**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАНЬ СМИСЛОЖИТТЄВИХ КРИЗ**

* 1. **Кризи віку ранньої дорослості: сутність та особливості**

Вчені встановили, що період дорослості не завжди чітко розбивається на добре виділені стадії, тому що зміни психічних процесів та особистості зумовлені малою мірою хронологічним віком, а в більшій мірі визначаються особистісними соціальними та культурними факторами.

Існує багато періодизацій із зазначенням більш-менш точних вікових меж різних періодів. Узагальнивши їх, можна дійти висновку, що хронологічні межі вікових періодів у дослідників відрізняються, тобто, є відносними.

Наведені нижче вікові періодизації показують, що межі періодів визначаються соціальними та економічними факторами, історичними подіями, етнічною приналежністю та середовищем, в якому живе та розвивається особистість. Адже соціально-економічний статус, міське або сільське середовище, етнічна приналежність, історичні періоди, війни, економічна депресія тощо сильно впливають на рішення, очікування та поведінку людини [2, с. 4-5].

У зв’язку з цим, досліджуваний нами період ранньої дорослості у різних авторів має різні вікові межі та назви:

* «Рання дорослість» – від 20 до 40-45 років (Е. Еріксон),
* «рання зрілість» – 17-25 років (Дж. Біррен),
* «рання дорослість» – 21- 25 років (Д. Б. Бромлей),
* «рання дорослість» – 20-40 років (Г. Крайг, А. Реан),
* «дорослішання» – 23-35 років (Е. Коуен),
* «зрілість, перший період» – 21-35 років (М. П. Гундобін),
* «середній вік, перший період» – 22-25 років чоловіки, 21-35 років жінки (Ананьєв Б. Г.) [2, с. 4-5].

У загальному розумінні, криза (від грец. Krisis – рішення, поворотний пункт) – це переломний момент, важкий перехідний стан, загострення, небезпечний нестійкий стан або криза – це розлад, занепад, загострення (політичний, економічних, соціальних) протиріч, а також переломний момент хвороби, коли стан хворого поліпшується чи погіршується [3].

Загальновизнаним є факт неминучості криз у житті людини і навіть необхідності переживання. Т.М. Титаренко визначає життєву кризу як гострий і тривалий внутрішній конфлікт щодо життя в цілому, його сенсу, основних цілей та шляхів їх досягнення. Авторка наголошує, що серед найнеприємніших кризових переживань є неможливість прогнозувати власне майбутнє. У скрутних життєвих обставинах майбутнє звужується, перспектива втрачається і тривога щодо завтрашнього дня, небажаних несподіванок, можливих неприємностей починає негативно впливати на самопочуття, працездатність, стосунки з оточенням, смак до життя як такий [1, с.61].

У психологічному контексті поняття психологічної кризи описують як ситуацію, коли у житті людини старі парадигми вже не працюють, а нові ще не з’явилися. Криза в психології визначається, як важкий стан спричинений якоюсь причиною або як різка зміна статусів особистого життя [4, с. 203].

Кризи бувають внутрішні (кризи розвитку) та зовнішні (травматичні кризи) [5].

Зовнішні кризи поділяються на:

* травматичні кризи (кризи пов’язані з переживаннями жаху, пов’язаного з загрозою свого життя);
* посттравматичний стресовий розлад (ПТСР);
* кризи утрати (смерть близьких);
* кризи втрати (втрата здоров’я, соціального або матеріально статусу) [5];

Внутрішні кризи поділяються на :

* вікові кризи (пов’язані з переходом у іншій віковий період);
* міжособистісні кризи (пов’язані з відносинами);
* сімейні кризи (пов’язані з сімейною системою);
* екзистенційні або трансформаційні кризи (пов’язані з особистісним або духовним зростанням);
* професійні кризи (пов’язані з етапами професійного розвитку) [5];

У контексті віку ранньої дорослості розглядатимуться саме внутрішні кризи.

Внутрішні кризи у свою чергу поділяються на нормативні та ненормативні [5].

Ненормативні кризи пов’язані с появою неочікуваних кризових ситуацій, наприклад, з ранньої смертю близьких, втратою роботи, хворобами та іншими кризовими станами. Ненормативні кризи розвитку проявляються індивідуально та проходять у людей по різному.

Нормативні кризи – це ті кризи через які ми проходимо у своєму розвитку. Наприклад, вікові кризи – ми не можемо їх уникнути. У дитячому віці кризи можуть проходити досить м’яко, батики можуть навіть не помітити кризу 2-3 років. А криза 6-7 років буде дуже яскраво виражатися, або може бути і навпаки: криза 2-3 років проходи важно, а 6-7 легко [5].

У віці ранньої дорослості, також, є кризи які людина майже не помічає або не помічає взагалі. Наприклад кризи першого- четвертого років навчання, яка може проходити без сильного помітного впливу на життя індивіда.

Нормативні кризи – це кризи, через які проходять майже усі люди. До нормативних криз відносяться усі ключові кризи в розвитку, в усіх сферах в яких розвивається людина.

Тобто:

* як індивід, людина розвивається через вікові кризи;
* як партнер по відносинам через міжособистісні кризи;
* як елемент сімейної системи – через сімейні кризи;
* як особистість – через екзистенційні кризи;
* як професіонал – через професійні кризи.

Найхарактернішими кризами становлення є вікові кризи. Вікові кризи – це нормативні кризи, тобто вони є необхідними для нормального процесу становлення особистості.

Для вікових криз властиві чималі зміни, які відбуваються у житті людини. Це формування психологічних новоутворень, зміна провідної діяльності і тому подібне. Ці зміни завжди супроводжуються зміною ролей, оскільки певна діяльність (гра, спілкування, навчання і т. д.) передбачає і відповідну особистісну роль людини [6].

Тобто можна сказати, що вікові кризи – це кризи дорослішання.

Життя кожної людини складається з певних періодів, етапів, стадій. Стан, що виникає з моменту завершення певного вікового етапу і триває до утворення іншого, переживається як важкий, хворобливий, кризовий. Такі кризи в психології мають назву вікових.

Вікова криза – нормативний, нестабільний процес, який виникає під час переходу людини від одного вікового періоду до іншого і пов’язаний з якісними перетвореннями у соціальних відносинах, діяльності, свідомості та виявляється в цілісних психічних і особистісних змінах [7, c. 38].

Кризи становлення особистості характерні не лише для дитинства, підлітковості та юності. На думку багатьох авторів, усе життя людини закономірно супроводжується чергуванням певних періодів. Так, ще давні мислителі ділили життя людини на віки чи цикли (у Гіппократа, наприклад, по 7 років) що починаються і закінчуються переломними, критичними фазами (Толстых А. В., 1988,) [6].

Дуже цікавою є точка зору на становлення особистості дорослої людини сучасного американського автора Гейл Шиіхі, що розглядає такі кризи дорослішання (і тут прослідковується 7-річна періодичність):

* 16 років – «виривання коренів»;
* 23 роки – «план на все життя»;
* 30 років – «корекція»;
* 37 років – «усвідомлення середини життя» (Sheehy G. 1976; Максимов М., 1986, 1987) [6].

Можна помітити, що ці кризи пов’язані саме зі змінами життєвих ролей людини. Кризи становлення у віці ранньої дорослості можуть супроводжуватися важливими життєвими подіями: зміною фаху, місця роботи, переїздом в інше місто і т. д.. Це зміни, які передбачають зміну важливих соціальних ролей людини: професійних, сімейних, міжособистісних та інших.

Погляди вчених на виникнення вікових криз є різними. Ряд дослідників вважають їх нормальним явищем, обумовленим логікою особистісного розвитку та необхідністю розв’язання основного вікового протиріччя (З. Фрейд, Е. Еріксон, Л.С. Виготський). Інші вбачають у кризах девіантний прояв (С.Л. Рубінштейн, О.В. Запорожець) [8].

Л.С. Виготський [9], визначаючи вікову кризу як цілісну зміну особистості, обумовлював їх виникнення появою новоутворень, які руйнують стару ситуацію розвитку та сприяють появі нової. Форма, тривалість та гострота кризи значно відрізняються залежно від індивідуальних особливостей людини, соціальних та макросоціальних умов [10, c.4].

Ця робота базується на першій точці зору, оскільки ми вважаємо вікові кризи необхідними і закономірними етапами розвитку.

Також однією з перших, або її можна, навіть, назвати першою кризою притаманною для віку ранньої дорослості є криза старшого юнацького віку. Старший юнацький вік (18-25 років) – це початок дорослості.

Історія вивчення кризи юності починається з праць Л. С. Виготського і Е. Еріксона [11; 12] і має своє продовження в дослідженнях таких вітчизняних і зарубіжних вчених, як Г. С. Абрамова, Б. Лівехуд, К. Н. Поліванова, В. І. Слободчиков та Е. І. Ісаєв, Е. Л. Солдатова, О. В. Хухлаева, Г. Шихі і ін [13, 14, 15, 16, 17,18,19]. На цьому етапі молода людина є уже зрілою і в фізичному, і в соціальному плані [20].

Одна з найперших криз притаманних віку ранньої дорослості – це криза першого року навчання, потім другого-третього і останнього.

У 18 років людина стикається з кризою першого року навчання. Перехід від навчання у школі до навчання в університеті пов’язаний з процесом «обов’язкового» дорослішання. Навчаючись у школі у людини ще немає багато зобов’язань, його фінансовим забезпеченням зазвичай займаються батьки.

