

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналом, соціології та психології  
Кафедри педагогіки та психології**

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ЕКОНОМІЧНА ТА  
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: очна (денна)

**КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА**

**на тему «ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ В УМОВАХ  
ВИСОКОЇ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ»**

здобувачки Таїсії МИХНО

\_\_\_\_\_ (підпис)

науковий керівник: д.психол.н., проф. Олена САВЧЕНКО

\_\_\_\_\_ (підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією (ЕК) з  
атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф.  
Марина АРТЮШИНА

\_\_\_\_\_ (підпис)

**Київ-2023**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДІАГНОСТИКИ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ НА ТЛІ ВИСОКОЇ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА.....	7
1.1 Соціальна напруженість суспільства як психологічне явище.....	7
1.2 Особистісна криза як важливий етап розвитку особистості.....	11
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ В СУСПІЛЬСТВІ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ.....	21
2.1 Розробка методики «Переживання особистісної кризи».....	21
2.2 Розробка методики «Соціальна напруженість в суспільстві».....	36
2.3 Перевірка зв'язку між показниками шкал авторської методики.....	48
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	56
ДОДАТКИ.....	60

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Кожен українець наразі знаходиться в умовах, які так чи інакше змінили його життєдіяльність та буденність. Всі ми переживаємо екстремальні події, які мають і матимуть вагомий вплив на нас, які зробили інакшим наше сьогоднішнє. Якщо говорити про загальну ситуацію в нашому суспільстві, то беззаперечно можемо сказати про соціальну напруженість, яка виникла з початком Covid-19 та лише загострилась з першого дня повномасштабної війни на території України.

Сучасна ситуація в Україні має значний вплив на населення не тільки з точки зору життєдіяльності, так і зі сторони переживання особистісних станів. Загалом, особистість не може жити без розвитку, вона перебуває в процесі постійного отримання нового унікального досвіду, який накопичується, інтерпретується та реінтерпретується. Розвиваючись, особистість постійно змінюється, перебудовує себе та свій життєвий світ, але не всі зміни, які відбуваються в житті, людина може прийняти як легкі, не кожний життєвий етап є сприятливим для розвитку людини. При виникненні несприятливих станів та чинників, переживанні стагнації та неможливості розвитку можна говорити про кризу. Повертаючись до актуальної ситуації в нашій країні, постає питання того, чи переживання стану соціальної напруженості в суспільстві впливає на процес переживання особистісної кризи.

Наразі, через ситуацію в Україні, тематика кваліфікаційної роботи є значущо актуальною. І незважаючи на це, дослідження цієї проблематики проводяться науковцями не достатньо, взагалі відсутні дослідження в нашій країні, які б вивчали переживання кризових особистісних станів на фоні переживання стану соціальної напруженості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел показав вивчення соціальної напруженості невеликою кількістю вітчизняних та

зарубіжних дослідників, серед яких можна виділити наступних: О. Бабак, Л. Бевзенко, О. Владико, А. Грень, О. Злобіна, Є. Сірий, М. Слюсаревський, Н. Соболева, М. Шульга та ін.

Якщо звернутись до питання особистісної кризи, то наступні науковці вивчали дану тему: О. Баєр, П. Горностай, В. Заїка, В. Козлов, О. Саннікова, Т. Титаренко, Г. Шихі.

Складність діагностики соціальної напруженості в суспільстві та особистісної кризи полягає в відсутності відповідного інструментарію, адаптованого для українського суспільства, саме тому нами було поставлене завдання розробити методики для діагностики особливостей переживання особистісної кризи та визначення шкал для діагностики переживання особистістю стану соціальної напруженості в суспільстві.

**Об'єкт дослідження:** переживання особистісної кризи.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок між особливостями переживання особистісної кризи та рівнем переживання стану соціальної напруженості в суспільстві.

**Мета кваліфікаційної бакалаврської роботи:** визначити особливості переживання особистісної кризи студентами залежно від інтенсивності переживання ними стану соціальної напруженості в суспільстві.

Згідно визначеної мети, було сформовано наступні **завдання:**

1. Визначення основних ознак переживання кризи особистості.
2. Відокремлення психологічних маркерів стану соціальної напруженості суспільства.
3. Розробка психодіагностичної методики «Переживання особистісної кризи».
4. Розробка шкал для оцінки переживання стану соціальної напруженості в суспільстві.
5. Встановлення взаємозв'язків між особливостями переживання

особистісної кризи та інтенсивністю переживання стану соціальної напруженості в суспільстві.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичні: аналіз інформаційних джерел, порівняльний аналіз, систематизація та узагальнення матеріалу.

2. Емпіричні: методика «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач), «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA) (К. Кіз, у модифікації Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак), авторська методика «Переживання особистісної кризи», авторська методика «Соціальна напруженість в суспільстві».

3. Засоби математико-статистичної обробки: факторний аналіз, кореляційний аналіз, критерій Фергюсона, критерій Кронбаха (пакети SPSS 17.0 та STATISTICA 10.0).

