

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА
АКАДЕМІЯ»**

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**Психологічні особливості екзистенційної кризи в
ранньому молодому віці**

Виконала: здобувач 2 курсу денного
відділення магістратури галузь знань:
05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальність 053 «Психологія»

Виниченко Олена Сергіївна

Керівник: доцент кафедри психології,
канд.психол.н., доцент Самара О.Є.

Рецензент: д.мед.н., професор, професор
кафедри Ульянов В.О.

АНОТАЦІЯ

Виниченко Олена Сергіївна. **Психологічні особливості екзистенційної кризи в ранньому молодому віці.**

Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проект на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2024.

У магістерській роботі досліджено феномен екзистенційної кризи у ранньому молодому віці (18–25 років). Розглянуто теоретичні підходи до вивчення причин, проявів та чинників цього стану. Визначено, що екзистенційна криза є наслідком внутрішніх і зовнішніх конфліктів, зокрема пошуку сенсу життя, невідповідності прагнень і реальності, тиску соціальних норм і культурних змін. Проведено емпіричне дослідження з використанням методик «Індекс прагнень», «Рівень соціальної фрустрованості» та «Шкала екзистенції», яке показало високий рівень емоційного напруження та відчуття незадоволеності серед молоді. Запропоновано рекомендації для психологів, педагогів і батьків щодо підтримки молоді, яка переживає екзистенційну кризу, зокрема акцентовано на розвитку емоційного інтелекту, навичок рефлексії та використанні психотерапевтичних підходів.

Ключові слова: екзистенційна криза, ранній молодий вік, сенс життя, самоідентичність, соціальна фрустрованість, емоційна напруженість, рефлексія, психотерапія, логотерапія.

ABSTRACTS

Vynichenko Olena S.. Psychological features of existential crisis in early adolescence.

Qualification work - master's research project for obtaining a master's degree, field of knowledge: 05 "Social and Behavioral Sciences", specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2024.

The master's thesis investigates the phenomenon of existential crisis in early adolescence (18-25 years). The theoretical approaches to the study of the causes, manifestations and factors of this condition are considered. It is determined that the existential crisis is a consequence of internal and external conflicts, in particular, the search for the meaning of life, the discrepancy between aspirations and reality, the pressure of social norms and cultural changes. An empirical study using the Aspirations Index, Social Frustration Level, and Existence Scale was conducted, which showed a high level of emotional stress and dissatisfaction among young people. Recommendations for psychologists, educators and parents to support young people experiencing an existential crisis are proposed, in particular, the emphasis is on the development of emotional intelligence, reflection skills and the use of psychotherapeutic approaches.

Key words: existential crisis, early adolescence, meaning of life, self-identity, social frustration, emotional tension, reflection, psychotherapy, logotherapy.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОТІКАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ У ЛЮДЕЙ В РАННЬОМУ МОЛОДОМУ ВІЦІ.....	12
1.1 Основні етапи організації та проведення емпіричного дослідження.....	12
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1 Аналіз та інтерпретація результатів діагностики рівня соціальної фрустрованості.....	23
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів діагностики шкали екзистенції 	25
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів діагностики індексу прагнень 	27
2.5 Психотерапевтичні рекомендації в роботі з екзистенційною кризою молоді.....	30
Список використаних джерел.....	39

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність обумовлена багатьма чинниками, які пов'язані з динамічними змінами сучасного суспільства, викликами глобалізації, а також із внутрішніми потребами молоді, що вступає в період самоідентифікації та пошуку сенсу життя. Розглядаючи екзистенційну кризу як явище, важливо підкреслити, що цей феномен є невід'ємною частиною розвитку особистості, особливо на етапі ранньої молодості, який охоплює вік від 18 до 25 років.

У сучасному світі молодь стикається з численними проблемами, які спричиняють внутрішній конфлікт та сприяють виникненню екзистенційної кризи. Це може бути пов'язано з високими вимогами суспільства, швидким темпом життя, економічною нестабільністю, а також з труднощами у прийнятті рішень, що стосуються професійного вибору, особистих стосунків та життєвих пріоритетів. Ранній молодий вік є критичним періодом, коли людина намагається знайти відповіді на питання про своє місце у світі, свої цілі, життєві цінності та напрямок подальшого розвитку.[20]

Екзистенційна криза, як відомо, пов'язана з переживанням глибокого внутрішнього сум'яття, що виникає у процесі усвідомлення тимчасовості життя, власної відповідальності за вибір та значущості тих чи інших дій. Молоді люди вперше усвідомлюють, що їхнє життя є обмеженим у часі, що примушує їх замислитися над сенсом існування, а також над тим, чи виправдовують їхні дії очікування, які вони самі на себе покладають. [5]

Також, сучасне суспільство переживає кризу традиційних цінностей. Молодь часто не має чітких орієнтирів у житті, оскільки старі системи переконань та соціальні норми поступаються місцем новим, не завжди стабільним і зрозумілим. Це породжує почуття тривоги, самотності та відчуження, що є типовими ознаками екзистенційної кризи. Багато молодих людей починають сумніватися у важливості матеріальних досягнень, ставлячи під сумнів свою участь у «гонці за успіхом», яку диктує сучасне суспільство споживання.[8]

Особливу увагу слід приділити взаємозв'язку екзистенційної кризи з іншими аспектами психологічного благополуччя, такими як депресія, тривога, емоційне вигорання та проблеми з соціальною адаптацією. Невирішені екзистенційні питання можуть впливати на формування стійких негативних установок, що у подальшому перешкоджають повноцінному розвитку особистості. Розуміння особливостей екзистенційної кризи в ранньому молодому віці може допомогти не лише у подоланні складного періоду, але й у трансформації кризи в конструктивний етап особистісного зростання. [16]

Окрім цього, підсилюється потреба у психологічній підтримці, зокрема для тих молодих людей, які не звертаються за допомогою через стигматизацію психічного здоров'я або недостатню обізнаність про ресурси, доступні для подолання кризи. Інтеграція знань про екзистенційну кризу в освітні програми та програми профілактики психічного здоров'я може значно зменшити ризики, пов'язані з тривалими наслідками цієї кризи, такими як хронічна депресія, соціальна ізоляція або неможливість реалізувати власний потенціал.[9]

У глобалізованому світі молодь стикається з численними можливостями, що відкриваються перед ними, але водночас ці можливості можуть викликати перевантаження інформацією, труднощі у прийнятті рішень та розчарування через нереалізовані очікування. Наприклад, у сучасній культурі, яка прославляє успіх, незалежність і індивідуалізм, багато молодих людей відчують тиск, прагнучи відповідати ідеалам, що часто є недосяжними або штучно створеними.[33]

Цей соціальний тиск нерідко призводить до відчуття розриву між бажаним і реальним, що викликає внутрішній конфлікт. Виникає відчуття беззмістовності, коли всі зусилля здаються марними, якщо вони не приносять очікуваного визнання або результату. У такій ситуації екзистенційна криза стає невід'ємним етапом осмислення, під час якого молодь намагається знайти внутрішні ресурси для подолання зовнішніх викликів. [40]

Особливий інтерес викликає вплив цифровізації на переживання екзистенційної кризи. Інтернет і соціальні мережі значно змінюють процеси соціалізації, часто загострюючи почуття самотності та відчуження. Постійне порівняння себе з іншими, створення ідеалізованого образу власного життя у віртуальному просторі та потреба у зовнішньому схваленні формують нові виклики, з якими стикається сучасна молодь. У цьому контексті дослідження екзистенційної кризи є ключовим для розуміння того, як цифрове середовище впливає на формування особистості та її здатність знаходити сенс у житті.[13]

Не менш важливим аспектом є міжкультурний аналіз екзистенційної кризи. У різних культурах підхід до самореалізації, пошуку сенсу життя та осмислення свого місця у світі може суттєво відрізнятися. Наприклад, у західних суспільствах з акцентом на індивідуалізм криза може проявлятися через сумніви у власній самодостатності, тоді як у східних культурах, де цінуються колективізм та гармонія з оточенням, екзистенційні переживання можуть бути пов'язані з невідповідністю соціальним очікуванням.[6]

Крім того, важливо враховувати гендерні особливості переживання екзистенційної кризи. Чоловіки та жінки можуть по-різному відчувати виклики, пов'язані з вибором життєвого шляху, самореалізацією чи побудовою міжособистісних відносин. Гендерні стереотипи, які накладаються на молодь, можуть значно ускладнювати процес подолання екзистенційної кризи, сприяючи виникненню додаткових емоційних бар'єрів.[36]

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Аналіз наукових досліджень і публікацій, присвячених екзистенційній кризі в ранньому молодому віці, свідчить про те, що ця тема активно розробляється в галузях психології, філософії, соціології та педагогіки. У центрі уваги дослідників знаходяться питання самоідентичності, сенсу життя, вибору життєвого шляху та впливу соціокультурного середовища на формування екзистенційної кризи.

Одним із важливих напрямів дослідження є вивчення феноменології екзистенційної кризи, тобто її суб'єктивного переживання молодими людьми. Багато дослідників наголошують, що екзистенційна криза є природною частиною розвитку особистості, яка виникає через активний пошук сенсу життя та конфлікт між внутрішніми прагненнями і зовнішніми обставинами. У роботах науковців, таких як Ірвін Ялом і Віктор Франкл, підкреслюється значення переживання кризи як шляху до самопізнання та зростання. Франкл у своїй теорії логотерапії виділяє поняття «вакуума сенсу», який часто стає основною причиною екзистенційної кризи у молоді, коли відчуття безглуздя паралізує мотивацію до дії.