Криза першого року навчання в університеті особливо яскраво проявляється у студентів, які переїхали на навчання у інше місто. Для них у житті відбувається багато кардинальних змін: влаштування житлового простору, постановка побуту – загалом повністю самостійне життя.

В плані навчання студенти також можуть відчувати різницю.

У школі процес навчання не був настільки автономним, як в університеті. В університеті викладачі зазвичай не стежать за відвідуванням настільки ретельно, як у школі. Тому для людини на першому курсі, нове відчутті свободи та особистого простору може завадити у його академічних досягненнях.

Криза 2-3 року навчання пов’язана з сумнівами. Сумнівами щодо правильності зробленого рішення, сумнівами, що саме на ці знання треба витрачати час, сумнівами, щодо своїх сил довчитися.

Багато студентів саме під час кризи 2-3 року вирішують змінити спеціальність або вирішують піти з університету. Але порівнюючи с кризою першого року, коли в дійсності багато студентів ідуть з університету, на 2-3 році навчання це саме думки, які провокуються сумнівами.

Навчання студентів молодших курсів загалом пов’язано з адаптацією до норм і вимог вузівської освіти, задоволеності новим соціальним статусом. А от з третього курсу студенти починають переживати етап розчарованості та протиріч з осмисленням правильності вибору професії.

Найважливішою умовою подолання цієї кризи є самостійне вироблення нових особистісних смислів в навчанні та подальшій роботі [21].

Остання криза в даній класифікації – це криза останнього року навчання. Саме в цей час перед людиною стають багато питань, відповіді на які можуть кардинально змінити життя людини.

Багато студентів починають працювати на останньому курсі або починають шукати роботи. Останній рук навчання часто пов’язаний з невизначеністю та невпевненістю. Невпевненістю у своїх силах та знаннях. Людина починає сумніватися у своїй кваліфікаціях, у своїх знаннях та навичках – знецінює себе, як професіонала. У когось криза проявляється у знеціненні себе, як професіонала, а хтось, навпаки, шукає роботу – але не може знайти, що сильно демотивує.

Зазвичай, кризи студентських років людина переживає успішно.

Для старшого юнацького віку притаманна криза вступу до університету. Вага важливості вибору або невпевненості іноді є заважкої для людини. Також саме у цей період ситуація може погіршитися через тиск зі сторони батьків. Іноді цілі та плани самої людини дуже відрізняються від поглядів її батьків.

Найважливіший психологічний процес старшого юнацького віку – становлення самосвідомості і стійкого образу своєї особистості, свого «Я». Якщо **самосвідомість у ранньому юнацькому віці структурується навколо статевого розвитку особистості**,саме коли рівень розвитку статевої свідомості та самосвідомості визначає потреби, ціннісні орієнтації, мотиви поведінки людини як статевої істоти, то у старшому юнацькому віці усе будується навколо прагнення до автономності. У цьому віці у людей уже з’являються певні цілі та формуються свої погляди на життя [22].

У цьому віці яскраво виражаються криза орієнтації на майбутнє [23].

Розвиток в юнацькому віці – це певний поріг дорослого життя. Він характеризується тим, що основними завданнями є вибір професії, життєвого шляху, соціальне та особистісне самовизначення. Для реалізації цих завдань необхідна сформована психологічна готовність до дорослого життя. Тобто повинні бути розвинені особистісні якості, властивості, здібності, потреби, які б дозволили юнакові реалізувати себе у праці, громадському житті, сім’ї.

Критеріями такої готовності є наступні:

1) розвинені потреби в спілкуванні й комунікативні здібності;

2) адекватно сформовані і розвинені потреби та мотиви;

3) розвинена самосвідомість, рефлексія;

4) достатньо сформований і розвинений досвід;

5) сформований характер;

6) розвинений інтелект та мислення;

7) розвинене уміння ефективно використовувати свої психофізіологічні особливості у праці та соціальній взаємодії [24].

За умови, що критерії психологічної готовності до дорослого життя дотримані, а також реалізовані спадкові переваги, здійснене ефективне і адекватне виховання, з’являється центральне новоутворення юнацтва – самовизначення: і професійне, і особистісне.

У західній психології це самовизначення називають ідентичністю – усвідомлення людиною соціальної тотожністі, що дозволяє особистості усвідомити своє місце в суспільстві, зайняти внутрішню позицію дорослої людини, зрозуміти себе і свої можливості [24].

Кожна людина у віці ранньої дорослості переживає кризу ідентичності. Її причина полягає в тому, що формування ідентичності є досить тривалим і складним процесом, оскільки це залежить від прийняття індивідом своїх рішень, взяття на себе відповідальності за свої рішення, за вибір цінностей та майбутньої професії.

Якщо ідентичність не сформується, то людина «не знаходить себе», свого місця в суспільстві та в праці, що вплине на усе подальше її життя. Тому становлення ідентичності є дуже важливим етапом формування особистості.

Основними варіантами становлення ідентичності є наступні [24]:

1. Зумовленість: зазвичай у юнацькому віці, люди беруть на себе певні зобов’язання, але не долають етап прийняття самостійних рішень. Їх вибір професії, релігії, цінностей заздалегідь визначений батьками чи вчителями, а не є результатом самостійних рішень.
2. Дифузія: стан невизначеності, який не хвилює людину. Вона не розв’язала кризу, не обрала для себе професії, морального кодексу і навіть уникає думок про це.
3. Мораторій: варіант коли людина переживає кризу ідентичності, зайнята пошуком себе, професії, релігійних, етичних цінностей.
4. Досягнення ідентичності: це статус людини, яка пережила кризу ідентичності, взявши на себе відповідальність за своє життя як наслідок самостійного вибору, у неї з’являється свій життєвий план [24].

Ще одна криза, яка є притаманною для віку ранньої дорослості – є криза 30 років або криза середина життя. Це криза пошуку себе в нових життєвих обставинах, вимірюючи масштаб своєї особистості з новими перспективами; перехід від молодості до зрілості [7].

Насправді, криза 30-ти років – це умовна назва. Цей стан може наступити як і пізніше, так і раніше.

Перед людиною постає завдання – знайти себе у нових життєвих обставинах, вимірюючи масштаб своєї особистості з новими перспективами.

Переживаючи кризу 30-ти років, людина шукає можливості укріпити своє місце у дорослому житті, підтвердити свій статус дорослого. На цьому періоді життя людина впевнена, що можливим є повна реалізація усіх її цілей і бажань.

* Для даної кризи характерним є:
* поглиблений самоаналіз;
* зміна уявлення про своє життя;
* руйнування попереднього способу життя;
* переоцінка цінностей та ін.

Кризу 30-ти років нерідко називають кризою сутності життя. Ці пошуки, як і вся криза в цілому, знаменують перехід від молодості до зрілості [7].

В середині періоду ранньої дорослості (приблизно 28-33 роки) людина переживає кризовий стан, певний переломний момент розвитку, пов’язаний з тим, що життєві уявлення, сформовані до тридцяти років, вже не можуть її задовольнити. Аналізуючи прожиті роки, життєві успіхи та невдачі, людина усвідомлює, що незважаючи на влаштоване, ззовні благополучне життя, особистість її недосконала, багато сил та часу витрачено дарма, досягнуто недостатньо, втрачено багато можливостей тощо. Інакше кажучи, відбувається переоцінка цінностей, критичне переосмислення власного «Я». Реалізувавши себе на даному етапі життя, в період молодості, людина раптово усвідомлює, що перед нею постає те ж саме завдання – пошук, самовизначення в нових обставинах життя, враховуючи реальні можливості (в тому числі обмеження, які не помічалися раніше). Дана криза проявляє себе у відчутті необхідності «зробити щось» і знаменує перехід на новий рівень дорослості [25].

Переживаючи кризу тридцяти років, людина шукає можливості закріплення своєї ніші в дорослому житті, підтвердження свого статусу дорослого: вона хоче мати хорошу роботу, прагне безпеки та стабільності. Людина ще впевнена в тому, що можливе повне втілення надій і сподівань, тому старанно працює для цього [25].

Спостерігаються гендерні відмінності у переживанні кризи 30-ти років. Саме Г.Шихі виокремлює моделі поведінки як класифікацію можливих варіантів вирішення завдань розвитку в даний період для чоловіків і жінок. Різні моделі поведінки зумовлюють специфічний розвиток ролі людини в житті, перспективи подальшого розвитку. Кожній моделі відповідає певний набір психологічних проблем, пов’язаних з ефективністю вирішення завдань розвитку: глибока криза і затримка на попередніх вікових стадіях або благополучне входження у дорослість [25].

Для чоловіків в цей час характерні зміни роботи або способу життя, але їх зосередженість на роботі і кар’єрі, як правило, не змінюється. Найпоширенішими мотивами добровільного звільнення з роботи є: незадоволення виробничою ситуацією, напруженістю праці, заробітною платою тощо. Якщо незадоволеність виникає внаслідок прагнення добитися кращого результату, то це сприяє вдосконаленню самого фахівця [25].

В жінок під час кризи тридцяти років змінюються пріоритети, встановлені на початку ранньої дорослості на протилежні. Жінки, орієнтовані на одруження та виховання дітей, починають прагнути до реалізації професійних цілей. В той же час, ті, хто всі зусилля спрямовували на роботу, переорієнтовують їх для сім’ї та шлюбу [25].