**Теоретична та практична значущість отриманих результатів:**

- систематизовані та описані основні критерії стану соціальної напруженості в суспільстві: 1) відчуття неможливості реалізації значущих потреб; 2) переживання недостатності міри задоволення наявних потреб; 3) розуміння загрози життя соціальних суб'єктів; 4) бажання протестувати проти влади, устрою, нових правил та порядків всередині суспільства; 5) бажання чинити опір зовнішнім чинникам (поза держави/суспільства), які мають вплив на суспільство; 6) складність усвідомлення шляхів чи можливостей самореалізації в даному суспільстві; 7) відчуття нестабільності життя; 8) посилення рівня агресивності та дратівливості; 9) формування негативних очікувань щодо майбутнього;

- визначені маркери переживання особистісної кризи, а саме: 1) відчуття несправедливості життя; 2) втрата безпеки; 3) відчай; 4) невпевненість у собі; 5) самотність; 6) страх; 7) зміна системи цінностей; 8) неадекватність реакцій; 9) підвищена тривожність; 10) дистанціювання в стосунках; 11) зміна

відчуття часу; 12) фізичний спад;

- розроблена авторська методика «Переживання особистісної кризи», яка виявляє інтенсивність переживання особистісної кризи за 12 визначеними маркерами-симптомами;

- розроблена авторська методика «Соціальна напруженість в суспільстві», яка визначає інтенсивність переживання стану соціальної напруженості в українському суспільстві за 3 показниками (загальний рівень переживання соціальної напруженості в суспільстві; переживання невдоволеності станом суспільства; переживання протестних настроїв);

- встановлено, що чим сильніше особистість переживає особистісну кризу, тим більше виражені в неї переживання невдоволеності станом суспільства, протестні настрої, загальне переживання соціальної напруженості у суспільстві.

**Структура роботи.** Наукова робота складається зі вступу, 2-ох розділів, висновків, списку використаних джерел, який містить 33 одиниці.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДІАГНОСТИКИ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ НА ТЛІ ВИСОКОЇ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

### 1.1. Соціальна напруженість суспільства як психологічне явище

За останні роки світ стикнувся з низкою достатньо непередбачуваних змін, які вагомо впливають і на українське суспільство. Починаючи з появи Covid-19, закінчуючи сьогодношньою ситуацією війни, ми постійно перебуваємо в ситуації необхідності адаптації до нових реалій, в нашому сьогоденні виникають нові правила, умови і обмеження, на які ми будемо реагувати і які викликатимуть в нас ті чи інші реакції. І якщо з 2020 року українські науковці почали лише цікавитись та в своїх наукових працях підтверджувати наявність соціальної напруженості на теренах України [32] або проводили більш вузьконаправлені дослідження в окремих установах або сферах людської життєдіяльності, зокрема, в освітніх закладах [13], [14], [15], то в ситуації військового стану дослідження соціальної напруженості є не тільки актуальним, а й необхідним для відслідковування змін всередині нашого суспільства.

Аналізуючи основні дефініції соціальної напруженості українськими та іноземними науковцями, нами було вирішено виділити декілька основних визначень для нашого дослідження, на які ми спиратимемось в наступній частині наукової роботи.

Відповідно до погляду Є. Сірого, соціальна напруженість в будь-якому суспільстві буде виникати як реакція на незрозумілу ситуацію, або таку, яку суспільство прийняти не може. Крім того, дослідник погоджується з думкою, що соціальна напруженість є досить систематичним явищем, яке також

видозмінюється під впливом особливостей суспільства та інших чинників [24], [25], [26].

За визначенням О. Бабака, соціальна напруженість можна визначити «як характеристику соціального клімату суспільства, що є передумовою виникнення та фоном протікання соціальних конфліктів і передбачає усвідомлення або передчуття соціальними суб'єктами несумісності чи суперечності інтересів, потреб чи цінностей одне одного» [1, с. 4]. Можемо звернути увагу на підкреслення дослідником саме питання суперечностей чи несумісності ціннісної системи членів суспільства, а отже це можна проінтерпретувати як появу соціальної напруженості через певну внутрішню причину, не зумовлену зовнішніми факторами і такою, що першочергово залежить від характеристики членів суспільства, в якому соціальна криза виникає.

На думку М. Слюсаревського, соціальною напруженістю виступає «реакція суспільства (спільноти, групи) на умови життєдіяльності, що насправді становлять загрозу реалізації значущих потреб та цілей соціальних суб'єктів, а то й самому їхньому існуванню або під цим кутом зору сприймаються. Відтак у найзагальнішому вигляді соціальну напруженість правомірно визначати як психічний стан соціуму, що виникає у відповідь на екстремальні впливи» [27, с. 12]. В цьому визначенні варто звернути увагу на те, що соціальна напруженість є реакцією на такі умови життєдіяльності, які сприймаються членами суспільства як загрозові для їхнього життя, обмежуючими з точки зору самореалізації чи задоволенні особистих потреб. Відповідно, ми можемо підставити це визначення до умов в Україні. В актуальній ситуації для нашого суспільства, ми стикаємось з впливами, які можуть нести загрозу нам, людям, які нас оточують, а також певним чином обмежувати звичну чи комфортну життєдіяльність.

О. Злобіна та інші дослідники з точки зору соціально-психологічного трактування, трактують соціальну напруженість як переживанням неможливості узгодженості між потребами, цінностями та інтересами членів суспільства, а



також тим, якою мірою вони є задоволені. Дослідники вважають, що напруженість буде виникати лише у випадку перебільшення максимально допустимої точки тиску на членів суспільства з боку зовнішнього середовища, а суспільство в свою чергу буде активно реагувати на цей тиск шляхом спроб нівелювання збудників напруженості. Крім того, початковою реакцією на соціальну ситуацію в суспільстві буде не конкретизоване відчуття загрози, досить абстрактне і таке, що не можна піддати трактуванню, а після переосмислення даних відчуттів, в масовій свідомості переважатимуть думки про неправомірні обмеження свобод населення, порушення їх прав і все це підводить до дій, які сприятимуть змінам незадовільної ситуації [10], [11].