Сучасні емпіричні дослідження, наприклад, роботи П. Вонга, демонструють зв'язок між екзистенційною кризою та кризою ідентичності. У ранньому молодому віці людина активно досліджує своє місце в світі, намагається зрозуміти, хто вона є і яке її призначення. Це супроводжується складнощами у виборі життєвого шляху, особливо у професійній і соціальній сферах. Дослідники зазначають, що екзистенційна криза частіше виникає у молодих людей, які мають низький рівень самоусвідомлення, слабкі соціальні зв'язки або не отримують підтримки від близьких.

Також значна частина досліджень присвячена впливу соціальних і культурних факторів на виникнення екзистенційної кризи. У статтях, наприклад, С. Коулі, розглядається роль сучасних медіа та глобалізації у формуванні нереалістичних очікувань у молоді. Культура постійної конкурентності та «успішності» призводить до почуття неповноцінності та посилює екзистенційну напругу. У цьому контексті молоді люди часто відчувають соціальний тиск, що змушує їх відповідати зовнішнім стандартам, які не завжди відповідають їхнім внутрішнім цінностям.

Інші дослідження фокусуються на фізіологічних і психологічних аспектах екзистенційної кризи. Наприклад, дослідження А. Блейза демонструє, що стан тривоги, депресії та внутрішнього конфлікту під час екзистенційної кризи має чіткі біопсихосоціальні корені. Зокрема, значна

увага приділяється ролі нейропластичності мозку в адаптації до змін і пошуку нових сенсів, що може стати ключовим у подоланні кризи.

Окремо виділяється напрямок, пов'язаний із педагогічними аспектами екзистенційної кризи. Дослідники наголошують, що освітні інституції повинні створювати середовище, яке сприятиме розвитку критичного мислення, емоційної стабільності та навичок самопізнання. Наприклад, у роботах Р. Льюїса зазначено, що інтеграція екзистенційних питань у навчальний процес допомагає молоді краще зрозуміти себе та знайти сенс у навчанні й житті.

Практичні підходи до подолання екзистенційної кризи також є важливою складовою наукових публікацій. У дослідженнях П. Клемента та його колег висвітлено роль когнітивно-поведінкової терапії, логотерапії та наративної терапії в роботі з молоддю. Зокрема, виявлено, що допомога молодим людям у переосмисленні їхнього досвіду та пошуку нових цілей є ефективною стратегією подолання кризових станів.

Наукові праці з теми екзистенційної кризи також торкаються питання її проявів у різних культурних контекстах. Наприклад, дослідження в азійських країнах показують, що колективістичні цінності можуть посилювати кризу через високі очікування суспільства, тоді як у західних культурах індивідуалізм може призводити до ізоляції і почуття самотності.

Отже, аналіз наукових досліджень і публікацій свідчить, що екзистенційна криза у ранньому молодому віці є універсальним феноменом, який має численні психологічні, соціальні та культурні аспекти. Її вивчення є важливим не лише для розуміння процесу становлення особистості, а й для розробки ефективних підходів до підтримки молоді у складні періоди їхнього життя.

Об'єктом дослідження є екзистенційна криза в ранньому молодому віці.

Предметом дослідження є особливості екзистенційної кризи в ранньому молодому віці

Метою дослідження: Дослідити особливості проявів екзистенційної кризи у ранньому молодому віці, визначити її психологічні та соціальні чинники, а також розробити рекомендації для психологічного супроводу молодих людей у цьому періоді.

Згідно до мети визначились наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення екзистенційної кризи, її причин та проявів у психологічній літературі.
2. Визначити основні вікові особливості раннього молодого віку та їх вплив на формування екзистенційної кризи.
3. Виокремити ключові психологічні, соціальні та культурні чинники, що сприяють виникненню екзистенційної кризи у молоді.
4. Розробити та апробувати методику дослідження емоційних, когнітивних та поведінкових проявів екзистенційної кризи у молодих людей.
5. Проаналізувати результати емпіричного дослідження екзистенційної кризи серед представників раннього молодого віку.
6. Розробити рекомендації для психологів, педагогів і батьків щодо подолання екзистенційної кризи у молодих людей.

Методами дослідження, що були використані у роботі, є теоретичні методи (аналіз літератури з обраної наукової проблеми, узагальнення, систематизація наукових даних); емпіричні (спостереження, тестування, анкетування); математичні методи кількісної та якісної обробки результатів дослідження.

До психодіагностичного комплексу методик увійшли:

1. Методика «Індекс прагнень»
2. Методика «Рівень соціальної фрустрованості» (РСФ)
3. Методика «Шкала екзистенції»

Елементи наукової новизни. Елементом наукової новизни цього дослідження є висвітлення екзистенційної кризи в молодому віці

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати та розроблені рекомендації можуть бути використані в психотерапії екзистенційної кризи молоді

Публікації автора за темою дослідження

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, який містить 40 найменувань та додатків. Роботу проілюстровано таблицями. Основний зміст викладено на 36 сторінках. Повний зміст складає 41 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОТІКАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ У ЛЮДЕЙ В РАННЬОМУ МОЛОДОМУ ВІЦІ.

1.1 Основні етапи організації та проведення емпіричного дослідження

Екзистенційна криза у молоді є складним і багатогранним явищем, що виникає на етапі формування особистості, коли молода людина стикається з питаннями сенсу життя, своїх цілей, місця у світі та взаємин із суспільством. Цей період характеризується активним пошуком себе, бажанням зрозуміти, ким вони є, і яке їхнє призначення. На цьому етапі важливими стають внутрішні конфлікти, пов'язані з протиріччями між власними прагненнями та зовнішніми очікуваннями. Молодь часто ставить собі глибокі філософські запитання: «Чи є сенс у тому, що я роблю?», «Яким має бути моє майбутнє?», «Чи варто жити відповідно до соціальних норм, чи краще слідувати власним ідеалам?».[22]

Особливістю екзистенційної кризи є її зв'язок із розвитком самосвідомості. У цьому віці людина починає усвідомлювати власну обмеженість і смертність, що може призводити до сильного емоційного дискомфорту. Молодь починає замислюватися над тим, як швидко плине час, і це може викликати почуття тривоги через усвідомлення, що деякі можливості можуть бути втрачені. З'являється страх перед майбутнім, особливо якщо воно здається невизначеним або небезпечним.[28]

Екзистенційна криза у молодих людей часто пов'язана з необхідністю прийняття важливих рішень, таких як вибір професії, освіти, місця проживання або побудови особистих стосунків. Ці рішення сприймаються як визначальні для всього подальшого життя, що посилює відчуття відповідальності і, водночас, тиску. Багато молодих людей відчують розгубленість, адже вони ще не мають достатнього життєвого досвіду, щоб бути впевненими у своїх виборах. Це може призводити до стану «паралічу рішень», коли страх зробити помилку унеможливорює будь-яку дію.[7]

Крім того, екзистенційна криза у молоді нерідко супроводжується відчуттям ізоляції. Це почуття може виникати через невідповідність їхніх цінностей та ідеалів тим, які пропонує суспільство або найближче оточення. Молоді люди можуть відчувати, що їхні думки і переживання не знаходять відгуку у близьких, що вони залишаються наодинці зі своїми внутрішніми питаннями. Така ізолюваність посилюється у світі, де соціальні мережі створюють ілюзію ідеального життя інших, викликаючи відчуття власної невідповідності і меншовартості.[14]

Іншою важливою особливістю є те, що екзистенційна криза у молодих людей часто має емоційно насичений характер. Цей період супроводжується сильними переживаннями — тривогою, розчаруванням, сумнівами, страхом, а іноді й апатією чи депресією. Молодь схильна до максималізму, тому будь-яке питання про сенс життя чи доцільність певного вибору може сприйматися як катастрофічне. Водночас їхня емоційна чутливість робить їх більш сприйнятливими до підтримки та допомоги.[38]

Суттєву роль у виникненні екзистенційної кризи відіграє сучасний соціокультурний контекст. Швидкий розвиток технологій, інформаційний потік і глобалізація створюють додатковий тиск на молодь. Від них очікують досягнень у короткі терміни, успіху, який має бути видимим і визнаним. Соціальні медіа створюють культуру порівнянь, де молоді люди постійно оцінюють свої досягнення через призму чужих. Це призводить до відчуття незадоволеності власним життям, навіть якщо воно об'єктивно є благополучним.[18]

Екзистенційна криза також може супроводжуватися кризою ідентичності. Молодь намагається знайти відповідь на питання: «Хто я є?», експериментуючи з ролями, стилями поведінки, системами цінностей. Цей пошук часто пов'язаний із конфліктами між їхнім внутрішнім «я» та зовнішнім середовищем. Вони можуть відчувати тиск стати «успішними», відповідати суспільним нормам або виправдовувати очікування батьків. Водночас, вони прагнуть самостійності, що нерідко викликає внутрішній

конфлікт між бажанням слідувати своїм ідеалам і страхом втратити підтримку оточення.[21]

Ще однією особливістю екзистенційної кризи у молодих людей є їхня схильність до пошуку глобальних відповідей. Вони прагнуть зрозуміти не лише свій особистий сенс життя, але й глобальні принципи існування. Молодь може ставити під сумнів суспільні правила, моральні норми або навіть релігійні догми, шукаючи глибшого розуміння світу і своєї ролі в ньому. Такий пошук може як надихати, так і призводити до розчарувань, якщо очікувані відповіді не знаходяться.[27]