Ще однією важливою кризою віку ранньої дорослості є професійна криза. Професійна криза може бути частиною кризи старшої юності або кризи середини життя.

Під професійним становленням особистості науковці розуміють процес формування професійної спрямованості, компетентності, соціально значущих та професійно важливих якостей та їх інтеграцію, готовність до постійного професійного зростання, пошук оптимальних прийомів якісного і творчого виконання діяльності у відповідності до індивідуально-психологічних особливостей людини [2, c. 3].

На думку вчених, кризи професійного становлення особистості можна визначити як різкі зміни темпу та вектора її професійного розвитку. Нетривалі за часом, вони найяскравіше виявляються під час переходу від однієї стадії професійного становлення до іншої. Такі кризи проходять, зазвичай, без яскраво виражених змін професійної поведінки.

Однак, перебудова значеннєвих структур професійної свідомості, переорієнтація на нові цілі готують зміну способів виконання діяльності, зумовлюють зміни взаємин з навколишніми, а іноді – до зміни професії.

Вирішальне значення у виникненні криз на перших стадіях професійного становлення мають об’єктивні чинники: зміна провідної діяльності, кардинальна зміна соціальної ситуації.

На наступних стадіях все більшу роль відіграють суб’єктивні фактори: зміна «Я-концепції», перебудова професійної свідомості, зростання рівня домагань і самооцінки, прояв потреби в самоствердженні та самоздійсненні, тобто особистість сама стає ініціатором криз професійного розвитку.

Однак, на будь-які стадії професійного становлення фактором, що детермінує виникнення кризи, найчастіше виступає соціально-професійна активність. Почуття невдоволеності собою, пошук нових форм і способів самоздійснення, зосередженість на власному професійному розвитку призводять до протиріччя з реальністю, конфлікту з собою.

Отже, кризи професійного становлення являють собою особливу групу криз, що виникають на різних етапах професійного шляху фахівця.

Кризи можуть бути викликані і внутрішніми причинами. Такі кризи виникають тоді, коли «старе» в професійній діяльності вже не задовольняє, а «нове» ще не знайдено.

Часто кризи протікають непомітно, проте сприяють перебудові смислових структур професійної свідомості, переорієнтації на нові цілі, корекції професійної позиції, і відповідно, призводять до змін у взаєминах з оточуючими людьми, до змін способів виконання діяльності, а в окремих випадках – до зміни професії [2].

Вагомий внесок у розкриття проблеми криз професійного становлення особистості здійснив Е. Ф. Зєєр.

До основних чинників криз професійного становлення вчений відніс [2]:

* Наднормативну активність як наслідок незадоволеності своїм становищем, своїм статусом, відносинами в колективі;
* Соціальноекономічні умови життєдіяльності людини (скорочення робочих місць, ліквідація підприємства, переїзд);
* Вікові психофізіологічні зміни;
* Вступ на нову посаду;
* Повну захопленість професійною діяльністю («трудоголіки»);
* Зміни в життєдіяльності;
* Якісну перебудову способів виконання професійної діяльності [2].

Однак, поза увагою дослідників залишилися питання психологічних особливостей та структурних компонентів кризи професійного становлення особистості саме у віці ранньої дорослості, що вимагає додаткових досліджень.

Традиційно вважалося, що вік дорослості – це стабільний період життя дорослої, сформованої людини і тому ніяких особливих змін у психічному розвитку особистості не відбувається. Але більш ретельне вивчення цього вікового періоду довело, що з настанням дорослості процес розвитку людини не припиняється і не завершується.

Питанням дослідження даної вікової категорії займалися такі вчені, як Е. Еріксон, (*Е. Erikson*), Р. Кеган (*R. Kegan*), Д. Левінсон (*D. Levinson*), Г. Лейбові-Віф (*G. LabouvieVief*), Дж. Льовінджер (*J. Loeving*er), К. Рігел (*K. Riegel*), Р. Хейвінгхерст (*R. Havinghurst*), У. Шейо (*W. Shaie*), Б. Г. Ананьєв, Н. В. Кузьміна, Ю. Н. Кулюткін, Є. М. Нікірєєв, П. А. Просецький, О. І. Степанова, В. А. Якунін та інші [2, c. 4-5].

* 1. **Суб’єктивність особистості та зміст її переживань в період криз**

Формування особистості детермінується соціальною реальністю, яка знаходиться в стані постійної трансформації. Кожний новий вид соціальної реальності суттєво перетворює систему відношень «особистість-суспільство», що неминуче призводить до нового змісту особистості, її якісних властивостей [26].

Тобто, людина – істота зовсім не прямолінійна. Наші думки, почуття та реакції на зовнішні фактори сильно відрізняються. Тип сприйняття та те як люди реагують на певні події залежить від різних факторів.

Формування людського менталітету залежить від оточення: батьків, родичів, друзів. З часом підключаються вихователі та вчителі, коло знайомств розширюється або, навпаки, зменшується. Країна в якій ми народилися, погляди цієї країни та батьків формують наше сприйняття.

Фінансове та соціальне становище у якому знаходиться та живе людина, також, сильно впливає на сприйняття світу та себе у цьому світі. Тому і сприяння переживань кризи через яку проходить людина будуть різні. Хтось з дитинства адаптований і знає, що певні періоди життя супроводжуються кризами і це нормально. Але деякі люди будь-які зміни сприймають, як трагедію, або навпроти, їх просто ігнорують, списуючи певне самопочуття на тимчасові зміни.

Переживання людини взагалі є суб’єктивними, адже переживання – це наша реакція на події, виходячи з минулого досвіду.

У життєвому розумінні слово «криза», як правило, асоціюється з чимось складним, важким, чого потрібно уникати і про що краще не думати. І люди часто проживання психологічних криз вважають чимось ганебним, недостойним «сильної людини», яким кожен хоче себе вважати. У результаті вони забороняють собі думати про неприємне, а почуття заганяють глибоко всередину, витрачаючи на це багато енергії [4, c. 202].

Наслідком відходу від проживання психологічних криз можуть бути досить серйозні психосоматичні захворювання і, як їх наслідок, погіршення якості життя та професійної діяльності. Зміни в період вікової кризи охоплюють три ключові компоненти психологічного віку особистості:

* його соціальну ситуацію розвитку
* провідний вид діяльності
* центральні новоутворення свідомості (Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв, Д. Б. Ельконін та ін.) [4, c. 202].

Криза вікового розвитку виникає як наслідок руйнування попередньої соціальної ситуації розвитку і формування нової особистісної цілісності. Для періодів вікової кризи характерні процеси переходу до якісно іншого типу міжособистісних взаємин. Взаємин юнаків з дорослими, дорослих людей між собою, взаємин у сім’ї на професійній діяльності [4, c. 203].

У житті багатьох людей наявні різні стресогенні фактори. А у комбінації з переживанням криз питання самооцінки та самоцінності, задоволеності своїм життям, адекватного сприйняття себе та аналізу досягнення цілей стоять дуже гостро. Особливо це стосується людей у віці 20 – 35 років, саме коли люди схильні відчувати певний тиск суспільства, порівнювати себе з іншими та переживати суттєві життєві перетворення. Наявність сенсу життя для особистості неймовірно важлива і є важливою частиною розвитку та здоров’я людини.

Багатьма вченими розглядались питання смислотворення, такими як Г. Балл, М. Боришевський, О. Завгородня, В. Зливков, З. Карпенко, Д. Леонтьєв, А. Маслоу, Г. Радчук, К. Роджерс, В.Франкл. Також можна звернути увагу на дослідження смисловтрати у феноменології смисложиттєвих криз (Є. Осін, Д. Леонтьєв).

Людину, зазвичай, розглядають у системі її відносин з іншими людьми: чи є у неї авторитет та право голоса, чи хоче вона бути лідером та вести за собою або їй комфортно жити у тіні інших тощо. Люди у різні періоди життя можуть бути у різних ролях, що іноді зумовлено віковими кризами.

Вік ранньої дорослості охоплює декілька істотних криз на шляху людини: кризи навчання, пошуку роботу, становлення як дорослої людини. Вік ранньої дорослості пов’язаний з багатьма екзестинційними виборами, які потрібно зробити людині на своєму життєвому шляху, виборами від яких, на погляд людини, залежить усе її майбутнє життя. Важливість становлення цінностей та сенсів життя можуть бути легко порушені при проходженні через кризи. Відчуття знецінення або підрив цінностей можуть впливати на самооцінку людини та рівень задоволеності життям.

Проходження через кризи, зазвичай, проходить успішно, але іноді людина стикається з несподіванками. Криза 30 років або криза середини життя може вплинути на «Я-концепцію» особистості, змінивши базові погляди на життя.

Професійні кризи можуть стати причиною професійного вигоряння. Іноді людина настільки сильно професійно-орієнтована, наприклад, прагне отримати нову посаду, що не помічає як робота займає усе її життя. Людина може знецінювати свої досягнення та знизити свою самооцінку, через розчарування у професійній діяльності. У віці старшої юності багато людей створюють гарну картину свого майбутнього, але якщо протягом наступних років плани не реалізовуються, то у людини падає рівень самоцінності та задоволеності життям.