Відповідно до зазначених вище дефініцій, ми вирішили запропонувати робоче визначення явища соціальної напруженості, на яке ми буде спиратись в нашому дослідженні. Соціальна напруженість – це стан суспільства, що виникає у випадку появи такої ситуації, яка змінює знайому та комфортну життєдіяльність членів суспільства, несе реальний або уявний обмежувальний чи загрозовий характер. Соціальна напруженість буде чинником, який сприятиме формуванню в суспільстві сил, спрямованих на зміну незадовільної ситуації і гармонізування стану членів суспільства (їх потреб, цінностей та інтересів).

Так як для нас важливою частиною кваліфікаційної бакалаврської роботи виступає також створення практичного інструментарію, який би допоміг визначати тенденції щодо наявності чи відсутності соціальної напруженості в українському суспільстві, нами також було вирішено визначити основні маркери або ознаки соціальної напруженості. Типовою ситуацією в даному питанні виступає тенденція українських дослідників до дефініції того чи іншого психологічного явища з точки зору його основних ознак.

Так, аналізуючи дефініцію А. Грень [8], ми бачимо такі ознаки соціальної напруженості, як нестабільність ситуації, а отже неможливість спрогнозувати майбутнє і конфліктні настрої серед населення.

На основі роботи О. Злобіної, М. Шульги та Л. Бевзенко [10], основними маркерами соціальної напруженості може виступити неможливість дотримання особистих цінностей, інтересів, або недостатність такого задоволення, підвищення рівня дратівливості, агресивності, бачення багатьох подій як негативних, небажання або неготовність приймати нові правила суспільства.

О. Владико [5] висуває ідею діагностики соціальної напруженості суспільства через показники протестних настроїв, а отже готовності до протестних дій, конкретизовані протестні настрої, у випадку, якщо члени суспільства готові підтримати певні акції та виступи (без активної участі), а також особисту готовність взяти участь в таких протестах, виступити разом з іншими учасниками.

В нашому випадку протестні дії ми можемо інтерпретувати як готовність та конкретний намір діяти проти окупантів, брати участь у військових діях не обов'язково в ролі військового, а й волонтера, військового лікаря, організатора певних волонтерських зборів, абощо.

Аналізуючи роботу Н. Соболевої [28], яка виділила основні три фази розгортання і зростання рівня соціальної напруженості, назвавши це «сценарієм», можемо виділити такі ознаки соціальної напруженості, як негативні відчуття через порушення звичного способу життя, причому неможливість початково усвідомити причини такої неможливості або конкретизувати їх, усвідомлене незадоволення наявною життєвою ситуацією, пошук «винуватців», а також активні дії проти факторів, які спричинили появу незадоволення у населення.

Відповідно до вищезазначених дефініцій та виділених ознак соціальної напруженості, на основі робіт М. Слюсаревського [27], О. Владико [5], О. Злобіної та М. Шульги [10], Н. Соболевої [28], А. Грень [8], нами були визначені наступні маркери соціальної напруженості:

1. Відчуття неможливості реалізації значущих потреб.

2. Переживання недостатності міри задоволення наявних потреб членів суспільства (недостатня/часткова міра задоволення).
3. Розуміння загрози життя соціальних суб'єктів.
4. Бажання протестувати проти влади, устрою, нових правил та порядків всередині суспільства.
5. Бажання чинити опір зовнішнім чинникам (поза держави/суспільства), які мають вплив на суспільство.
6. Складність усвідомлення шляхів чи можливостей самореалізації в даному суспільстві.
7. Відчуття нестабільності життя.
8. Посилення рівня агресивності та дратівливості.
9. Формування негативних очікувань.

Дані маркери в емпіричній частині кваліфікаційної бакалаврської роботи виступатимуть основою для формування діагностичного інструментарію для нашої роботи.

Загально, з урахуванням вищезазначених дефініцій та маркерів, можемо говорити про можливу наявність соціальної напруженості в українському суспільстві, що беззаперечно буде впливати на всі сфери людської життєдіяльності. Відповідно, за нашою гіпотезою, соціальна напруженість може мати вплив на процес переживання різноманітних особистісних станів, через які людина продовжує проходити незалежно від ситуації навколишнього. Фактор наявності соціальної напруженості буде підтверджений нами в наступній частині кваліфікаційної роботи.

## **1.2. Особистісна криза як важливий етап розвитку особистості**

Вивчення особистості в психологічній науці продовжується вже достатньо довгий час. Якщо звернути увагу на наукові роботи та статті за останні роки, то можемо виділити О. Хохліну [31], яка здійснила аналіз структури особистості, на

основі робіт вітчизняних та українських науковців, С. Максименко в своїй науковій праці порівняв аналіз біологічного і соціального у функціонуванні психічної структури особистості [17]. В. Турбан узагальнила трактування поняття «особистість» в українській психології другої половини ХІХ – початку ХХІ століть [30]. Відповідно, ми можемо побачити, що поняття особистості та окремих її компонентів піддається дослідженням українських науковців.

За визначенням С. Максименко, особистість – «це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції, та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ» [18]. Навіть зважаючи на одну дефініцію, ми бачимо багатогранність тих процесів, які визначають особистість: саморозвиток, самовизначення, діяльність, саморегуляція та інші. Важливо зазначити, що в кожному з цих процесів так чи інакше закладений розвиток.

Особистість не може не розвиватись, продовжуючи жити. Кожного дня люди стикаються з величезною кількістю подій, впливів, виборів, на які здорова людина, особистість просто не може не відреагувати. Всі ці моменти можуть відбиватись на людину в перспективі, або можуть пройти не поміченими, але в будь-якому випадку свідчитимуть про досвід, який людина з цього отримує, досвід який вплине на неї та може призвести до змін.