Екзистенційна криза у молоді є важливим етапом їхнього розвитку, адже саме в цей період закладаються основи їхніх життєвих переконань, цінностей та способів подолання труднощів. Хоча цей період може бути складним і болісним, він відкриває можливості для глибокого усвідомлення себе і своєї унікальності. Залежно від підтримки оточення, молодь може перетворити екзистенційну кризу на ресурс для особистісного зростання і формування зрілої ідентичності.[37]

Криза чверті життя — це етап, який багато людей переживають у свої 20-30 років, коли здається, що світ ставить більше питань, ніж дає відповідей. Це період, коли молода людина стикається з реальністю дорослого життя і раптом розуміє, що дитячі мрії та очікування про майбутнє не завжди співпадають із тим, що вона має зараз. У цей час виникає багато сумнівів: чи правильну професію я обрав? Чи встигну реалізувати свої амбіції? Чи ті стосунки, в яких я зараз, — правильні? А може, взагалі я рухаюся не в тому напрямку?[34]

Під тиском суспільних очікувань та соціальних мереж, які часто показують лише успішний бік життя інших людей, людина починає порівнювати себе з іншими, відчуваючи, що її власні досягнення недостатні. Це породжує страх, що час спливає, а важливі цілі не досягнуті. На додачу до цього, внутрішня невизначеність і бажання знайти своє місце у світі стають джерелом тривоги. Людина почувається ніби "застряглою" між юністю, яка

вже минула, і зрілістю, яка вимагає відповідальності та конкретних рішень.[19]

Криза чверті життя — це не тільки про втрати, сумніви чи страхи. Це також про ріст і можливість. У цьому хаосі людина може почати ставити собі найважливіші запитання: що я насправді люблю? Що мене надихає? Які стосунки мені потрібні, щоб почуватися щасливим? Відповіді не завжди приходять одразу, але сам процес їхнього пошуку допомагає наблизитися до себе справжнього.[3]

Цей період може бути переломним, бо він дає можливість навчитися приймати власні невдачі, цінувати маленькі досягнення і бути добрішим до себе. Адже ніхто не має всіх відповідей, ніхто не живе без сумнівів. Тому криза чверті життя — це не кінець і не поразка. Це початок глибшого розуміння того, ким ти є і чого ти прагнеш у своєму житті. Це час навчитися будувати свій шлях так, щоб він приносив задоволення і відповідав твоїм істинним цінностям.[13]

Метою цього дослідження було поставлено з'ясувати як люди в молодому віці справляються з екзистенційною кризою. У емпіричному дослідженні взяли участь 31 особа віком від 20 до 28 років.

Емпіричне дослідження включає наступні етапи: підготовчий, діагностичний та інтерпретаційний.

На першому етапі, відповідно до мети та завдань та дослідження, був проведений аналіз психологічної літератури з теми дослідження, а саме: аналіз літератури за темою екзистенціалізму, різновидів вікових криз, через які проходить людина протягом життя. Також на підготовчому етапі була створена програма емпіричного дослідження та відібраний комплекс психодіагностичних методик, призначених для діагностики особливостей протікання кризи. Обґрунтована вибірка досліджуваних.

1.2 Характеристика методів та методик дослідження протікання екзистенційної кризи

Методика "Індекс прагнень" ґрунтується на підтеорії життєвих цілей теорії самодетермінації та призначена для вимірювання двох типів цілей: внутрішніх і зовнішніх. Опитувальник дає змогу оцінити важливість цілей, імовірність їхнього досягнення, ступінь їхньої реалізації на теперішній момент, проте основним її призначенням є оцінка їхньої важливості.

Основні характеристики методики: Одна з шести міні-теорій, що входить до теорії самодетермінації, а саме теорія змісту цілей, стверджує, що людські цілі або прагнення можна поділити на внутрішні та зовнішні. Внутрішні цілі, такі як особистісний розвиток, близькі стосунки, участь у спільноті та турбота про здоров'я, сприяють задоволенню базових психологічних потреб у автономії, компетентності та пов'язаності, тим самим підвищуючи психологічне благополуччя. У той же час зовнішні цілі, наприклад, прагнення до фінансового успіху, популярності чи привабливої зовнішності, можуть лише опосередковано задовольняти ці потреби. Однак якщо зовнішні цілі починають домінувати над внутрішніми, це призводить до зниження рівня задоволеності життям і добробуту, оскільки реалізація внутрішніх цілей у таких випадках стає менш вираженою. Негативний вплив зовнішніх прагнень на добробут може також пояснюватися їхньою недосяжністю. Поліпшуючи свій добробут, людина часто порівнює себе з більш успішними соціальними моделями чи групами, що викликає незадоволеність досягнутим, навіть якщо об'єктивно її становище покращується. [11]

Основні шкали:

Внутрішні прагнення фокусуються на досягненнях, які мають особистісне значення для людини та сприяють її розвитку й самореалізації.

- **Самовираження** — це прагнення до вираження своїх внутрішніх переконань, творчих здібностей та індивідуальності. Людина, орієнтована на самовираження, шукає шляхи для розкриття свого потенціалу, часто в творчій чи інтелектуальній сфері. Вона прагне бути

автентичною, жити відповідно до своїх цінностей, не залежно від соціальних норм або тиску.

- **Відносини** — ця шкала оцінює прагнення до глибоких, справжніх і здорових стосунків з іншими людьми. Це включає в себе прагнення мати підтримку, любов, відчуття приналежності та гармонії у стосунках з близькими, партнерами, друзями або колегами. Люди, що орієнтовані на розвиток відносин, часто ставлять емоційні зв'язки на перше місце у своєму житті.
- **Суспільний внесок** — це прагнення робити позитивний вплив на суспільство, допомагати іншим, бути корисним для колективу або загального блага. Людина, орієнтована на суспільний внесок, зазвичай шукає можливості для волонтерства, благодійності чи участі в соціальних ініціативах, що сприяють поліпшенню життя інших.

Зовнішні прагнення орієнтовані на досягнення зовнішніх соціальних цілей, які часто пов'язані з визнанням або впливом у суспільстві.

- **Зовнішність** — це прагнення до фізичної привабливості та досягнення певних стандартів краси. Люди, які орієнтовані на зовнішність, часто прагнуть досягти ідеальних форм, звертають увагу на своє іміджеве сприйняття в суспільстві, намагаються відповідати модним тенденціям або культурним стандартам краси.
- **Популярність** — шкала, що оцінює прагнення до визнання та популярності в суспільстві. Це може включати бажання бути відомим, отримувати увагу від інших, мати широку соціальну мережу, бути впливовою особистістю в певних колах чи навіть на загальнодержавному рівні.
- **Вплив** — прагнення мати можливість впливати на інших або на суспільство загалом. Людина, орієнтована на вплив, може прагнути досягти влади, високої посади, авторитету або становища, яке дає їй змогу керувати чи змінювати соціальні або політичні процеси. Це

також може включати бажання бути лідером чи виступати як голос, що має значення в суспільстві.

Обробка результатів: Дані, отримані за методикою, обробляються шляхом підрахунку середніх балів для кожної категорії прагнень. Аналіз дозволяє виявити, які прагнення домінують у респондента та як це співвідноситься з рівнем його задоволення життям чи іншими показниками.

Дослідницькі висновки: Методика показує, що домінування внутрішніх прагнень позитивно впливає на психологічне благополуччя, тоді як надмірна орієнтація на зовнішні прагнення може бути пов'язана з підвищеним рівнем стресу, тривожності та незадоволення життям.

Методика «Рівень соціальної фрустрованості» (РСФ) Методика «Рівень соціальної фрустрованості» (РСФ) розроблена для вивчення рівня незадоволеності, який людина відчуває у взаємодії з соціальним середовищем. Вона дозволяє оцінити, наскільки сильно соціальні умови або стосунки викликають у людини фрустрацію, тобто внутрішнє напруження, яке виникає внаслідок неможливості досягти значущих для неї цілей або задовольнити важливі потреби.

Основні характеристики тесту: Методика базується на аналізі відповідей людини на спеціально розроблені питання, що відображають різні аспекти її соціального досвіду. Кожне твердження пов'язане з певним соціальним контекстом і спрямоване на виявлення ставлення до нього з точки зору задоволеності або незадоволеності. У процесі діагностики вимірюється рівень фрустрації через низку шкал, які розкривають як джерела цього відчуття, так і його інтенсивність. Шкали методики оцінюють рівень фрустрації за кількома ключовими напрямками.

Однією з ключових характеристик методики є її здатність виявляти як загальний рівень соціальної фрустрованості, так і специфічні джерела цього стану. Вона враховує такі аспекти, як:

- несправедливість у соціальних відносинах
- нерівність доступу до ресурсів

- труднощі у професійній реалізації
- соціальну ізоляцію або брак підтримки

РСФ дозволяє з'ясувати, наскільки сильно людина відчуває вплив зовнішніх обставин на своє життя і як це впливає на її емоційний стан. Високий рівень соціальної фрустрованості може вказувати на серйозні проблеми, такі як хронічний стрес, ризик депресивних станів або розвиток конфліктних взаємин. [25]

Основні шкали:

Інтегральний рівень соціальної фрустрованості відображає загальний рівень соціальної незадоволеності та дискомфорту, який людина відчуває у своєму житті. Ця шкала дає змогу оцінити, наскільки сильно особа переживає соціальні труднощі і відчуває, що її потреби або прагнення не задовольняються через зовнішні обставини. Високі показники за цією шкалою вказують на наявність значного соціального стресу та відчуття несправедливості або невдоволення.