У віці ранньої дорослості, наприклад, формується багато морально-особистісних цінностей, розвиток яких може впливати на перебіг різних життєвих криз. Криз, які впливають на формування самооцінки та самоцінності людини. Наприклад, особливо критичним моментом буде поява відповідальності у житті юнаків. Перехід від дитинства до «дорослого» життя може викликати масу внутрішніх переживань.

Кризи пов’язані з соціальним становищем можуть вплинути на формування загальних цінностей та самоцінності людини. Питання смисловтрати, смисложиттевої сповненості є актуальними для багатьох людей у періоди криз. Певний пережитий стрес і його наслідки можуть становити загрозу психічному здоров’ю індивіда. Особливо це стосується віку ранньої дорослості, коли особистісні ресурси здаються невичерпними та людина може не розуміти, що переживає кризу.

Життєві ситуації, які відбуваються на фоні екзистенційної кризи також вносять корективи у особистість та у життєвий план людини. Відчуваючи недостачу сил, людина може опустити руки. У віці ранньої дорослості людина часто змінює свій сімейний стан, що призводить до змін цілей у житті. Сімейні кризи можуть накладатися на екзенційні Криза 30 років може вести за собою бажання змінити професію, піти знову навчатися або кардинальноти змінити своє життя. Ці зміни, або навіть роздуми про них – можуть бути причинами сімейних проблем, що у свою чергу погіршить якість життя.

Переживання кризи супроводжується цілим спектром різних емоцій, наприклад, почуттям втрати, почуттям неповноцінності, або відчаю; відсутністю задоволеності життям, знецінення себе як особистості та своїх професійних досягнень. Але криза може містити в собі і шанс для особистісного розвитку. Так, К. В. Карпинський розглядає кризу як певний переломний момент у житті особистості, коли вона набуває особливої пластичності і відкривається можливостям розвитку: самосвідомість звільняється від психологічних захистів та відбувається розгальмування особистісного зростання [1].

Тобто наявність проблеми може бути поштовхом для розвитку тих чи інших якостей особистості. З іншого ж боку, наявність невирішеності на невпевненості, може стати серйозною перешкодою у подальшому розвитку людини [1, c. 285].

* 1. **Особливості смислу життя особистості в період смисложиттєвої кризи**

Під час такої кризи особистість як відкрита система стає нестійкою, навіть на слабкі подразники відповідає неадекватно сильними реакціями, що може привести до непрогнозованих ефектів [10, c. 4].

Під час переживання смисложиттєвої кризи питання смислу життя постає гостро. Переживання кризи супроводжується спектром різних емоцій, наприклад, почуттям неповноцінності або відсутності задоволеністю собою та своїми досягненнями. Людина у такому стані, переживає відсутність сенсу життя та її безглуздість. Вона сприймає своє життя, як нудне та нецікаве. Потреба в сенсі життя просто не буде розвинена.

Загальні ознаки переживання кризи можна поділити на суб’єктивні, тобто внутрішні стани, та на об’єктивні, тобто зовнішні прояви [32]. Такі емоційні переживання, як підвищена тривога, переживання гніву, роздратування, озлобленість, агресія або страх, переляк, шок, відчай, пригніченість та гіркота, душевний біль, відчуття безсилля, безпорадності, безвихідності та байдужість або емоційне виснаження будуть супроводжуватися певними зовнішніми реакціями. Наприклад, характерною мімікою, жестикуляцією. Або можуть змінитися рухи, інтонації голосу, тембру та швидкості вимови. Також можуть бути присутні зміни зовнішнього вигляду, як і рівень доглянутості: відсутність випраного одягу або охайної зачіски, так і більш фізіологічні маркери: круги під очима або «втомлена» шкіра [32, c.17].

Іншими суб’єктивними компонентами є фіксація уваги на минулому (постійне перебирання у голові подій і ситуацій минулого), фіксація на негативному майбутньому (бачення тільки песимістичного прогнозу свого майбутнього). Наявність негативних міркування щодо себе у минулому і майбутньому, такі думки як: «я завжди був таким невдахою», «у мене ніколи нічого не вийде, як я не старайся», неадекватна оцінка своїх можливостей, зазвичай суб’єктивно занижена. Також у такого стані людина відмовляється від прийняття відповідальних рішень та не будує ніякі плани на майбутнє. Ці стани будуть виражатися через наступні зовнішні прояви: нестійкість, неуважність, низьку концентрацію уваги, неможливість зосередитися, можливі порушення пам’яті, та мислительних процесів, у деяких випадках може з’являтися, навіть, порушення зв'язаності та логічності мови [32].

Ще одним внутрішнім станом можна назвати певні особливості самопізнання та саморегуляції: переважання емоційного над раціональним, втрата контролю над емоціями та способами їх вираження, недостатній контроль над своїми діями та поведінкою. Ці стани супроводжується нераціональною активністю, залежністю від поточної ситуації. Істотні коливання в результатах діяльності, незвичні і часті помилки в роботі, уникнення невдач, відмова від відповідальності та відмова від діяльності в різних її сферах. [32, c.17]

Переживання кризи може виражатися зміною ставлення до інших та мати вплив на міжособистісні відносини. Різка зміна оцінки оточення, переживання самотності (часто надуманої), підвищена емоційна чутливість, відчуття провини, байдужість до інших людей, звинувачення інших та зниження емпатії та схильність до конфліктів – це все також можливі суб’єктивні компоненти переживання кризи особистістю. Як результат така поведінка буде мати наслідки у відносинах з іншими: скорочення кола спілкування, обмеження контактів, навіть до повної відсутності бажання спілкуватися; максимальне обмеження контактів в професійній сфері спілкування, окрім найнеобхідніших та переважання у колі спілкування контактів формального характеру, також можлива поява або збільшення кількості конфліктів.

Проаналізувавши стани до яких схильна особистість у стані кризи, можна побачити, що ці переживання мають досить сильний ефект на внутрішній стан особистості, відношення до себе та відношення з іншими людьми. Можна навіть заключити, що ці переживання змінюють звичну поведінку людини.

Криза сенсу життя – це смисложиттєва криза. Переживаючи кризу сенсу життя людина не має орієнтирів, не бачить свого майбутнього, не може помістити себе у концепцію майбутніх планів. Психологічний комфорт падає, що викликає тільки менше бажання будувати плани на життя.

**У період кризи майбутнє уявити складно. Але очікування від майбутнього — важливий елемент мотивації та поштовк для просування. За його відсутності саморозвиток людини, у деяких випадках, може запинитися назавжди, або може бути сильно загальмованим.**

За наявності смисложиттєвої кризи, одразу відбувається зсув у рівні адаптованості. Такі зміни можуть викликати дискомфорт або, навіть, проблеми у міжособистісних та у професійних відносинах. Продуктивінсть людини у навчанні або на роботі також буде падати. В наслідок чого, відсутність результатів професійної або навчальної діяльності може призвести до пониження самооцінки.

За відсутності смислу життя, людина буде пасивно миритися з життєвими невдачами, приймати усе, що приносить доля. Людина може втратити віру у можливість досягнення своїх цілей та може втратити цілісне бачення себе у майбутньому.

За наявності проблем з визначення пріоритетів у життю, смислів життя, загальна зацікавленість своїм життям падає, інтерес до свого життя або життя інших також знижається.

Не маючи сенсу життя, не маючи можливості себе мотивувати, людина може втратити будь-яку мотивацію жити.

Людина, яка знаходиться у кризі, замикається в собі, перестає спілкуватися з іншими людьми, прагне не розкриватися і не розмовляти не з ким. Інколи помітити ізольованість людини важко. Вона може відповідати на ваші запитання, може навіть посміхатися, ось тільки виникає відчуття, що вона знаходиться десь у іншому місці. Тобто іноді маємо не обов’язково реальну відсутність комунікації, як форми спілкування, а скоріше про зміст на наповненість такого спілкування [33].

При переживання кризи та ізоляції особистістю самої себе з’являються особливі переживаннями. Людині здається, що її почуття ніхто не зможе розділити та зрозуміти, що ніхто, крім неї, на всьому світі не відчував подібного ніколи, що вони самотня у своїх почуттях. Вона відчуває самотність, навіть коли поряд з нею хтось є, навіть знедоленість. Їй здається, що ніхто не підтримує або не може її підтримати. Вона опиняється перед лицем кризи одна, ніби ізольована в бульбашці, через яку їй усіх видно, але доторкнутися до неї ніхто не може і навколишній світ сприймається через тонку пелену. [33]

Ще одним важливим переживанням кризи є важкі почуття. У кризі людині доводиться стикатися з переживаннями, про які вона до цього й не мала гадки, а якщо й мала, то, ймовірно, постаралася забути про них. Це можуть бути почуття горя, втрати, небезпеки, приниження, страху, відчаю [33]. Та за рахунок того, що ці відчуття нові, людина не знаю, що з ними роботи та як на них реагувати.

У кризі людина часто здається самій собі недостатньо хорошою, бачить себе неповноцінною, неадекватно оцінує себе та свої перспективи, свідомо відмвляєтья від покращення умов свого життя, наприклад, кращою посади, через переживання, що вона не варта цього і це помилка.

Як правило, у кризі людина перестає бачити перспективи. Вона не знає, чого вона хоче від життя, яким буде її майбутнє. Усе це віддаляється від неї, ховається в невідомості та невизначеності.