Розвиваючись, особистість постійно змінюється, перебудовує себе та свій життєвий світ. Весь життєвий шлях людини пов'язаний з добудовою і перебудовою того, що було здобуто раніше. З певного віку, людина переходить в іншу діяльність, починає навчатись, працювати, створювати сім'ї, шукати свою професійну нішу, шукає нові хобі, змінює чи заново створює коло друзів. Кожен цей етап супроводжується змінами, до яких особистість має адаптуватись, які вона має дослідити та збагнути, прийняти і вивчити, щоб пройти етап ефективно та комфортно для себе.

Не всі зміни, які відбуваються в житті, людина може прийняти швидко, не кожен вибір є легким і не кожний життєвий етап є сприятливим для розвитку людини. Людина розвивається не просто накопичуючи в її «особистісну скарбничку» новий досвід, вміння, навички, це відбувається набагато складніше, та й сам розвиток не проходить подібно лінії вгору, він має багато вивихів, падінь та злетів. Інколи нові життєві ситуації, події сприймаються людиною як складні.

Саме в таких ситуаціях ми можемо говорити про кризу, яка вимагає змін в особистісній структурі людини. Для нас криза – це такий життєвий перехідний етап, в який людина має переосмислити свою ціннісну систему, свої життєві орієнтири, цілі та прагнення, щоб ефективно завершити цей етап та перейти в нову життєву ситуацію.

Переживаючи кризу, людина задає собі чисельну кількість запитань, на які не одразу може дати відповіді, в такий період людина працює над собою, торкаючись кожної сфери власного життя, це є колосальною роботою, після якої «в світ» виходить особистість з новим життєвим задумом.

Якщо звернутись до літератури, то особистісна криза за визначенням Т. Титаренко, є ситуація довготривалого внутрішнього «діалогу» з питань життєвих пріоритетів та цінностей, життєвих цілей та того, яким чином дані цілі мають бути досягнені. Криза є тим, що змушує людину переосмислити власне життя та є тим етапом, де людина «вимушена відмовлятися від ілюзій щодо самої себе, свого оточення, навколишнього світу, і цей процес вимагає часу, терпіння, віри у власні сили» [29].

О. Саннікова вважає, що «кризу можна розглядати як перманентний стан особистості, що нормально розвивається, як стан, який передуює появі якісно нової особистості, аж до зміни системи установок, стосунків, цінностей тощо» [23, с. 16].

Відповідно, можемо побачити, що так чи інакше криза особистості є рушійним фактором до змін, які торкаються більшості особистісних структур,

змушують людину рефлексувати та переосмислювати своє життя, плани, цілі та прагнення.

Ми розглядаємо особистісну кризу як психологічний стан напруження і дезадаптації, що виражається у втраті особистістю основних життєвих орієнтирів (цінностей, мотивації, інтересів) внаслідок життєвих обставин, які сприймаються як складні, переломні.

Якщо говорити більш детально про те, які зміни будуть відбуватись у особистості в процесі проходження кризи, то можемо звернутись до О. Баєра [3], який визначив наступні:

1. Усвідомлення межі між власними очікуваннями та уявленнями та реальністю.
2. Прийняття відповідальності за свої переживання та потреби, побудування діяльності відповідно до них.
3. Усвідомлення свободи вибору в пошуку засобів задоволення власних потреб.
4. Розуміння меж своїх можливостей, проте відкритість новим стосункам і новому досвіду.
5. Відносна автономія від оточення.
6. Усвідомлений вибір власного життєвого шляху, втілення своєї життєвої орієнтації (на противагу нав'язаних батьками, референтними групами тощо)

Кризовий період як стан підвищеної внутрішньої напруги супроводжується великою кількістю симптомів, крізь які людина має пройти для завершення особистісної кризи. В сприятливих умовах, де відсутні негативні зовнішні впливи, а людина має достатньо внутрішнього ресурсу, особистісна криза в ідеальному варіанті має не затримуватись та бути ефективно завершеною. Але якщо ми повернемося до ситуації в нашій країні, яка так чи інакше торкається кожного українця, особистісна криза на тлі соціальної напруженості буде

зазнавати значних змін як з точки зору перебігу даного стану, так і зі сторони гостроти переживання окремих її симптомів. Безсумнівним є той факт, що ситуація в країні, соціальна напруженість, яка також торкається питань цінностей, інтересів людини, можуть стати «пусковим механізмом» для появи особистісної кризи.

Особистісна криза, на основі роботи П. Горностая, може бути віднесена до однієї з видів життєвих криз, яких загалом є сім: кризи становлення особистості, кризи здоров'я (втрата здоров'я, каліцтво, інші серйозні фізіологічні проблеми, що можуть значно змінити життя), термінальні кризи (ймовірна або неминуча втрата життя в найближчий час), кризи значущих стосунків (значні зміни в сфері взаємовідносин особистості, такі як смерть близької людини, розлучення, тощо), кризи особистісної автономії (втрата або обмеження свободи особистості, наприклад ув'язнення, значна залежність від інших), кризи самореалізації (неможливість самореалізації через ті чи інші життєві обставини), кризи життєвих помилок (здійснення фатальних вчинків: вбивство, втрата коштовної речі, злочини).