Відношення з рідними та близькими оцінює якість соціальних зв'язків людини з її найближчим оточенням: родиною, партнерами, друзями та іншими важливими людьми. Ця шкала показує, наскільки особа відчуває підтримку та розуміння з боку рідних, чи відчуває вона емоційну близькість і чи задоволена своїми взаєминами з тими, хто найближчий. Проблеми у цій сфері можуть бути важливими чинниками соціальної фрустрації.

Соціальне оточення оцінює ставлення людини до більш широкого соціального середовища, включаючи колективи, до яких вона належить, а також загальний рівень взаємодії з іншими людьми в суспільстві. Ця шкала вимірює відчуття людини щодо її місця в соціумі, підтримки з боку соціальних груп та взаєморозуміння з іншими. Низькі показники можуть вказувати на почуття ізоляції або відчуження.

Соціальний статус вимірює рівень задоволення людини своїм становищем у суспільстві, оцінюючи як внутрішнє сприйняття цього статусу, так і зовнішні ознаки соціального визнання та успіху. Людина може

відчувати фрустрацію, якщо її соціальний статус не відповідає її прагненням чи суспільним стандартам. Ця шкала дозволяє виявити, наскільки важливим є для респондента його положення в суспільстві та як це впливає на його психологічне благополуччя.

Соціально-економічне становище оцінює рівень задоволеності людини своїми економічними умовами життя. Це включає як матеріальний добробут, так і можливості для соціальної мобільності. Проблеми в цій сфері, такі як низький дохід, нестабільність у працевлаштуванні або обмежені фінансові ресурси, можуть створювати відчуття фрустрації, оскільки вони обмежують доступ до бажаних можливостей і рівня життя.

Здоров'я та працездатність відображає рівень фізичного і психічного здоров'я людини, а також її здатність до ефективної діяльності. Ця шкала дозволяє оцінити, наскільки здоров'я та працездатність особи відповідають її вимогам і цілям. Погіршення здоров'я або обмеження в працездатності можуть значно посилювати соціальну фрустрацію, оскільки вони ускладнюють реалізацію особистих і соціальних цілей.

Методика «Шкала екзистенцій» є одним із психометричних інструментів, розроблених у рамках екзистенційно-аналітичної теорії Альфріда Ленгле, що дає змогу вивчити ступінь вираженості екзистенційної сповненості життя особистості. Екзистенціальна сповненість - поняття, яке з'явилося в психології В. Франкла для опису якості життя людини на противагу більш звичному поняттю щастя. Франкла для опису якості життя людини на противагу більш звичному поняттю щастя. "Ступінь" або "рівень" екзистенційної сповненості показує, чи багато осмисленого в житті, як часто людина живе з внутрішньою злагодою, чи відповідають її сутності її рішення та вчинки, чи може вона вносити хороше, як вона його розуміє, в життя. Йдеться не про те, як насправді живе людина, а про те, як вона вважає, що живе. Тест відображає суб'єктивну оцінку людиною свого життя.

Основні характеристики тесту: Методика включає набір тверджень, що охоплюють різні аспекти екзистенційного досвіду людини. Респонденту пропонується оцінити ці твердження, відповідаючи на питання, які відображають його ставлення до життєвих обставин, цілей, цінностей та внутрішнього відчуття гармонії. Це можуть бути питання про значущість минулого досвіду, впевненість у майбутньому, здатність радіти теперішньому моменту та приймати себе таким, яким є.

Результати методики дозволяють зрозуміти, як людина сприймає своє місце у світі і чи знаходить вона задоволення у своєму існуванні. Високі показники свідчать про гармонійне сприйняття життя, ясність життєвих цілей і здатність долати труднощі, залишаючись вірною своїм цінностям. Низькі результати можуть вказувати на внутрішні конфлікти, відчуття розгубленості, втрату сенсу або нездатність приймати відповідальність за власні дії та вибір. [17]

Основні шкали:

Шкала виконаності фокусується на тому, наскільки людина відчуває гармонію між своїми життєвими цілями, внутрішніми прагненнями та реальними обставинами. Високі показники за цією шкалою свідчать про здатність людини реалізувати свої ідеї та цінності в повсякденному житті, а низькі вказують на розрив між бажаним і дійсним, що може супроводжуватися відчуттям втрати сенсу.

Шкала самодистанціювання (SD) оцінює здатність людини відсторонюватися від своїх власних проблем, емоцій або обмежень, дивитися на ситуації об'єктивніше та з більш широкої перспективи. Ця шкала показує, наскільки людина здатна не зациклюватися на своїх негараздах і виходити за межі власних обмежень у мисленні та поведінці.

Шкала самотрансценденції (ST) відображає здатність людини виходити за межі власного «Я», спрямовуючи увагу на інших, суспільство чи ідеї, що мають більшу значущість. Люди з високими показниками за цією

шкалою демонструють альтруїзм, готовність працювати задля загального блага та здатність знаходити сенс у служінні іншим.

Шкала свободи (F) вимірює усвідомлення людиною своєї свободи вибору та дій. Вона показує, наскільки особа відчуває себе вільною у прийнятті рішень і чи визнає свою здатність формувати власне життя незалежно від зовнішніх обставин. Високі результати за цією шкалою свідчать про зрілу, автономну особистість, а низькі можуть вказувати на почуття безсилля або залежності від зовнішніх факторів.

Шкала відповідальності (V) аналізує здатність людини брати відповідальність за свої вибори, дії та їхні наслідки. Ця шкала відображає готовність визнавати свою роль у створенні власного життя та вирішенні проблем. Люди з високими показниками здатні конструктивно підходити до життєвих викликів, тоді як низькі результати свідчать про уникнення відповідальності або перекладання її на інших.

Шкала персональності (P) оцінює рівень зрілості особистості, її здатність бути автентичною та жити відповідно до своїх власних цінностей і переконань. Високі показники тут свідчать про гармонійний розвиток особистості, здатність бути собою навіть в умовах соціального тиску чи змін обставин.

Шкала екзистенційності (E) є центральною в методиці й оцінює загальний рівень екзистенційного виконання. Вона показує, наскільки людина відчуває, що її життя має сенс, є цілісним і наповненим глибинними цінностями. Високі результати свідчать про здатність знаходити сенс навіть у складних ситуаціях, тоді як низькі можуть вказувати на розгубленість або кризу сенсу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Аналіз та інтерпретація результатів діагностики рівня соціальної фрустрованості

Серед респондентів виявлено різний рівень соціальної фрустрованості, яка проявляється у відчутті незадоволеності різними аспектами життя. Високий рівень соціальної фрустрованості спостерігається у 3% респондентів (1 особа). Ці люди відчують значну напругу у взаємодії із соціальним середовищем, що може впливати на їхню емоційну стабільність і загальне самопочуття.

10% респондентів (3 особи) зазначили, що вони стикаються з проблемами у побудові якісних соціальних зв'язків зі своїм найближчим оточенням. Це свідчить про труднощі у спілкуванні, недостатню довіру або відчуження у стосунках із людьми, які є важливою частиною їхнього повсякденного життя.

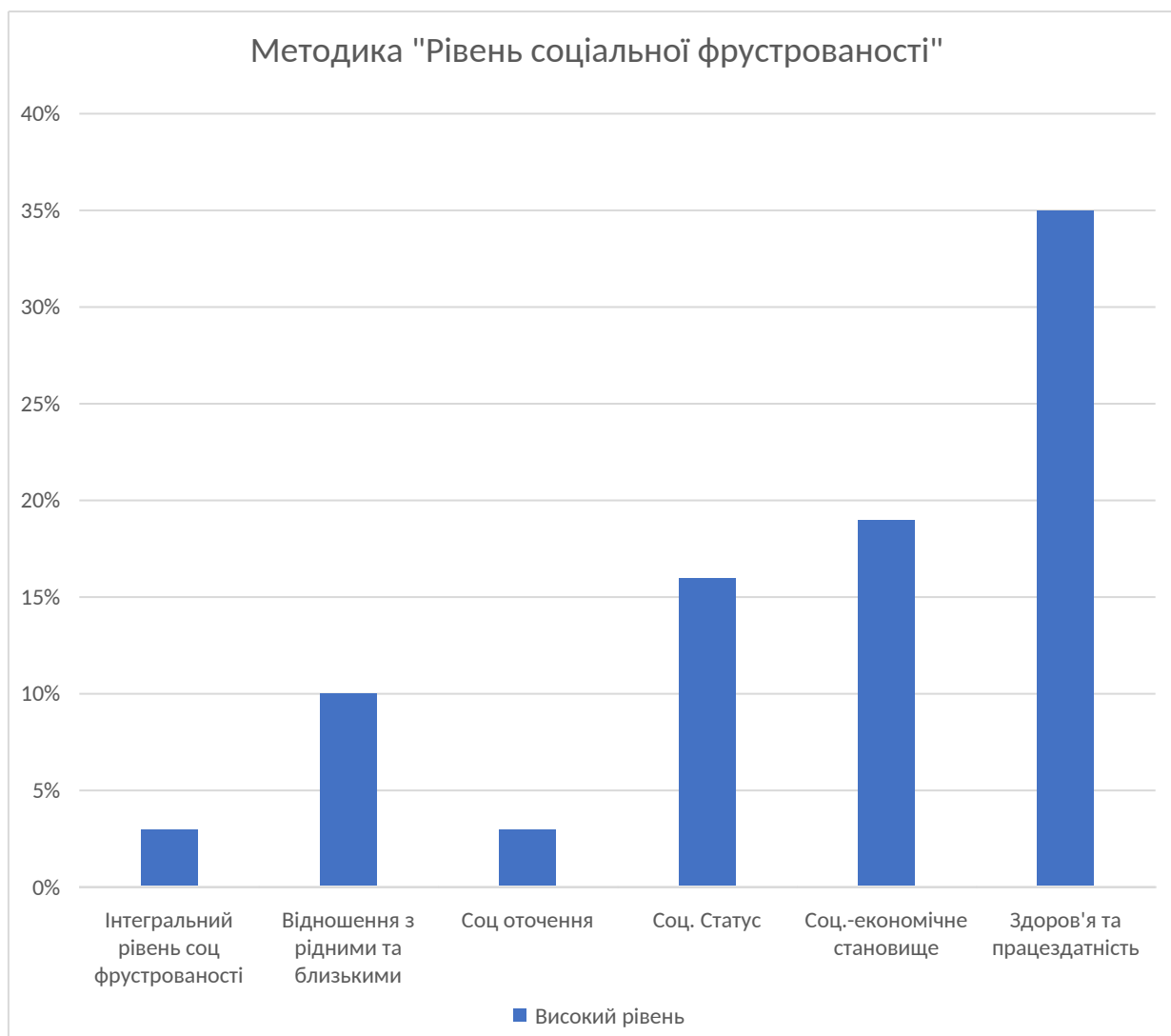
3% респондентів (1 особа) вказали, що не відчують підтримки та взаєморозуміння в соціумі. Вони також зазначили, що відчують ізолюваність, яка може бути викликана низкою чинників, зокрема браком спільних інтересів із оточенням або відсутністю близьких стосунків.