Людина схильна знецінювати те, що в неї є, усе здається їй безглуздим і нецікавим, життя змінюється не на краще, усе або погано або ніяк [33, c.17].

Тобто, кризовий стан характеризується інтенсивними негативними емоціями: відчуттям невизначеності, хвилюванням, тривогою, переживанням власної нікчемності, безпорадності, самотності, безнадійності, песимістичною оцінкою власної особистості, актуальної ситуації і майбутнього, вираженими складностями в плануванні подальших дій [34].

З погляду психофізіології в кризовому стані відбуваються зміни в пізнавальних процесах, мисленні, спостерігається зменшення обсягу уваги, зниження засвоєння інформації. Відзначаються і інші розлади: людина схлипуючи дихає, зітхає; відчуває фізичну слабкість, розбитість, виснаження; у нього засмучені сон, апетит і інші функції [34].

Тривога і напруженість, викликані кризовою ситуацією, призводять до зниження адекватності і глибини розуміння інших людей. Людина, в такому стані перебільшує екстреність критичної ситуації, їй здається, що для прийняття рішення у нього менше часу, ніж насправді. У таких людей також мають місце порушення особистої ідентифікації: вони не впевнені в тому, що зможуть перенести негативні емоції [34].

**Висновки до першого розділу**

Кризи є неминучою частиною життя людини.

Психологічні кризи, кризи віку ранньої дорослості, зокрема – явище закономірне і необхідне для росту особистості. Основне питання в тому, щоб зуміти вийти з кризи гідно і більш зрілим, сильнішим, ніж раніше. Пережити кризу правильно або навіть непомітно вдається не завжди. Іноді важно навіть зрозуміти, що знаходишся у кризовому стані.

Перед кожною людиною завжди стоїть питання про відповідальність за себе: як «вписатися» в життя, як розпорядитися тим, що закладено в тобі природою, батьками та засвоєною культурою, як організувати своє внутрішнє «господарство», у тому числі і найбільш тонке – психологічне, особливо, коли потрібно як би (ніби) померти і народитися в новому обличчі, продуктивно проживши психологічну кризу.

Кожна людина у віці ранньої дорослості переживає кризу ідентичності. Її причина полягає в тому, що формування ідентичності є досить тривалим і складним процесом, оскільки це залежить від прийняття індивідом своїх рішень, взяття на себе відповідальності за свої рішення, за вибір цінностей та майбутньої професії.

Якщо ідентичність не сформується, то людина «не знаходить себе», свого місця в суспільстві та в праці, що вплине на усе подальше її життя. Тому становлення ідентичності є дуже важливим етапом формування особистості. Правильне переживання криз, після яких людина буде виходити новою сформованою особистістю. Адже переживання криз може вплинути на багато аспектів життя людини. Воно може призвести до зниження самооцінки, втратити бажання вчитися або працювати та навіть повної пасивності по відношенню до свого життя.

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІСТУ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

Розділ присвячено викладу емпіричного дослідження теми «Суб’єктивні переживання смисложиттєвої кризи у віці ранньої дорослості». Включає в себе: загальний опис методик використаних для дослідження, (підрозділ 2.1) та аналіз емпіричних даних результатів дослідження та їх взаємозв’язку (підрозділ 2.2).

**2.1 Методи та організація емпіричного дослідження**

Емпіричне дослідження проводилось у період з квітня 2021 року по червень 2021 року, впродовж яких було виокремлено вибірку, надіслано методики та зібрано результати методик. Математична обробка даних здійснювалася за допомогою комп’ютерної програми SPSS.

В якості досліджуваних були обрані респонденти у віці ранньої дорослості різного соціального та матеріального положення. Вибірка складалася з 40 осіб віком 20-40 років, серед яких було 13 осіб чоловічої статі та 27 жіночої. Відсоткове відношення можна проілюструвати за допомогою кругової діаграми:

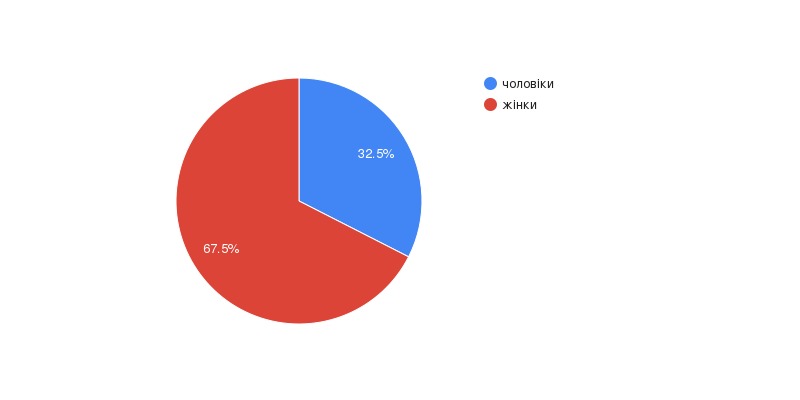


Рис.1 Розподіл вибірки за статтю

Також можна проаналізувати вибірку за кількістю людей у відношеннях, у шлюбі або на даний момент без партнерів. За цим критерієм отримано такий результат: 17 осіб не мають відносин, 6 осіб знаходяться у шлюбі та 18 мають відносини.

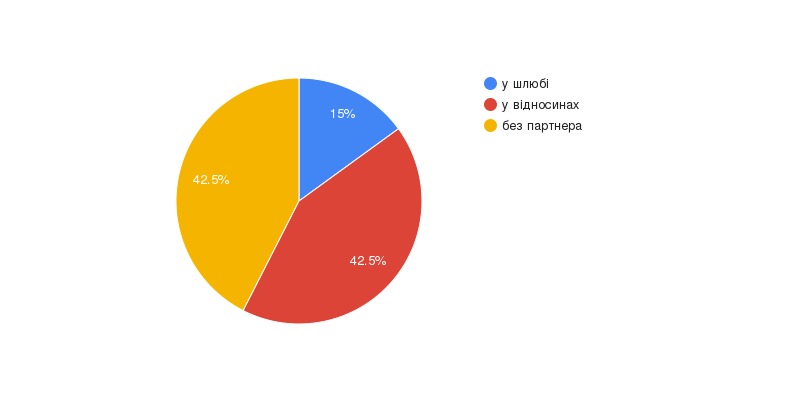


Рис.2 Розподіл вибірки за сімейним станом

Ще одним важливим критерієм є рід діяльності. 12 осіб є студентами, 15 працюють, 12 працюють і навчаються одночасно та 1 особа не працює і не навчається. Відсотковий розподіл ми можемо побачити на рис. 2.3



Рис.3 Розподіл роду діяльності

Методики підібрано згідно з поставленою метою дослідження. Були використані наступні методики:

1. «Опитувальник смисложиттєвої кризи», діагностичний на 50 запитань (К. Карпинський);
2. «Шкала самооцінки» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін);
3. «Тест смисложиттєвих орієнтації» (Д. Леонтьєв),
4. «Шкала екзистенції» (А. Ленгле, К. Орглер);
5. «Індекс задоволеності життям» (Б. Ньюгартен, адаптація Паніна).

Центральною методикою дослідження був «Опитувальник смисложиттєвої кризи».

Використана була саме діагностична. Інструкцію та запитання методики можна побачити у Додатку А.

Інструкцію та питання опитувальника можна знайти у Додатку Ж.

**2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження**

У п’яти вибраних методиках: «Опитувальник смисложиттєвої кризи», діагностичний на 50 запитань (К. Карпинський); «Шкала самооцінки» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін); «Тест смисложиттєвих орієнтації» (Д. Леонтьєв), «Шкала екзистенції» (А. Ленгле, К. Орглер) «Індекс задоволеності життям» (Б. Ньюгартен, адаптація Паніна) присутні 22 шкали:

|  |  |
| --- | --- |
| Шкала 1 (Ш1) | Шкала смисложиттєвої кризи |
| Шкала 2 (Ш2) | Шкала ситуативної тривожності |
| Шкала 3 (Ш3) | Шкала особистісної тривожності |
| Шкала 4 (Ш4) | Показник осмисленості життя |
| Шкала 5 (Ш5) | Цілі у житті |
| Шкала 6 (Ш6) | Процес життя |
| Шкала 7 (Ш7) | Результативність життя |
| Шкала 8 (Ш8) | Локус контролю я |
| Шкала 9 (Ш9) | Локус контролю життя |
| Шкала 10 (Ш10) | Самодистанціювання |
| Шкала 11 (Ш11) | Самотрансцендентність |
| Шкала 12 (Ш12) | Свобода |
| Шкала 13 (Ш13) | Відповідальність |
| Шкала 14 (Ш14) | Персональність |
| Шкала 15 (Ш15) | Екзистенційність |
| Шкала 16 (Ш16) | Сповненність |
| Шкала 17 (Ш17) | Індекс задоволеності життям |
| Шкала 18 (Ш18) | Інтерес до життя |
| Шкала 19 (Ш19) | Послідовність в досягненні цілей |
| Шкала 20 (Ш20) | Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями |
| Шкала 21 (Ш 21) | Позитивна оцінка себе і власних вчинків |
| Шкала 22 (Ш22) | Загальний фон настрою |