Криза особистості є однією з форм криз становлення особистості, які за автором є закономірними для всього людського життя, адже ми всі, починаючи народження і закінчуючи смертю, проходимо різноманітні періоди. Якщо в юному віці криза особистості може бути пов'язана зі зміною провідної діяльності людини, то в дорослому віці кризи можуть проходити разом зі значними змінами в житті, такими як переїзд, зміна життєвої ролі, або поява нових, додаткових життєвих ролей, втрата роботи, або когось з членів сім'ї, що докорінно видозмінює типовий плин життєдіяльності [7].

Не кожна людина може одразу усвідомити, що перебуває в кризовому стані, для когось криза починається не помітно і усвідомлюється лише при появі вже гострих симптомів, для когось є важким прийняти сам факт переживати кризу, тому людина намагається уникати всього, що з нею пов'язано, не звертати

увагу та все заперечувати як для себе, так і для оточуючих, хто може зацікавитись станом людини. А для когось навпаки, криза є тим, про що вони можуть говорити прямо та відверто, тим, що помічається ними одразу та сприймається як нормативне явище. Важливим для кожного з нас є зрозуміти те, як перебігає криза людини, з чого починається та чим завершується. Так ми зможемо помітити появу особистісної кризи на першому її етапі та в подальшому працювати з цим. Для цього ми взяли за основу 4 фази розвитку кризи В. Заїки [9].

1. Фаза визрівання кризи – людина не хоче приймати, що наразі є в стані переживання особистісної кризи, або не помічає її. Особистість намагається продовжувати жити у звичайному ритмі, уникати всього невідомого, в розмовах не торкатись відповідних тем, може почати зменшувати кількість контактів, замикається, стикаючись з необхідністю трансформацій.

2. Фаза переживання – людина усвідомлює кризу як таку та приймає її, починає жити з симптомами, які супроводжують кризу та помічає їх, відокремлює від інших, відслідковує.

3. Фаза подолання – людина шукає способи подолання кризи, будує план ефективного завершення даного життєвого періоду та слідує цьому плану.

4. Фаза трансформації – людина трансформує особистісну сферу, отримує новий досвід проходження кризового стану, який суттєво впливає на її теперішній світогляд.

Відповідно до наявних стадій, важливо розуміти, що кризу можливо помітити на фазі появи лише перших «сигналів» цього стану. В такому випадку особистість зможе не лише зрозуміти, що переживає кризу, а й швидше перейти до наступного етапу, який включає також план активних дій, що спрямовані на подолання кризи і завершення цього етапу, трансформації особистості. Застрягання на першому етапі кризи через небажання приймати цей життєвий етап, або банальне нерозуміння, значно ускладнюють процес виходу з кризи і точно вимагатимуть сторонньої допомоги.



Ми всі наразі знаходимось в ситуації, яка змушує нас відмовитись від деяких життєвих планів, або заважає слідувати наміченому плану самореалізації, досягнення цілі. Деякі з нас опинились в ситуації необхідності різкої зміни основної діяльності, в них могли «відібрати» можливість адаптуватись до життєвої ситуації, змусили швидко відреагувати, прийняти рішення і йти далі. А для тих, хто повернувся нещодавно повернувся за кордону, актуальним постає питання звикання до сучасних реалій в українському суспільстві. Кожен з нас може зараз переживати особистісну кризу і цей процес, хоч і є індивідуальним як з точки зору швидкості перебігу, так і зі сторони наявності чи відсутності певних симптомів або глибини переживань, все одно є тим, що потребує бути усвідомленим людиною, проаналізованим і його необхідно відслідковувати.

Це не можливо зробити без розуміння основних маркерів, які допоможуть діагностувати кризовий стан.

На основі робіт В. Козлова та Г. Шихі [33] нами було виокремлено 12 основних ознак кризи особистості:

1. Відчуття несправедливості життя – переживання невдоволення від усвідомлення того факту, що ти, твоя діяльність та її результати оцінюються інакше, ніж праця та результати інших осіб;
2. Втрата безпеки (ворожість оточуючих) – переживання ворожості навколишнього середовища, що супроводжується недовірою до інших, прагненням до безпеки та стабільності;
3. Відчай – переживання безнадійності через відсутність планів та перспектив на майбутнє, зневіра у своїй спроможності змінити ситуацію;
4. Невпевненість в собі – сумніви щодо результативності діяльності, низька оцінка себе;
5. Самотність – переживання нестачі близькості та спілкування з іншими людьми;
6. Страх – переживання загрози та дискомфорту нормальної

життєдіяльності людини;

7. Зміна системи цінностей – зміни в поглядах на життя, значущості його важливих елементів;

8. Неадекватність реакцій – невідповідність реакцій зовнішнім подразникам та умовам ситуації;

9. Підвищена тривожність – переживання занепокоєння, внутрішнього напруження та зайвого збудження у ситуаціях з низьким рівнем загрози;

10. Дистанціювання в стосунках – відсторонення в стосунках з іншими;

11. Зміна відчуття часу – тенденція до недооцінки або переоцінки плинності часу;

12. Фізичний спад – переживання важкості виконання буденних справ чи задач через сильне відчуття втоми та виснаження, домінуюча потреба у відпочинку.

Визначені нами ознаки роблять можливим не тільки проводити самоперевірку особистості на наявність чи відсутність особистісної кризи в актуальній ситуації, а й є підґрунтям для створення інструментарію, за допомогою якого можливою є діагностика кризи особистості в респондентів.