У 16% (5 осіб) виявлено високу важливість їхнього положення у суспільстві та благополуччя. Це свідчить про значну роль соціального статусу і матеріального добробуту у формуванні їхнього самовідчуття та задоволеності життям.

19% (6 осіб) відзначають низький рівень задоволеності своїми економічними умовами життя. Це свідчить про те, що матеріальний фактор відіграє важливу роль у їхньому відчутті стабільності й впевненості у майбутньому.

У 35% (11 осіб) виявлено соціальну фрустрацію, пов'язану з переживаннями щодо власного здоров'я. Це може свідчити про зростання тривожності, викликані як особистими обставинами, так і загальними

суспільними тенденціями, що впливають на сприйняття медичних ризиків і власної вразливості.



Малюнок 2.1

Аналіз даних показав, що соціальна фрустрованість є багатогранним явищем, яке проявляється у різних аспектах життя респондентів. Високий рівень незадоволеності спостерігається у сферах міжособистісних стосунків, економічного благополуччя, соціального статусу та здоров'я. Це свідчить про комплексний вплив зовнішніх і внутрішніх факторів на соціальний добробут, що потребує як індивідуальної, так і системної підтримки для покращення якості життя молодих людей.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів діагностики шкали екзистенції

Дослідження виявило, що значна частина респондентів стикається з труднощами у гармонізації своїх внутрішніх прагнень із реальними обставинами життя. Зокрема, 42% (13 осіб), відзначають відсутність цієї гармонії, що може призводити до почуття розчарування. Вони відчують, що їхні бажання, мрії чи особисті цілі не відповідають реальним умовам, у яких вони перебувають, що підсилює їхнє внутрішнє напруження та спонукає до пошуку способів подолання цього розриву.

35% (12 осіб) відчують неспроможність дистанціюватися від власних проблем і поглянути на ситуацію об'єктивно. Це означає, що вони надто заглиблені у власний досвід і не можуть абстрагуватися від своїх емоцій чи переживань, що ускладнює пошук конструктивних рішень і подолання життєвих труднощів. Така неможливість подивитися на ситуацію з боку обмежує їхній потенціал для розвитку і досягнення внутрішньої рівноваги.

35% (11 осіб) відчують неможливість вийти за межі власного "Я". Це означає, що вони мають труднощі у знаходженні сенсу своєї діяльності в ширшому контексті, зокрема в роботі на загальне благо. Така зосередженість на власних проблемах і обмеженнях може знижувати їхню здатність взаємодіяти з іншими, брати участь у соціальних процесах і реалізовувати себе як частину суспільства.

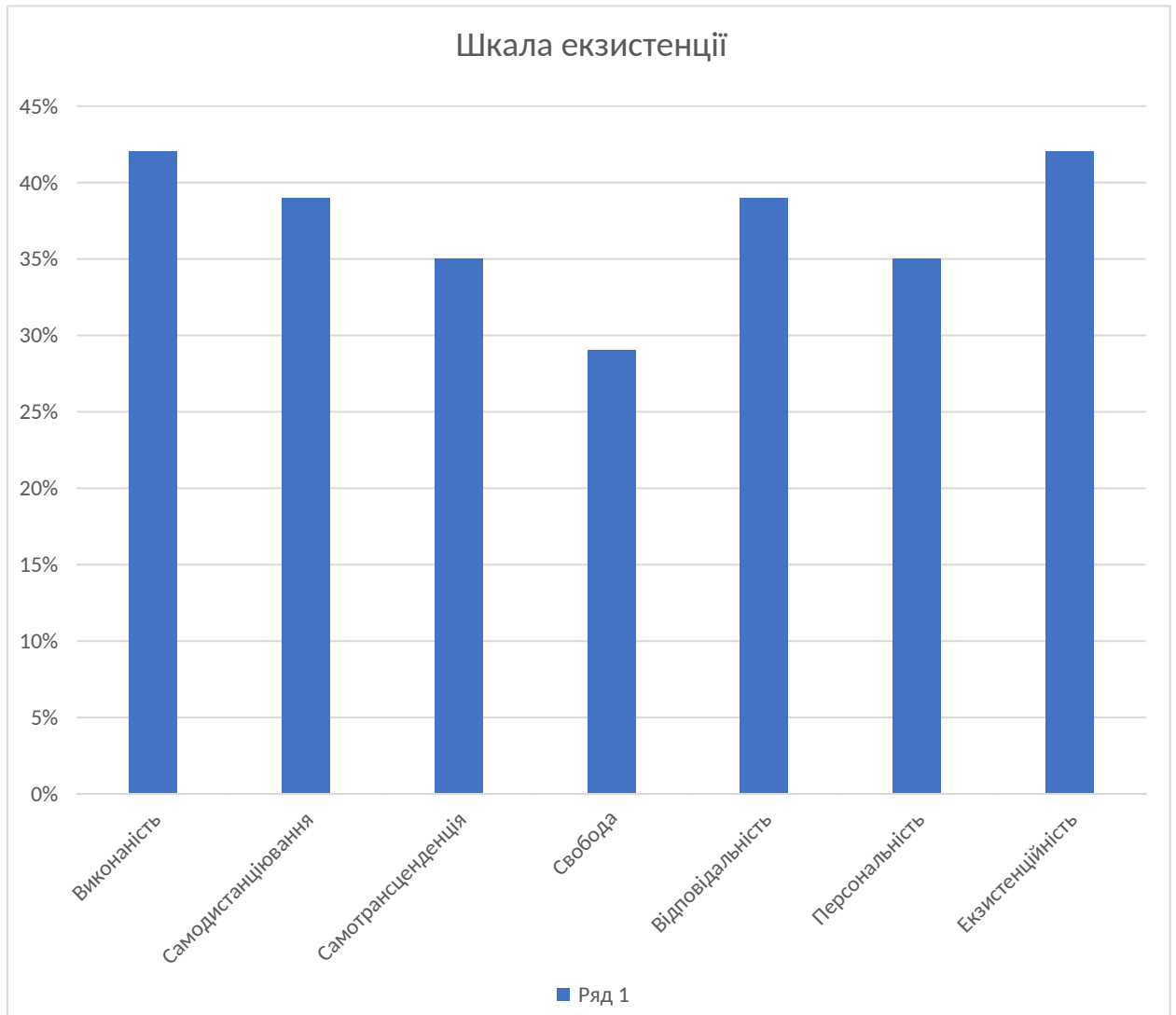
У 29% (9 осіб) прослідковується відсутність відчуття свободи у прийнятті рішень. Вони почуваються залежними від зовнішніх факторів, що значною мірою впливають на їхній вибір і поведінку. Така залежність може бути викликана соціальним, економічним чи психологічним тиском, що створює додаткові бар'єри для їхнього особистісного розвитку і самореалізації.

19% (12 осіб) відчують неготовність брати відповідальність за власне життя. Це свідчить про те, що багато хто з них може відчувати невпевненість у своїх силах, страх перед помилками або труднощі в усвідомленні власної

автономії. Небажання або неспроможність брати відповідальність може посилювати відчуття безпорадності та знижувати мотивацію до активних дій.

35% (11 осіб) не сприймають себе як автентичну особистість. Це означає, що вони не відчують себе справжніми, не усвідомлюють своєї унікальності чи навіть відчують, що їхні дії і рішення диктуються зовнішніми обставинами, а не їхньою власною сутністю. Такий стан може стати серйозною перешкодою для розвитку самоповаги та досягнення внутрішньої гармонії.