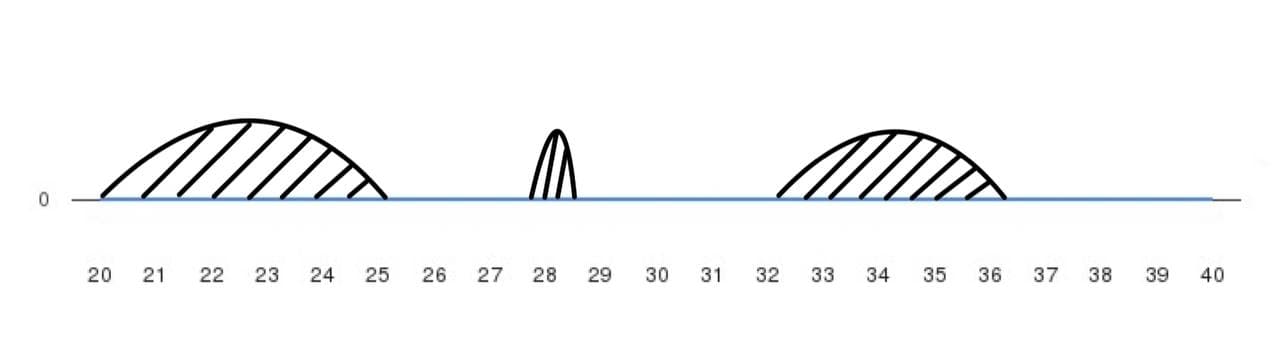
Проаналізувавши розподіл вибірки за шкалою «Шкала смисложиттєвої кризи», можна побачити такий результат:

* Низький показник смисложиттєвої кризи – 20 %
* Середній показник смисложиттєвої кризи – 52,5%
* Високий показник смисложиттєвої кризи – 27,5%

Результат можна відобразити за допомогою діаграми (рис. 2.1):

Рис. 2.1 Розподіл рівнів показників смисложиттєвої кризи

Виокремивши частину вибірки у якої за показниками був виявлений високий рівень смисложиттєвої кризи та наклавши на вік цієї частини вибірки, отримаємо такий результат:

Рис. 2.2 Розподіл частини вибірки з високим показником смисложиттєвої кризи за віком

Можна побачити, що у нас є два основні вікові проміжки. Відобразивши цей результат у відсотках, розподіл виглядає таким чином:

* 54,5% – 20-25 років
* 9.1% – 26-31 років
* 36,4% - 30-36 років

З одержаних результатів дослідження за шкалою «Шкала ситуативної тривожності», можна побачити такий розподіл:

* Низький рівень ситуативної тривожністі – 8 чол. (20 %)
* Середній рівень ситуативної тривожністі – 21 чол. (52,5%)
* Високий рівень ситуативної тривожністі – 11 чол. (27,5%)

Можемо спостерігати явну тенденцію до середніх показників.

У 52,5 % виявлений середній показник ситуативної тривожності, п’ята частина вибірки має низький рівень ситуативної тривожності (20%) та приблизно у четвертої частини вибірки (27,5%) виявлено високий рівень ситуативної тривожності.

Розподіл рівнів ситуативною тривожності (рис.2.3) має наступний вигляд:

Рис. 2.3 Розподіл рівнів ситуативної тривожності

Або у процентному відношенні це також можна проілюструвати за допомогою кругової діаграми (рис. 2.4):

****

Рис. 2.4 Розподілення рівнів тривожності по результатам

Також можна проаналізувати дві шкали у методиці «Тест смисложиттєвих орієнтації»: шкали «Локус контроля – я» та «Локус контроля життя».

У Ш8 високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну та вольову особистість, а низькі – невіру у свої сили контролювати та впливати на хід життя. У Ш9 відповідно, високі бали вказують на переконання, що людині дано контролювати своє життя та вільно приймати рішення, а низькі бали – це переконаність в тому, що свобода вибору є ілюзорною і що загадувати щось на майбутнє – безглуздо.

Розподіл вибірки по цим шкалам був наступний:

Ш8:

* Високі бали – 35%
* Середні бали – 57,5%
* Низькі бали – 7,5%

Ш9:

* Високі бали – 32,5%
* Середні бали – 57,5%
* Низькі бали – 10 %

Із усіх вище поданих результатів відсоткового аналізу вибірки, можна зробити попередній висновок про загальний психологічний стан людей у вибірці та клімат їх смисложиттєвих переживань. Переважна частина вибірки має підвищені або високі показники смисложиттєвої кризи та рівнів тривожності. Також маємо результати, які вказують на фаталістичні погляди на життя та повну або часткову невіру у себе, свої сили і небажання приймати контроль за своє життя та рішення.

Провівши кореляційний аналіз за допомогою програми SPSS, було виявлено певну кількість кореляції, залишивши тільки валідні результати маємо таблицю кореляцій, на основі яких буде проводитися аналіз (Додаток З).

*Таблиця 2.1*

**Зв'язок смисложжитєвої кризи з ситуативної, особистісної тривожністю та осмисленістю життя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Змінні | Ш 1  Смисложиттєва криза | Ш2  Ситуативна тривожність | Ш3 Особистісна тривожність | Ш4  Показник осмисленості життя |
| Ш1 Смисложиттєва криза |  | ,656\*\* | ,568\*\* | -,794\*\* |
| Ш2 Ситуативна тривожність | ,656\*\* | - | - | -,767\*\* |
| Ш3 Особистісна тривожність | -,568\*\* | - | - | -,661\*\* |

В таблиці 2.1 можна побачити, що шкала смисложиттєвої кризи прямо пропорційно корелює зі шкалами «ситуативна тривожність» (r=0.656; p<0.01) та «особистісна тривожність» (r=0.568; p<0.01). З чого можна зробити висновок, що чим у людини вищий рівень кризового стану, тим більше будуть рівні ситуативної та особистісної тривожності. Цю залежність також можна прослідкувати проаналізувавши вибірку.

Проаналізувавши частину вибірки у якої виявлено високий рівень смисложиттєвої кризи, бачимо, що у 82 % осіб високий рівень ситуативної тривожності, а у 64 % високий рівень особистісної тривожності.

Можна явно заключити, що переживання смисложиттєвої кризи тісно пов’язане з рівнем тривожності людини, а саме що переживання кризи супроводжується високими рівнями ситуативної та особистісної тривожності.

Ситуативна тривожність характеризується різними суб’єктивно пережитими емоціями, наприклад: напругою, занепокоєнням або нервозністю.

А особистісна тривожність характеризується сприйняттям людиною багатьох ситуацій, як загрозливих, особливо, якщо ці ситуації розцінюються людиною, як небезпечні для її самоповаги або самооцінки, і кожна така ситуація буде викликати виражену тривогу.

Високий рівень особистісної тривожності пов’язаний з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними зривами та психосоматичними захворюваннями. Тобто можна сказати, що наявність смисложиттєвої кризи призводить до усіх вищеперерахованих станів.

У свою чергу показник осмисленості життя значимо корелює з показником рівня наявності смисложитєвої кризи, між ними обернена залежність (r = -0.794; p<0.01).

Кількість балів набраних за Ш1 характеризує загальний рівень смислової регуляції людиною свого життєвого шляху, рівень загальної свідомості життя, включаючи сьогодення та свого майбутнього.

Тобто чим вищі бали за шкалою смисложитєвої кризи, тим сильніше, глибше та стійкіше людина переживає відсутність сенсу життя та її безглуздість. Така людина сприймає своє життя, як нудне, нецікаве та безцільне. Потреба в сенсі життя не буде розвинена або буде сильно змінена та смислопошукова діяльність повністю або майже повністю відсутня. Людина відчуватиме нереалізованість свого життя та його вичерпність.

Тест смисложиттєвих орієнтацій має декілька шкал: Ш5 – Ш9. І з кожною з цих шкал корелює шкала смисложиттєвої кризи:

Кореляція Ш «Смисложиттєвої кризи» з:

1. Ш5 «Цілі в житті»: r = -0.868; p<0.01
2. Ш6 «Процес життя»: r = -0.713; p<0.01
3. Ш7 «Результативність життя»: r = -0.691; p<0.01
4. Ш8 «Локус контролю - я»: r = -0.829; p<0.01
5. Ш9 «Локус контролю життя»: r = -0.829; p<0.01

Також результат можна відобразити у таблиці кореляцій:

*Таблиця 2.2*

**Зв'язок смислової кризи зі шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Змінні | Ш5 | Ш6 | Ш7 | Ш8 | Ш9 |
| Ш1 | -,868\*\* | -,713\*\* | -,691\*\* | -,829\*\* | -,829\*\* |
|  | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |

Ш5 характеризує наявність в житті люди планів на майбутнє, які дають життю направленість та сенс, обернено пропорційна залежність зі Ш1 є доволі логічною – чим людина менше бачить себе у майбутньому та чим більше відчуває безглуздість життя, тим менше перспектив на майбутнє вона буде будувати.

Доволі очікувано, Ш8 – локус контроль – я та Ш9 – локус контроль життя значимо корелюють з показниками смисложиттєвої кризи. Такий результат дозволяє заключити, що за відсутності інтересу до пошуку та реалізації сенсу свого життя, при переважанні суб’єктивної незадоволеності своїм життям, людини також підвладна фаталізму та повній пасивності свідомого контролю над своїм життям.