Повертаючись до питання переживання кризи, яка в українців відбуватиметься на тлі соціальної напруженості, можемо зрозуміти, що з одного боку, в процесі переживання кризи людина має пройти зміни, які будуть торкатись її життєвого шляху, орієнтирів, цілей та засобів досягнення даних цілей, а з іншого боку особистісна криза буде відбуватись на фоні напруженого стану суспільства, що також потребує від людини адаптації до життєвої ситуації, яка склалась в країні, до нових вимог, які висуває актуальна ситуація, до правил і обмежень в устрої.

Такий двосторонній тиск, кожен з яких потребує активних дій від людини, може спричинити до застрягання людини в стані особистісної кризи, через яку в будь-якому випадку потрібно буде проходити самостійно, в той час як соціальна

напруженість буде послаблена після «знешкодження» суспільством чинників, що спричинили виникнення соціальної напруженості, а потім повністю зникне після. Особистісна криза продовжуватиме існувати і буде тим, на що в особистості може не вистачити власного ресурсу після спрямування всіх сил в абсолютно інше русло. Відповідно, нами було вирішено дослідити перебіг особистісної кризи в умовах переживання соціальної напруженості українського суспільства та з'ясувати який вплив це має на саму кризу, симптоми кризи та процес виходу з кризового стану.

Описані вище 12 маркерів особистісної кризи будуть конкретизовані в емпіричній частині кваліфікаційної бакалаврської роботи та ляжуть в основу створеної авторської методики «Переживання особистісної кризи».

### **Висновок до першого розділу:**

За нашим дослідженням, можемо визначити соціальну напруженість як стан суспільства, який виникає через наявну екстремальну ситуацію, яка несе загрозливий або обмежувальний характер. Соціальна напруженість створює тиск на членів суспільства до активних дій, які будуть спрямовані на те, що спричинило дану ситуацію. Соціальна напруженість може бути визначена за наступними маркерами: відчуття неможливості реалізації значущих потреб, переживання недостатності міри задоволення наявних потреб членів суспільства (недостатня/часткова міра задоволення), розуміння загрози життя соціальних суб'єктів, бажання протестувати проти влади, устрою, нових правил та порядків всередині суспільства, бажання чинити опір зовнішнім чинникам (поза держави/суспільства), які мають вплив на суспільство, складність усвідомлення шляхів чи можливостей самореалізації в даному суспільстві, відчуття нестабільності життя, посилення рівня агресивності та дратівливості, формування негативних очікувань.

За нашим припущенням, на тлі соціальної напруженості людина може

переживати особистісну кризу більш інтенсивно, вона може бути спричинена як зовнішніми впливами у вигляді військового конфлікту, так і будь-якими іншими чинниками, адже криза відбуватиметься як обов'язковий етап розвитку особистості. Особистісна криза виступає перехідним життєвим етапом, що супроводжується трансформацією особистості та появою нових життєвих орієнтирів та цілей. Ми розглядаємо особистісну кризу як психологічний стан напруження і дезадаптації, що виражається у втраті особистістю основних життєвих орієнтирів (цінностей, мотивації, інтересів) внаслідок життєвих обставин, які сприймаються як складні, переломні. Криза особистості як і будь-яка інша проходить через 4 основні фази: фаза визрівання конфлікту, фаза переживання, фаза подолання та фаза трансформації. Якщо особистість усвідомить наявність кризи в першу фазу та на початкових її проявах, процес проходження можливо пришвидшити та зробити його більш ефективним. Але це неможливо зробити без розуміння того, за якими симптомами можна помітити особистісну кризу.

Під час переживання особистісної кризи, людина змінюється, стикаючись з певними симптомами, які нами були описані у вигляді 12 пунктів: відчуття несправедливості життя, втрата безпеки (ворожість оточуючих), відчай, невпевненість в собі, самотність, страх, зміна системи цінностей, неадекватність реакцій, підвищена тривожність, дистанціювання в стосунках, зміна відчуття часу, фізичний спад. Ці маркери кризи є універсальними і такими, що допоможуть діагностувати кризу незалежно від її виду.

## РОЗДІЛ 2

### ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ В СУСПІЛЬСТВІ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ

#### **2.1. Розробка методики «Переживання особистісної кризи»**

Для діагностики кризового стану нами були визначені 12 критеріїв, які були детально описані в минулому розділі роботи:

1. Відчуття несправедливості життя;
2. Втрата безпеки (ворожість оточуючих);
3. Відчай;
4. Невпевненість в собі;
5. Самотність;
6. Страх;
7. Зміна системи цінностей;
8. Неадекватність реакцій;
9. Підвищена тривожність;
10. Дистанціювання в стосунках;
11. Зміна відчуття часу;
12. Фізичний спад.

Для визначення кожного з критеріїв нами було сформульовано по 6 тверджень, які визначають собою критерій, відповідають йому за змістом. Попередня версія діагностичного інструментарію містить 72 твердження. Авторська методика складається з 6 блоків, кожен з яких містить по 12 тверджень. Відповідно, в кожному блоці представлене твердження, яке відповідає одному з 12-ти критеріїв. Всього було визначено 3 інструкції, які нами були розподілені до кожного блоку, перша з них представлена для визначення

респондентом частоти переживання тих чи інших емоцій, друга - визначення гостроти переживань, а третя – ступінь згоди, наскільки респондент відносить кожне з наведених тверджень до себе. В авторській методиці респондент оцінює кожне твердження використовуючи порядкову шкалу від 1 до 7, де: 1 – майже ніколи, 7 – майже постійно; 1 – зовсім не відчуваю, 7 – відчуваю дуже гостро; 1 – це зовсім не про мене, 7 – це абсолютно про мене (див. Додаток А).