Шкала екзистенційності, яка є центральною у методиці дослідження, показує що 42% (13 осіб) не відчують наповненості свого життя і не вірять, що воно має сенс. Вони переживають кризу сенсу, що може суттєво впливати на їхню емоційну стабільність і здатність до активного вирішення життєвих завдань. Ці результати свідчать про те, що багато людей знаходяться у стані глибокого внутрішнього конфлікту, який потребує уважного вивчення та подальших дій для його подолання.



Малюнок 2.2

Дослідження виявило значний рівень екзистенційної кризи серед респондентів, що проявляється у відчутті внутрішнього конфлікту, невідповідності між прагненнями та реальністю, труднощами у прийнятті рішень і браку сенсу життя. Ці прояви вказують на потребу у підтримці та пошуку шляхів для розвитку внутрішньої гармонії, самореалізації та формування відчуття особистісної автентичності.

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів діагностики індексу прагнень

Середній показник серед респондентів за шкалою «Самовираження» дорівнює 20, що свідчить про їхню орієнтацію на самовираження та прагнення до розкриття власного потенціалу. Такі люди шукають можливості для реалізації своїх здібностей і талантів, прагнуть жити за власними

переконаваннями, уникаючи підкорення соціальним нормам чи зовнішньому тиску. Це говорить про їхню внутрішню спрямованість на особистісний розвиток і бажання відстоювати свою унікальність у різних сферах життя.

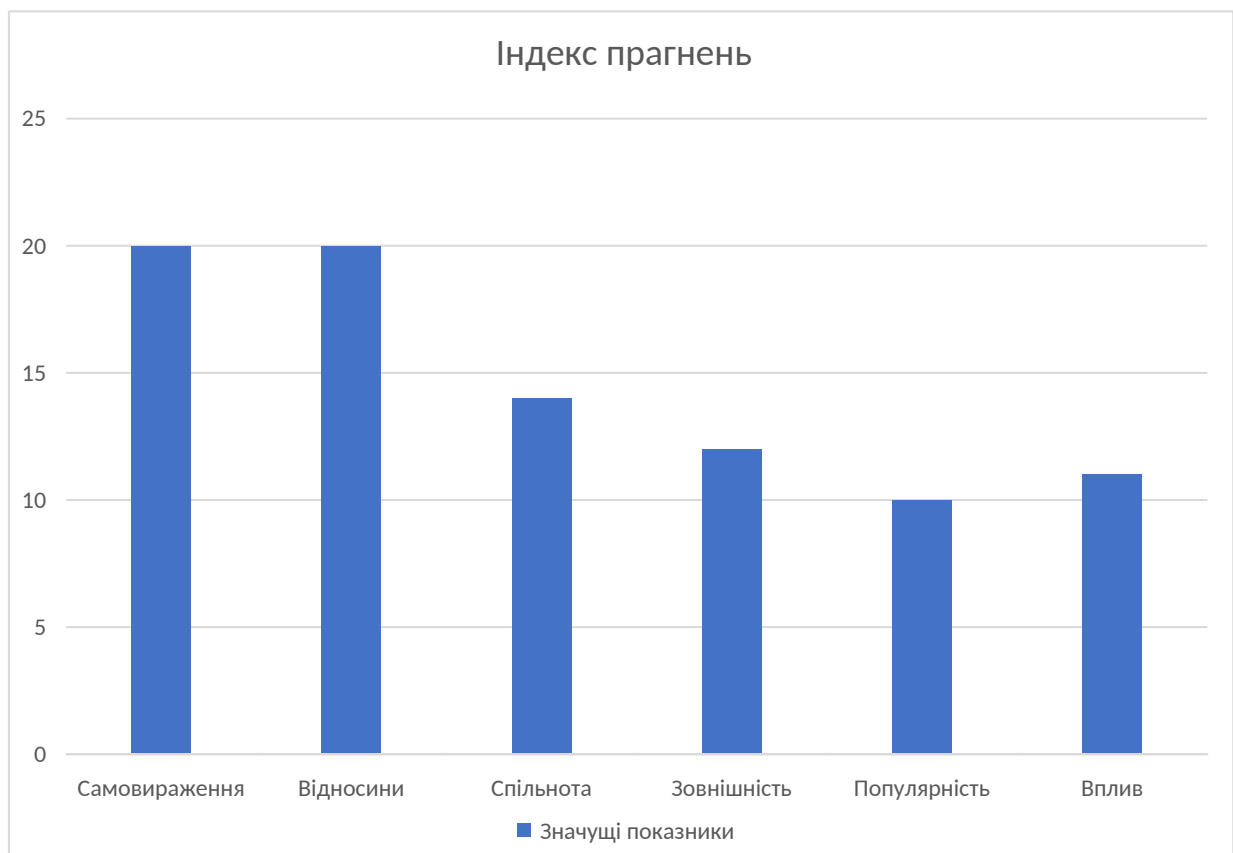
Середній показник за шкалою «Відносини» також становить 20, що свідчить про високу значущість міжособистісних стосунків для респондентів. Вони прагнуть до встановлення глибоких, справжніх і здорових зв'язків із іншими людьми. Така орієнтація демонструє їхнє бажання будувати відкриті та довірливі відносини, які базуються на взаєморозумінні та підтримці.

Середній показник за шкалою «Суспільний внесок» становить 14, що свідчить про прагнення респондентів бути корисними для колективу або робити внесок у загальне благо. Ці люди орієнтовані на активну участь у соціальних чи громадських ініціативах, бажають зробити свій внесок у розвиток суспільства або груп, до яких вони належать. Такі показники вказують на важливість для них соціальної значущості та відчуття, що їхні дії мають позитивний вплив на інших.

За шкалою «Зовнішність» середнє значення дорівнює 12. Це свідчить про те, що респонденти певною мірою орієнтовані на свою зовнішність. Вони прагнуть досягати певних естетичних стандартів, які відповідають модним тенденціям чи культурним уявленням про красу. Для них може бути важливим створення привабливого образу, що відповідає соціальним очікуванням, або досягнення фізичних ідеалів. У цьому контексті їхня увага до зовнішності є способом самовираження або підвищення впевненості у собі.

Середній показник за шкалою «Популярність» становить 10. Це свідчить про бажання респондентів отримувати увагу з боку інших, бути впливовими або помітними у своєму середовищі. Для таких людей важливо займати значуще становище в соціальних колах, де вони знаходяться, отримувати визнання чи позитивну оцінку від оточення. Це також може свідчити про прагнення досягти статусу, який дозволяє їм бути на виду та активно брати участь у соціальних взаємодіях.

Середній показник за шкалою «Вплив» становить 11, що вказує на те, що респонденти орієнтовані на досягнення певного рівня впливу або авторитету. Це свідчить про їхнє прагнення приймати значущі рішення. Для таких людей важливо відчувати, що вони можуть впливати на події або процеси, які мають значення для людей. Ця орієнтація може бути пов'язана з їхнім бажанням досягти лідерських позицій або відігравати помітну роль у важливих справах.



Малюнок 2.3

Аналіз середніх показників за різними шкалами демонструє багатогранність мотивацій і прагнень респондентів. Більшість із них орієнтовані на самовираження, якісні міжособистісні стосунки та внесок у суспільне благо, що свідчить про їхню внутрішню спрямованість на розвиток і соціальну активність. Водночас увага до зовнішності, популярності та впливу вказує на прагнення до самоствердження та пошуку соціального визнання. Це свідчить про комплексність їхніх цінностей і потреб, що поєднують особистісний розвиток із бажанням соціальної значущості.

2.4 Математичний аналіз та обробка результатів

Дослідження виявило важливий взаємозв'язок між рівнем соціальної фрустрації та екзистенційним задоволенням життям. Зокрема, чим вище рівень соціальної фрустрації у респондентів, тим нижчий показник їхньої задоволеності життям у контексті екзистенційних потреб.

За допомогою лінійної кореляції Пірсона було виявлено наступні значущі зв'язки:

1. Кореляція між інтегральним показником соціальної фрустрованості та екзистенційності є від'ємною на рівні $>0,01$ (-0,78).
2. Кореляція між шкалою «Відношення з рідними та близькими» та екзистенційності є від'ємною на рівні $>0,01$ (-0,47).
3. Кореляція між шкалою «Соціальне оточення» та екзистенційності є від'ємною на рівні $>0,01$ (-0,55).
4. Кореляція між шкалою «Соціальний статус» та екзистенційності є від'ємною на рівні $>0,01$ (-0,53).
5. Кореляція між шкалою «Соціально – економічне становище» та екзистенційності є від'ємною на рівні $>0,01$ (-0,52).
6. Кореляція між шкалою «Здоров'я та працездатність» та екзистенційності є від'ємною на рівні $>0,01$ (-0,64).
7. Кореляція між шкалою «Зовнішність» та екзистенційності є від'ємною на рівні $>0,05$ (-0,38).

Ця залежність пояснюється тим, що соціальна фрустрація є результатом незадоволення важливих базових потреб, таких як прийняття, визнання, підтримка, відчуття свободи та самореалізації в суспільстві. Коли людина стикається з постійними соціальними перешкодами, це знижує її здатність задовольняти фундаментальні потреби, що, у свою чергу, посилює екзистенційну кризу.

Соціальна фрустрація проявляється у різних формах: це може бути ізоляція від суспільства, відчуття нерівноправності, залежність від зовнішніх обставин або невідповідність між власними прагненнями та можливостями. Всі ці фактори знижують рівень життєвої задоволеності, оскільки вони заважають людині знайти гармонію між внутрішнім світом і зовнішніми умовами. Наприклад, люди, які не відчують підтримки у найближчому оточенні або стикаються з браком взаєморозуміння, частіше переживають екзистенційну кризу, відчуючи, що їхнє життя позбавлене сенсу або мети.