Також цікавим буде звернути увагу на кореляцію між Ш2 та Ш9 (r = -0.752; p<0.01):

*Таблиця2.3*

**Результат кореляційного аналізу**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ш9 Локус контроля життя |
| Ш2 Ситуативна тривожність | -,752\*\* |

Вже було проаналізовано зв'язок смисложиттєвої кризи з тривожністю та смисложиттєвої кризи зі шкалами локусу контролю і ,також, можна деталізувати кореляцію між показником ситуативної тривожності та локусом контролю життя. Ситуативна тривожність, виражена через напругу та занепокоєння, можливо, існуюча під впливом стресової ситуації, обернено пропорційно впливає на ступінь відчуття безнадійності життя людиною, що може впливати на свободу прийняття рішень, наприклад, за рахунок перекладання своєї відповідальності на інших.

Тож, з інтерпретації даних випливає, що смисложиттєва криза тісно пов’язана з відчуттям відсутності контролю над своїм життям, низьким рівнем задоволеності життям, причому з суб’єктивних причин, незадоволеністю прожитою частиною свого життя та відсутністю відчуття самореалізації, часто, також суб’єктивного.

*Таблиця 2.4*

**Зв'язок смисложиттєвої кризи зі шкалами екзистенції**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Змінні | Ш11: Самотрансцендентність | Ш12: Свобода | Ш13: Відповідальність |
| Ш1: Смисложиттєва криза | -,802\*\* | -,726\*\* | -,627\*\* |

Обернено пропорційний зв’язок показників смисложиттєвої кризи та відповідальності означає, що чим вище у людини показники смисложиттєвої кризи, тим більше падає здатність доводити справи до кінця та тим сильніше є відчуття, що життя рухається само собою і не піддається ніякому плануванню.

Такі переживання дуже негативно впливають на робочі стосунки людини у колективі та сім’ї або на можливість якісного виконання своїх обов’язків студентами.

Також варто звернути увагу на кореляцію між Ш1 та Ш11: r = -0.802; p<0.01. Їх взаємозв’язок показує, що наявність смисложиттєвої кризи обернено пропорційно впливає на можливість самореалізуватися та на здатність «доторкатися» до ціннісних підстав світу, встановлювати своє особистісне відношення до свого досвіду.

Проаналізувавши результати, також можна побачити взаємозв’язок між шкалами смисложиттєвої кризи та персональності (r = -0.743; p<0.01). При більших показниках смисложиттєвої кризи, сприйняття людиною себе та можливість відкрито сприймати світ буде понижуватися, що тільки підкріпить результати описані вище. Неможливість сприймати себе у оточенні або неможливість встановити своє відношення до того, що відбувається у житті, неминуче призведе до проблем у колективі на роботі або навчанні та у сім’ї.

Кореляція між Ш1 та Ш12 (r = -0.726; p<0.01) підтверджує раніше зроблений висновок щодо впливу смисложиттєвої кризи на можливість людини приймати рішення або бути невпевненої щодо прийнятих рішень.

Взявши до уваги взаємозв’язок результатів двох методик: «Опитувальник смисложиттєвої кризи» (К. Карпинський) та «Індекс задоволеності життям» (Б. Ньюгартен, адаптація Паніна), який складається з 6 шкал, ми отримали наступні кореляції:

Ш1 «Смисложиттєвої криза» та Ш17 «Задоволеність життям»:

r = -0.780; p<0.01

Ш1 «Смисложиттєвої криз

а» та Ш19 «Послідовніть досягнення цілей»:

r = -0.730; p<0.01

Ш1 «Смисложиттєвої криза» та Ш20 «Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями»:

r = -0.517; p<0.01

Ш1 «Смисложиттєвої криза» та Ш21 «Позитивна оцінка себе і власних вчинків»:

r = -0.724; p<0.01

Ш1 «Смисложиттєвої криза» та Ш22 «Загальний фон настрою»:

r = -0.585; p<0.01

Показник індексу задоволеності життям відображає загальний психологічний стан людини, ступінь його психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптованості. Тобто за наявності смисложиттєвої кризи, одразу відбувається зсув у психологічній стабільності, комфортний рівень адаптованості знижається в ході збільшення рівня смисложиттєвої кризи. Такі зміни можуть викликати дискомфорт або, навіть, проблеми у міжособистісних та у професійних відносинах. За відсутності відчуття комфорту, продуктивність людини може зменшуватись, що призведе до недостатніх результатів професійної або навчальної діяльності, що, у свою чергу, може призвести до пониження самооцінки та самоцінності людини.

Шкала «Інтерес до життя» відображає рівень зацікавленості до повсякденного життя. Хоч життя людини може бути насичене активностями та новими враженням, зазвичай, більшу частину часу люди живуть у рамках своєї повсякденної рутини, тому вміння відноситися до неї з ентузіазмом є необхідним для комфортного життя. Але за наявності у людини смисложиттєвої кризи, інтерес до життя буде зменшуватися. Також це можна прослідкувати аналізуючи шкалу загального фону настрою.

Шкала загального фону настрою показує ступінь задоволеності від життя та оптимізму. За наявності смисложиттєвої кризи, ці показники також будуть страждати, що може призвести до втрати людиною будь-якою мотивації жити.

Шкала «Послідовність у досягнені цілей» та «Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями» є пов’язаними. Перша відображає такі характеристики, як рішучість та направленість на досягнення своїх цілей, а друга показує впевненість людини у свої досягненнях або впевненість у своїй здатності дійти до поставлених цілей. Ці шкали мають обернено пропорційний зв'язок зі Ш1. Тобто за наявності смисложиттєвої кризи людина буде пасивно миритися з життєвими невдачами, приймати усе, що приносить життя та втратить віру у можливість досягнення своїх цілей.

Такі переживання будуть негативно впливати на професійну діяльність людини, на постановку та досягнення будь-який навчальних планів та небажання протистояти життєвим невдачам, що у майбутньому може призвести до нереалізованості та незадоволеності своїм життям та своїми досягненнями. Також зв'язок Ш1 зі шкалою позитивної оцінки себе і власних вчинків є оберненим.

Шкала «Позитивна оцінка себе і власних вчинків» відображає рівень самооцінки людини, тобто це оцінка людиною своїх внутрішніх та зовнішніх якостей. За наявності кризи у житті людини, оцінка себе буде неадекватна, людина буде оцінювати себе суб’єктивно, спираючись, наприклад, не на свої об’єктивні досягнення, а на свої думки на рахунок цих досягнень.

Неадекватна самооцінка досить сильно впливає на якість життя людини, адже від неї залежить рівень майбутніх домагань, як і професійний, так і у міжособистісних відносинах.

Виокремивши частину вибірки у якої за показниками був виявлений високий рівень смисложиттєвої кризи та наклавши результат на вік цієї частини вибірки, був отриманий такий результат:

* 54,5% – 20-25 років
* 9.1% – 26-31 років
* 36,4% - 30-36 років

Можна допустити, що 36,4 % вибірки переживають кризу 30 років, а 54,5 % університетські кризи, адже проаналізувавши вибірку, виявилось, що 100 % людей 20-25 років з високим показником смисложиттєвої кризи, у даний момент, є студентами та 100 % людей, у віці 30-36 років з високим показником смисложиттєвої кризи, працюють.

Також варто проаналізувати частину вибірки з середніми показниками смисложиттєвої кризи. Середній рівень смисложиттєвої кризи наявний у 52.5 %, з яких 55% осіб у віці 30-37 років, які працюють та мають відносини; 35 % віком 20-26 років та навчаються в університеті, з них 15% мають відносини, а 20% на даний момент не мають відносин.

Можна припустити, що наявність криз викликає ряд суб’єктивних переживань викликаних, наприклад, змішенням локусу контролю, підвищеним або високим рівнем тривожності. У першому випадку через кризу 30 років, пов’язану із сумнівами щодо свого уже існуючого життєвого шляху, переосмислення своєї життєвої цілі та змінення сімейних або кар’єрних пріоритетів.

Так і у другому випадку університетських криз – переживань, щодо правильності обраної професії, страху початку нового етапу життя, вступ у доросле життя або взяття на себе відповідальність за себе і свої вчинки.

За наявності смисложиттєвої кризи, суб’єктивні, в багатьох випадках зовсім не підкріплені фактами, переживання викликають проблеми світосприйняття, можуть бути причиною проблем у сім’ї або в колективі.

Маючи уявлення про кризу, можна сказати, що неоптимальний для людини сенс життя, що виник внаслідок заниженої самооцінки, закономірно пов’язаний із незадоволеністю власним життям особистості.

Внутрішні переживання людини пов’язані із вираженою смисложиттєвою кризою, зменшують задоволеність життям, впливають на формування неадекватної самооцінки, на невміння ставити цілі або бачити результати своєї роботи та, навіть, можуть призводити до втрати людиною мотивації жити.

**2.3 Рекомендації для психологів по роботі з тривожністю**

На основі проведеного дослідження було виявлено зв'язок рівня тривожності зі смисложиттєвими переживаннями. Тому було розроблено практичні рекомендації для подолання рівня тривожності, які надані у формі роздаткових матеріалів – карток.