Для перевірки створеної методики була сформована вибірка, яку склали студенти КНЕУ та інших українських ЗВО різних курсів. Дослідження проводилось на вибірці досліджуваних, склад якої: 129 респондентів, серед яких 75,2% жінок та 24,8% чоловіків. Віковий діапазон вибірки – від 17 до 23 років. Серед опитуваних, 79,8% осіб наразі перебувають в Україні, порівняно далеко від зони бойових дій, 9,3% – в Україні та в близькості до зони активних бойових дій, а 10,9% – закордоном. 41,9% осіб не змінили місце проживання з початку військових дій в Україні, 20,2% змінили місце проживання, а 12,4% змінили місце проживання під час військового стану в Україні декілька разів. 25,6% респондентів змінювали місце проживання, але з часом повернулись назад.

Кожне питання авторської методики було перевірене на коефіцієнт Фергюсона, значення кожного питання було вищим за 0,82 а середній результат склав 0,938, дане значення знаходиться в діапазоні від 0,8 до 1,0, що відповідає високому рівню (див. Додаток Б).

Також нами були здійснені заходи для перевірки внутрішньої структури авторської методики за допомогою методу факторного аналізу. Нами був застосований метод головних компонентів з проведенням обертання матриці Varimax normalized (комп'ютерна програма «STATISTICA 10.0»).

На перших етапах перевірки ми виділяли різну кількість факторів (4, 5, 6, 7, 12), відшукуючи найкращу внутрішню структуру (орієнтувались на показник загальної дисперсії та змістовне наповнення факторів). Робочою виявилась двофакторна структура, де всі симптоми об'єднались в єдиний потужний фактор

(пояснює більше 70% сумарної дисперсії). Після проведеного аналізу нами були виключені 22 питання (2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 36), що не мали значущого факторного навантаження за жодним з факторів (пороговим значенням факторного навантаження ми прийняли 0,5). Після видалення питань, нами був ще один раз проведений факторний аналіз і ми визначили один незалежний фактор методики, який пояснює 82,6% загальної дисперсії (табл. 2.1). Остаточна методика містить 50 тверджень. У таблиці 2.1 представлена отримана факторна структура опитувальника.

Таблиця 2.1 – Факторна структура «Переживання Особистісної кризи»

№	Питання	Фактор 1
24	Я переживаю, що марную свій час	0,761
25	Я не отримую ті результати, на які сподіваюсь	0,821
26	Останнім часом стало складніше довіряти людям	0,801
27	Мені здається, що ця життєва ситуація ніколи не покращиться	0,843
28	Думаю, все що я робитиму, не вдасться	0,854
29	Останнім часом я перестав/ла спілкуватись з людьми, з якими раніше був (ла) в близьких стосунках	0,807
30	Мені здається, що в актуальних обставинах в мене немає можливості жити повноцінно	0,837
31	Мої життєві пріоритети змінюються, або вже змінилися	0,810
32	Можу на важливу ситуацію взагалі не відреагувати, проігнорувати її	0,837
33	Мені здається, що мої найгірші очікування можуть стати реальними	0,879
34	Відчуваю потребу мінімізувати контакти з колегами (телефонні розмови/зустрічі/листування)	0,871
35	Планування дня займає багато сил та часу	0,883
37	Мені не щастить, хоча я роблю все необхідне	0,916
38	Переживаю дискомфорт від того, що події швидко змінюються	0,922
39	Відчуваю марність своїх дій	0,937
40	Інші кажуть, що мені не потрібно так часто сумніватись в собі	0,897
41	Відчуваю, що мені ні до кого звернутись за допомогою	0,907
42	Я стикаюсь з ситуаціями, які викликають сильний страх	0,943
43	Я хочу нових вражень, але не знаю яких	0,896
44	Переймаюсь, що партнерів непокоїть моя поведінка або реакція	0,936
45	Я спостерігаю в себе підвищене серцебиття, рясне потовиділення, ускладнене дихання	0,912
46	Хочу відсторонитись від інших, уникнути близького контакту	0,936

## Продовження табл. 2.1

47	Здається, що певні події завершуються неочікувано швидко	0,925
48	Я потребую більше відпочинку та перерв в діяльності	0,920
49	Люди навколо більш успішні, ніж я	0,942
50	В громадських місцях люди все більше проявляють ворожість до інших	0,919
51	Я не хочу замислюватись про майбутнє	0,931
52	Думаю, що не зможу ефективно подолати цей життєвий етап	0,964
53	Відчуваю, що спілкування стало менше в моєму житті	0,945
54	Я відчуваю дискомфорт нетипово довгий проміжок часу	0,961
55	Я хотів(ла) би розпочати новий життєвий етап	0,949
56	Відчуваю складність у прогнозі своєї реакції на певну ситуацію	0,959
57	Відчуваю, що тривога збільшується з кожним днем	0,965
58	Переживаю перенасиченість контактами з іншими	0,954
59	Мені важко виконати все, що було заплановано	0,970
60	Відчуваю складність з виконанням буденних обов'язків	0,968
61	Люди реагують на мої дії не так, як я заслуговую	0,953
62	Зараз мені як ніколи хочеться стабільності та визначеності майбутнього	0,936
63	Я думаю, що ніяк не можу вплинути на свою життєву ситуацію	0,949
64	Я хотів(ла) б бути більш компетентною людиною в своїй діяльності	0,927
65	Одне з моїх бажань – змінити коло знайомств	0,948
66	Останнім часом я поведжусь більш обережно, щоб не завдати собі шкоди	0,955
67	Я маю потребу в зміні розпорядку дня	0,947
68	Відчуваю, що оточуючі стали більш відстороненими в спілкуванні зі мною	0,959
69	Я переживаю занепокоєність в ситуаціях, на які раніше не реагував(ла)	0,969
70	Хочеться відмовитись від запланованих зустрічей, спілкування	0,957
71	Мені здається, що я втрачаю багато часу на безглузді дії, на несуттєві речі	0,957
72	Мені потрібно все частіше «перезавантажуватись», щоб повернутись до справ	0,971