Екзистенційне задоволення життям базується на декількох ключових аспектах, таких як відчуття свободи у прийнятті рішень, усвідомлення власної автентичності, наявність глибоких міжособистісних стосунків та здатність знайти сенс у своїй діяльності. Коли рівень соціальної фрустрації зростає, ці аспекти порушуються. Люди, які відчують сильний тиск з боку зовнішніх обставин, нерідко втрачають здатність приймати самостійні рішення, відчують залежність від соціальних або економічних чинників, що знижує їхнє відчуття свободи та власної значущості.

Особливо гостро ця проблема проявляється у тих, хто відчуває розрив між своїми внутрішніми прагненнями і реальними умовами життя. Цей розрив викликає внутрішній конфлікт, який негативно впливає на емоційний стан людини. Вона починає сумніватися у своїх можливостях, втрачає мотивацію до досягнення цілей і перестає бачити сенс у своїх зусиллях. У результаті з'являється почуття безнадійності та безпорадності, які є центральними проявами екзистенційного незадоволення.

Дані дослідження також вказують на те, що високий рівень соціальної фрустрації посилює кризу сенсу життя. Люди, які стикаються з постійними перешкодами на шляху до самореалізації, частіше задаються питаннями про мету свого існування, і якщо вони не знаходять на них відповідей, це призводить до відчуття розгубленості. Наприклад, ті, хто відчуває залежність від соціальних норм чи очікувань, можуть втрачати відчуття власної

автентичності, що підсилює внутрішню невпевненість та незадоволеність життям.

Таким чином, взаємозв'язок між соціальною фрустрацією та екзистенційним задоволенням життям є глибоким і багатограним. Зниження рівня соціальної фрустрації, зокрема через розвиток підтримуючого соціального середовища, зміцнення міжособистісних зв'язків і надання людям можливостей для самореалізації, є важливим кроком до підвищення рівня задоволеності життям. Це дозволяє людям відчувати себе більш впевненими, автентичними та гармонійними у відносинах із собою і суспільством, що сприяє подоланню екзистенційної кризи та забезпечує більш повноцінне відчуття життєвого сенсу.

2.5 Психотерапевтичні рекомендації в роботі з екзистенційною кризою молоді

Для подолання екзистенційної кризи у молодих людей психологи, педагоги і батьки можуть вживати низку ефективних заходів, спрямованих на підтримку, мотивацію та створення умов для розвитку їхньої автентичності та відчуття сенсу життя. Перш за все, необхідно забезпечити безпечний простір для самовираження молоді, де вони зможуть відкрито ділитися своїми переживаннями, думками та питаннями без страху осуду чи критики. Це допомагає знизити рівень внутрішньої тривоги та створює відчуття підтримки.

Важливо навчати молодих людей навичок рефлексії, допомагаючи їм аналізувати свої емоції, думки та життєві події. Це можна робити через запровадження практик ведення щоденника, участі у групових дискусіях або залучення до творчих видів діяльності, таких як мистецтво, музика чи письмо. Розвиток емоційного інтелекту допомагає молоді краще усвідомлювати свої потреби і бажання, а також знаходити способи їх задоволення у гармонії з реальністю.[1]

Педагогам слід звертати увагу на створення навчального середовища, яке сприяє формуванню впевненості у своїх силах і стимулює інтерес до

пізнання. Освітній процес має включати теми, пов'язані з пошуком сенсу життя, роллю особистості в суспільстві, а також навички вирішення конфліктів та прийняття рішень. Молоді люди потребують позитивних прикладів, які демонструють, що навіть у складних обставинах можна знайти мету і досягти успіху.[2]

Родина також відіграє важливу роль у подоланні екзистенційної кризи. Батькам варто будувати з дітьми відкриті та довірливі стосунки, надаючи їм підтримку і стимулюючи самостійність. Дуже важливо уникати надмірного контролю, який може поглиблювати кризу, а натомість заохочувати молодь до прийняття рішень і відповідальності за своє життя. Батькам також слід допомагати своїм дітям вивчати їхні сильні сторони, інтереси та цінності, створюючи можливості для їхнього розвитку.[15]

Психологи можуть використовувати когнітивно-поведінкову терапію для роботи з негативними переконаннями, які сприяють екзистенційній кризі. Молоді люди часто схильні до песимістичних оцінок своїх можливостей і майбутнього, тому важливо навчити їх змінювати негативні думки на більш адаптивні та конструктивні. У цьому контексті допоможуть техніки позитивної психотерапії, які спрямовані на виявлення і посилення життєвих ресурсів, таких як стосунки, творчість і духовність.[31]

Крім того, молодь має отримувати доступ до групової терапії або підтримуючих груп, де вони зможуть ділитися своїм досвідом із однолітками. Групова динаміка дозволяє їм усвідомити, що вони не самотні у своїх переживаннях, і надає можливість отримати нові ідеї для вирішення власних проблем. Під час таких зустрічей молодь може навчитися взаємодіяти, підтримувати інших і відкриватися для нових точок зору.[39]

Особливе значення мають практики усвідомленості та медитації, які допомагають знижувати рівень тривожності, покращують концентрацію і дозволяють знайти внутрішню рівновагу. Регулярні заняття, спрямовані на розвиток навичок усвідомленого життя, допомагають молоді краще

відчувати свої емоції, залишатися в теперішньому моменті і зосереджуватися на своїх цілях.[30]

Педагогам варто організовувати заняття, які включають командну роботу, що сприяє розвитку почуття спільності та соціальної відповідальності. Спільні проекти та волонтерська діяльність дозволяють молоді відчути себе частиною чогось більшого, ніж вони самі, і надають їм можливість відчути свою корисність і значущість.[26]

Психотерапевтична робота також може включати елементи екзистенційної терапії, яка допомагає молодим людям знайти сенс у складних життєвих обставинах, приймати невизначеність і будувати своє життя, орієнтуючись на особисті цінності. Важливо допомогти молоді зрозуміти, що екзистенційна криза — це природна частина процесу дорослішання і самопізнання, яка може стати потужним поштовхом для їхнього розвитку.[24]

Ще одним важливим аспектом є залучення молоді до культурних і духовних практик, які сприяють розширенню світогляду. Читання літератури, перегляд фільмів або участь у філософських дискусіях допомагають молодим людям шукати відповіді на складні питання і формувати свої унікальні погляди на життя.[12]

Усі ці заходи у комплексі створюють умови, які дозволяють молодим людям подолати екзистенційну кризу, зміцнити впевненість у собі, знайти сенс у своїх діях і розвинути гармонійні стосунки із собою та навколишнім світом.

Терапевтичні вправи для подолання екзистенційної кризи у молоді

1. Вправа «Дерево життя»

Мета: усвідомлення своїх цінностей, цілей і ресурсів.

Процес: запропонуйте молодій людині намалювати дерево, де:

- **Коріння** символізує їхні сімейні та культурні традиції, досвід, який підтримує.

- **Стовбур** — це їхні сильні сторони та здібності.
- **Гілки** представляють цілі й мрії.
- **Листя** — це люди, які підтримують і надихають.
- **Плоди** — досягнення і позитивні події.

Після виконання вправи обговоріть, як ці аспекти формують їхню особистість і життєвий шлях.

2. Вправа «Карта життєвого сенсу»

Мета: допомогти молоді знайти сенс у різних сферах життя.

Процес: розділіть аркуш паперу на кілька зон (наприклад, навчання, стосунки, хобі, саморозвиток). У кожній зоні молодь записує, чому ця сфера важлива для них, що вони хочуть у ній досягти, і які кроки можуть зробити для цього. Після цього обговоріть, як ці сфери пов'язані між собою і що потрібно, щоб їх збалансувати.

3. Вправа «Лист до майбутнього себе»

Мета: розвинути оптимізм і усвідомлення власного впливу на майбутнє.

Процес: попросіть молодих людей написати листа собі через 5 або 10 років. У листі вони мають описати свої мрії, досягнення, труднощі, які вони подолали, і те, якими вони хочуть бачити себе. Ця вправа допомагає фокусуватися на довгострокових перспективах і створює відчуття мети.

4. Вправа «Мій ідеальний день»

Мета: допомогти уявити життя, яке відповідає їхнім прагненням.

Процес: попросіть учасників докладно описати свій ідеальний день: де вони знаходяться, що роблять, з ким проводять час. Потім обговоріть, як елементи цього дня можуть бути інтегровані в реальність. Це допомагає знайти маленькі, але важливі кроки до покращення якості життя.

5. Вправа «Розмови з собою»

Мета: дослідження внутрішнього діалогу.

Процес: запропонуйте учасникам записати всі думки, які вони мають про себе протягом дня, особливо ті, що стосуються їхньої самооцінки або життєвих рішень. Потім розгляньте ці думки разом, зосереджуючись на

тому, які з них підтримують, а які заважають. Навчіть трансформувати негативні думки у позитивні або нейтральні.

6. Вправа «Колесо балансу»

Мета: усвідомлення поточного стану життя і сфер, які потребують уваги.
Процес: намалюйте коло, розділіть його на сектори (сім'я, здоров'я, кар'єра, друзі, саморозвиток, розваги тощо). У кожному секторі учасники мають оцінити, наскільки вони задоволені цією сферою (від 1 до 10). Потім обговоріть, які сфери потребують роботи і які кроки можна зробити для їх покращення.