Було розроблено два набори карток (Додаток К та Додаток Л): «Картки «Профілактика тривожних станів» та картки «Допомога тут і зараз».

|  |  |
| --- | --- |
| Тривога за розкладом | Вибери 10 - 15 хвилин в день для того, щоб подумати про свої тривоги.  Під час цих хвилин можна сказати собі, що зараз час прийти тривогам.  А якщо вони будуть з’являтися у незапланований час, можете сказати їм: «Я звичайно хочу вас вислухати, але повернуться, будь ласка о третій» |

Рис. 3.1. Приклад картки зі вправою з колоди «Профілактика тривожних станів»

|  |  |
| --- | --- |
| Правило 3-3-3 | Назви три предмети, які ти бачиш.  Назви три звуки, які ти чуєш.  Поворуши трьома частинами тіла. |

Рис. 3.2. Приклад картки зі вправою з колоди «Допомога тут і зараз»

Перший набір є підбіркою рекомендацій та вправ направлених на гармонізацію та профілактику наявності тривожності, а другий – це підбір вправ для самодопомоги, коли людина знаходиться в тривожному стані. Набори можуть використовуватися як роздатковий матеріал на соціально-психологічних тренінгах та на індивідуальних консультаціях.

Набори розроблено як картки самодопомоги, аби людина могла самостійно навчитися контролювати свій рівень тривожності. Метою їх використання є ознайомити людину з рекомендаціями та навчити людину самостійно підбирати необхідну методики в залежності від ситуації.

Приклад пояснення принципів використання карток, як інструмента самодопомоги:

Психолог: Я дам вам два набори карток, кожен з яких складається з певної кількості карток. На кожній картці представлені вправи для подолання тривожності. Одна колода для допомоги в момент відчуття тривоги, а друга для профілактики тривожних станів. На одній стороні карти назва вправи, а з другої сторони інструкція по виконанню. Відчуваючи тривогу, можна взяти колоду та обрати вправу, яку б хотілося зробити зараз. Давайте спробуємо. Я вам дам необхідну кількість часу, щоб ви ознайомилися з картками. Скажіть, коли ознайомитесь, будь ласка.

Клієнт: Я закінчила.

Психолог: Зараз згадайте останній раз, коли ви відчували тривогу.

Клієнт: Вчора, коли запізнювалася на побачення. Я дуже не люблю запізнюватися. Це буле перше побачення і мені зовсім не хотілося, щоб у людини склалася про мене погана думка.

Психолог: Добре. А зараз із колоди карт виберіть картку з вправою, яка, на вашу думку, допомогла б вам заспокоїтись у цій ситуації.

Клієнт: Я б вибрала вправу «А що буде». Треба запитайте себе: «Що найгірше може статися?» та дати відповідь. Потім запитати : «Як би я впорався з цим?» та відповісти.

Психолог: Давайте спробуємо дати відповіді на ці запитання.

Клієнт: «Що найгірше може статися?». Ну, я можу сильно запізнитися та хлопець мене не зачекає та поїде.

Психолог: Добре.

Клієнт: А як би я з цим впоралася. Я ніяк. Не зачекав би – його проблеми, не зустрівся б з такою чудовою дівчиною. Знаєте, якщо подумати, усі іноді запізнюються, головне попередити людину. Ну а якщо, людина вже не дочекається, то і не потрібна мені була ця зустріч. Або побачення можна перенести! Це також гарне рішення, якщо б я сильно запізнювалась.

Психолог: Чудово! Як ви себе відчуваєте, чи комфортно було працювати з карткою?

Клієнт: Так! Мені дуже сподобалось. Рішення дуже просте, але коли я нервувала, я зовсім про це не думала, бо відволікалася на тривогу. Дякую за такі вправи!

На цьому ознайомлення з картками закінчилося.

Також, як альтернативний спосіб використання карток, запропоновано їх використання як вправу на різноманітних тренінгах. Один варіант такої вправи було розроблено.

Метою даної вправи є навчити людину підбирати методи самодопомоги у різних ситуаціях на прикладі придуманих сюжетів.

Інструкція:

Спочатку я роздам роздатковий матеріал, і вам треба буде з ним ознайомитися. Потім я буду зачитувати різні ситуації, а вам треба подумати, яку з карток, що ви тримаєте в руках, використати у цій конкретній ситуації та чому.

Хід роботи:

1. Психолог дає учасникам взяти по два набори карток (Додаток К та Додаток Л) і виділяє 10 хвилин на самостійне ознайомлення.
2. Психолог зачитує заздалегідь підготовлені ситуації (Додаток Н): Учениця 11 класу не підготувалася до контрольної роботи. Вона стоїть у коридорі з друзями за 5 хвилин до початку контрольної роботи та дуже переживає, що напише роботу погано.
3. Психолог дає декілька хвилин учасникам тренінгу підібрати відповідну на їхню думку картку.
4. Учасники озвучують, яку рекомендацію вони обрали та чому.
5. Психолог коментує вибір учасників.
6. Група переходить до наступної ситуації.

Також, використовуючи приклади ситуацій (Додаток Н) можна розробити настільну гру, роздрукувавши усі ситуації на великому листі паперу та написавши номер біля кожної ситуації. За допомогою гральних кубиків, учасникам тренінгу будуть випадати різні ситуації і вони будуть вибирати вправи для кожної з них.

Враховуючи, що матеріали є розробленими у формі роздаткового матеріалу, було додано два окремих оформлення карток, щоб кожен учасник зміг вибрати для себе найкомфортніший варіант (Додаток М).

Основна колода карт представлена з певним дизайном: пастельні кольори фону з різними квітами. Вибрано такий дизайн було із особистих вподобань та загальної людської тенденції любити квіти. Але, все ж таки, розуміючи, що такий дизайн карток може сподобатись не всім, було додано ще два дизайні: один у темній гамі, а другий у світлій (Додаток М). У такій комбінації, більшість людей, зможуть вибрати комфортний для себе варіант, адже картки повинні заспокоювати, навіть візуально і спонукати їх використовувати.

Також, варто зазначити, що дані картки є дуже флексибільним матеріалом. Можна додавати нові фони та дизайни, або використовувати вправи окремо, без залучення самого роздрукованого матеріалу. Наприклад, на тренінгах по роботі з тривожністю або самооцінкою, можна робити релаксацію використовуючи деякі вправи.

Чітких правил та вимог по роботі з картками немає, що дає майже безмежних простір для змін та підлаштування цього матеріалу під потреби конкретного тренінгу або конкретного психолога. Картки можуть слугувати роздатковим матеріалом для тренінгу, для самодопомоги, можуть буди грою. Також дані картки можна переробити для роботи з дітьми та підлітками, що досить вдало може використовуватися психологами у закладах освіти.

**Висновки до другого розділу**

Емпірична частина дослідження на тему «Суб’єктивні переживання смисложиттєвої кризи у віці ранньої дорослості» була спрямована на виявлення причини виникнення та особливостей перебігу смисложиттєвих переживань у віці ранньої дорослості.

З цією метою, після збору результатів дослідження, був проведений кореляційний аналіз за допомогою програми SPSS. Проаналізувавши результати, було виявлено пряму залежність між наявністю у людини смисложиттєвої кризи та наявністю суб’єктивних переживань. За результатами можна побачити, що наявність високого рівня тривожності впливає на перебіг смисложиттєвої кризи людини, посилюючи її.

Наявність смисложиттєвої кризи впливає на якість життя, викликаючи ряд особистісних переживань, таких як невпевненість у собі, своїх рішеннях або поглядах у життя; відсутність віри у свої досягнення та невміння приймати рішення.

Невпевненість у майбутньому, сумніви у своїх можливостях, сумніви у своїх правах, наприклад, у відносинах. За наявності смисложиттєвої кризи, суб’єктивні, в багатьох випадках зовсім не підкріплені фактами, переживання викликають проблеми світосприйняття, можуть бути причиною проблем у сім’ї або у колективі.

Проаналізувавши результати можна побачити, що у 100 відсотків випадків у людей з високим показником кризи рівень тривожності також має високі та завищені показники. З цього можна заключити, що підвищений рівень тривожності є одним з основних факторів перебування людини у смисложиттєвій кризі.

Після опису результатів було вирішено розробити рекомендації для психологів по роботі тривожністю. Було запропоновано та розроблено два набори карток з методами подолання тривожних станів. Картки розраховані на самостійну роботу, але також було запропоновано варіант використання карток під час проведення соціально-психологічного тренінгу.

**Загальні висновки**

Життєва криза – це глибоке переживання людиною стану неможливості продовжувати звичне життя, пов’язане з необхідністю переоцінки своїх життєвих цінностей, зміною самосприйняття та знаходження прийнятного виходу із ситуації, що склалася; однак, процес її переживання, як і його завершення, не завжди оптимальні для людини.

Аналіз результатів емпіричного дослідження показав чіткий взаємозв’язок між наявністю смисложиттєвих переживань та переживанням людиною смисложиттєвої кризи.

У віці ранньої дорослості формуються морально-особистісні цінності, розвиток яких може впливати на перебіг різних життєвих криз. Цей віковий період пов’язаний з багатьма екзистенційними виборами, які потрібно зробити людині на життєвому шляху. Життєві ситуації, які відбуваються на фоні екзистенційної кризи, вносять деякі корективи в особистість та її життєвий план.

На основі проведеного дослідження було виявлено зв'язок рівня тривожності зі смисложиттєвими переживаннями, тому було розроблено рекомендації для психологів-практикантів по роботі з тривожністю у вигляді карток з вправами для самодопомоги та додано приклад використання карток на тренінгу.