7. Вправа «Мої цінності»

Мета: дослідження особистих цінностей.
Процес: запропонуйте молодим людям написати список речей, які вони вважають важливими у житті. Потім допоможіть ранжувати ці цінності за ступенем важливості. Попросіть подумати, як вони реалізують ці цінності у своєму житті і які перешкоди можуть заважати.

8. Вправа «Перешкоди і ресурси»

Мета: розуміння труднощів і ресурсів для їх подолання.
Процес: попросіть молодь намалювати лінію, яка символізує їхній життєвий шлях. На одній стороні лінії вони записують перешкоди, з якими стикаються, а на іншій — ресурси, які можуть їм допомогти (люди, навички, досвід). Обговоріть, як використовувати ресурси для подолання труднощів.

9. Вправа «Моє місце у світі»

Мета: розвинути усвідомлення свого впливу на інших.
Процес: попросіть молодих людей скласти схему їхніх взаємин із людьми, групами чи спільнотами. Потім обговоріть, як вони можуть зробити позитивний внесок у ці стосунки чи спільноти, і що вони отримують натомість.

10. Вправа «Метаморфози»

Мета: пошук нового бачення власного життя.
Процес: запропонуйте учасникам уявити себе у ролі метелика, який

проходить етапи трансформації (гусінь, кокон, метелик). У кожному етапі вони повинні описати, що символізує цей період у їхньому житті, які зміни вони переживають і що вони здобувають на кожному етапі.[10]

Висновки

Робота присвячена глибокому вивченню феномену екзистенційної кризи у ранньому молодому віці, її проявів, причин та шляхів подолання. Проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння екзистенційної кризи, зокрема її зв'язок із віковими особливостями молоді. Визначено ключові чинники, які сприяють виникненню цього стану: психологічні (самосвідомість, страх перед майбутнім), соціальні (тиск суспільства, ізоляція) та культурні (криза цінностей, вплив соціальних медіа).

Емпіричне дослідження показало, що значна частина респондентів відчуває дисгармонію між своїми прагненнями та реальністю, труднощі в прийнятті рішень і брак життєвого сенсу. Було застосовано методики для оцінки емоційних, когнітивних та поведінкових проявів екзистенційної кризи, включаючи «Індекс прагнень», «Рівень соціальної фрустрованості» та «Шкалу екзистенції». Результати показали, що високий рівень соціальної фрустрації корелює з низьким екзистенційним задоволенням життям, а також впливає на емоційну стабільність.

Розроблено рекомендації для психологів, педагогів і батьків, спрямовані на створення умов для самовираження, розвитку рефлексії та підтримки молоді у їхньому прагненні знайти життєвий сенс. Зокрема, запропоновано інтегрувати практики емоційного інтелекту та критичного мислення у навчальні програми. Також акцентовано увагу на значенні психотерапії, зокрема логотерапії та когнітивно-поведінкової терапії, для подолання внутрішніх конфліктів.

У цілому, дослідження зробило внесок у розуміння особливостей переживання екзистенційної кризи молоддю та надало практичні рекомендації, які можуть сприяти покращенню психологічного благополуччя цієї вікової групи.

Список використаних джерел

1. Andrews, M. (2016). The existential crisis. *Behavioral Development Bulletin*, 21(1), 104–109.
2. Yalom I. *A Matter of Death and Life*. Basic Books, 2020.
3. Langle A. *Existential analysis: Contemporary perspectives on theory, method and practice*. Springer. 2019.
4. Langle A. *Existential analysis: Contemporary perspectives on theory, method and practice*. Springer. 2019.
5. Marshall E., Marshall M. *Basic Trust: The Wellspring of Meaningful Living*. Publisher Independently Published, 2022. 292 p.
6. Marshall E., Marshall M. *Care and Consolation: The Doctor Who Saved Lives*. Publisher: Independently published 2021. 268 p.
7. Marshall E., Marshall M. *Logotherapy and Existential Analysis for the Management of Moral Injury* Publisher Independently Published, 2021. 270 p.
8. Marshall E., Marshall M. *Viktor E. Frankl's Logotherapy and Existential Analysis: Theory and Practice* Publisher Independently Published, 2022. 535 p.
9. Oei T.P.S., Evans L., Crook G.M. Utility and validity of the STAI with anxiety disorder patients. *British Journal of Clinical Psychology*. 1990. Vol. 29. P. 429-432. URL: <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1990.tb00906.x>
10. Thompson, E. J. (2020). "Existential considerations in early adulthood: Identity, meaning, and purpose." *The Journal of Humanistic Counseling, Education, and Development*, 59(1), 5-17.
11. Hope N.H., et al. The path from intrinsic aspirations to subjective well-being is mediated by changes in basic psychological need satisfaction and autonomous motivation: A large prospective test // *Motivation and Emotion*. 2019. V. 43. № 2. P. 232–241.

- 12.Бикова В.О. Словник логотерапевтичних термінів: Навчальний посібник: - Д. 2023. 44 с.
- 13.Войтенко, О. (2020) До проблеми становлення смисложиттєвих орієнтирів зрілої особистості. Humanitarium. Том 44. Вип. 1, С. 34-41.
- 14.Дональд В. Блек. Вступ до психіатрії: 7-е видання / Дональд В. Блек, Ненсі К. Андреасен.- К.: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2024. 638 с.
- 15.Егер Едіт Єва Вибір. Прийняти можливе / пер. з анг Христина Радченко. - Київ: Книголав, 2022. 400 с.
16. Живоглядюв, Ю. О. & Носаль, Л. Г. (2022) Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. Вчені записки Університету «КРОК». №2(66). С. 165-172.
- 17.Зварич І.М. Екзистенційна та гуманістична психологія : навч. посібник / І. М. Зварич, Г. В. Чуйко, Т. А. Колтунович ; за наук. ред. В. Г. Панка. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с.
18. Зливков В. Л., Лукомська С О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка. 2016. 219.
19. Ільїна Н.М. Клінічна психологія: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2020. 163 с.
20. Кувакін, В. А. Екзистенціалізм [Текст], В. А. Кувакін, Польська філософія. Словник. Київ, 2019. С. 628.
21. Кузьміна, Т. А. Екзистенційний досвід та філософія [Текст], Т. А. Кузьміна, Питання філософії. 2019. № 12. с. 16-27.
22. Когутяк Н.М. Психологічні механізми становлення автентичності особистості в період життєвої кризи . Івано-Франківськ, 2020. – 246 с.
- 23.Маршалл Едвард, Маршалл Марія Логотерапія в тезах Черкаси: «ІтрролігаТОР», 2024.-168 с.

24. Маршалл Едвард, Маршалл Марія Логотерапія та екзистенційний аналіз в управленні моральною травмою – Дніпро: Середняк Т.К., 2024. 246 с.
25. Махал, Т. Р. (2022) Психологічні особливості переживання кризової ситуації у молоді. Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет ім. Василя Стуса. Вінниця, 110 с.
26. Маноха І.П. Онтологія долі: потенціал подолання людиною критичних станів буття. Т.2. – С. 423-433.
27. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посіб. За ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк. 2019 .420.
28. Муханова І.Ф. Визначення поняття життєвої перспективи у сучасній молоді / І.Ф. Муханова // Тези доповідей Всеукраїнської наукової конференції «Актуальні проблеми психології малих груп». – К., 2018. С. 57-61.
29. Основи психотерапії: курс лекцій : навчальний посібник / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, уклад. К. П. Радзівіл. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. 172 с.
30. Панок, В. Г., Чаплак, Я. В. & Андрєєва Я. Ф. (2019) Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування : навчальний посібник / за заг. ред. В. Г. Панка, І. М. Зварича. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 384 с.
31. Панок В.Г. Психологія життєвого шляху особистості :[Монографія] / В.Г. Панок, Г.В. Рудь. – К. : Ніка-Центр, 2018. 280 с.
32. Папуча М.В. Пошук сенсу як переживання: повертаючись до В. Франкла // Особистість у психологічних дослідженнях : хрестоматія / [упоряд. О. Д. Кресан та ін.] ; [ред.: С. Д. Максименко, М. В. Папуча] / М.В. Папуча. – 2-ге вид., доп. і перероб. – С . 455-464.
33. Пророк, Н. (2018) Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 1. К., 208 с.

34. Пурйо Т. Духовні можливості логотеорії Віктора Франкла / Переклад Українська Асоціація Логотерапії та Екзистенційного Аналізу (УАЛЕА).- Харків, ПП «Компанія СКАТ», 2022. 248 с.
35. Рязанцева О.Ю. Ціннісні та сенсожиттєві орієнтації особистості / О.Ю. Рязанцева, І.В. Бринза: матеріали Всеукр. студ. наук.-практ. конф. [—Актуальні проблеми сучасної психології], / 103 М-во освіти і науки України, ПДПУ ім.К.Д. Ушинського. – С. 187 – 190.
36. Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні. Резилієнтність: Мистецтво долати найбільші виклики життя». Львів: Галицька видавнича спілка, 2022. 365 с.
37. Смілик А. Проблема Свободи й відповідальності у філософії екзистенціалізму. National law journal: Theory and practice. № 2 (18). 2019. С. 30-34.
38. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи – К.: Агропромвидав України. – 348 с
39. Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці / Збірник наукових праць, 2018. С. 86–94
40. Ялом, І. Д., & Ялом, Л. (2020) "В обіймах кохання: Екзистенційне дослідження романтичних стосунків у ранній дорослості." *Журнал гуманістичної консультування, освіти та розвитку*, 59(1), 55-70.