В результаті здійсненого факторного аналізу ми можемо побачити, що кожен з 12-ти маркерів діагностики кризи особистості представлений в остаточному результаті методики. Кожен фактор в кінцевому результаті представлений у вигляді чотирьох тверджень. Окремо нами були залишені 1 та 8 питання методики, які не піддаватимуться обробці, але виконують функцію контактних тверджень. Кінцевий варіант методики представлений в додатках (див. Додаток В). Таким чином, методика має 12 субшкал та єдиний загальний показник, який відображає рівень інтенсивності переживання кризи особистості.



Відповідно до складу субшкали «Відчуття несправедливості життя» увійшли наступні твердження: 25 (Я не отримую ті результати, на які сподіваюсь); 37 (Мені не щастить, хоча я роблю все необхідне); 49 (Люди навколо більш успішні, ніж я); 61 (Люди реагують на мої дії не так, як я заслуговую). Дана шкала описує невдоволення респондентом поточною ситуацією, зовнішньою оцінкою або реакцією на його дії, поведінку, досягнення.

Субшкала «Втрата безпеки» представлена твердженнями: 26 (Останнім часом стало складніше довіряти людям); 38 (Переживаю дискомфорт від того, що події швидко змінюються); 50 (В громадських місцях люди все більше проявляють ворожість до інших); 62 (Зараз мені як ніколи хочеться стабільності та визначеності майбутнього). За даною шкалою визначається прагнення респондента до зрозумілої та передбачуваної ситуації, в якій респондент відчував би себе безпечно, а саме питання безпеки стає актуальним через недовіру до оточуючих та дискомфорт перебування в людних місцях.

Субшкала «Відчай» в авторській методиці описується твердженнями: 27 (Мені здається, що ця життєва ситуація ніколи не покращиться); 39 (Відчуваю марність своїх дій); 51 (Я не хочу замислюватись про майбутнє); 63 (Я думаю, що ніяк не можу вплинути на свою життєву ситуацію). Шкала описує важкість респондента вірити в свою здатність змінювати поточну ситуацію, применшення власних дій та досягнень, негативне налаштування на майбутні події.

Субшкала «Невпевненість в собі» в методиці «Переживання особистісної кризи» представлена твердженнями: 28 (Думаю, все що я робитиму, не вдасться); 40 (Інші кажуть, що мені не потрібно так часто сумніватись в собі); 52 (Думаю, що не зможу ефективно подолати цей життєвий етап); 64 (Я хотів/ла б бути більш компетентною людиною в своїй діяльності). Шкала ілюструє ставлення респондента до себе у вигляді низької оцінки себе та своїх дій, що може бути поміченим оточуючими. Респонденти мають сумніви щодо себе та своїх результатів, досягнень.

До складу субшкали «Самотність» увійшли твердження: 29 (Останнім часом я перестав/ла спілкуватись з людьми, з якими раніше був/ла в близьких стосунках); 41 (Відчуваю, що мені ні до кого звернутись за допомогою); 53 (Відчуваю, що спілкування стало менше в моєму житті); 65 (Одне з моїх бажань – змінити коло знайомств). Респондентам недостатньо близького контакту з іншими, може бути присутнім прагнення змінити ситуацію комунікацій, респонденти відчувають, що в поточній ситуації у них відсутні люди, яким вони могли б довіритись чи на яких мали б змогу покластись.

До субшкали «Страх» по результатам факторного аналізу були віднесені такі твердження: 30 (Мені здається, що в актуальних обставинах в мене немає можливості жити повноцінно); 42 (Я стикаюсь з ситуаціями, які викликають сильний страх); 54 (Я відчуваю дискомфорт нетипово довгий проміжок часу); 66 (Останнім часом я поведжусь більш обережно, щоб не завдати собі шкоди). Шкала свідчить про саме переживання страху як відчуття, а також дискомфорту та напруження, спричинені обмеженнями, які надаються поточною ситуацією.

Субшкала «Зміна системи цінностей» визначена твердженнями: 31 (Мої життєві пріоритети змінюються, або вже змінилися); 43 (Я хочу нових вражень, але не знаю яких); 55. (Я хотів/ла би розпочати новий життєвий етап); 67 (Я маю потребу в зміні розпорядку дня). Шкала визначає переживання кандидатом стану переходу на новий життєвий етап, зміни в житті кандидатом можуть сприйматись як необхідні, але часом не такі, що можна визначити.

До субшкали «Неадекватність реакцій» включені твердження: 32 (Можу на важливу ситуацію взагалі не відреагувати, проігнорувати її); 44 (Переймаюсь, що партнерів непокоїть моя поведінка або реакція); 56 (Відчуваю складність у прогнозі своєї реакції на певну ситуацію); 68 (Відчуваю, що оточуючі стали більш відстороненими в спілкуванні зі мною). Шкала відображає наявність ситуації неможливості самим респондентом передбачити те, якою буде його

реакція на ту чи іншу подію, а також присутнє хвилювання щодо реакції оточуючих на респондента та його дії.

Субшкала «Підвищення тривожність» в авторській методиці описується твердженнями: 33 (Мені здається, що мої найгірші очікування можуть стати реальними); 45 (Я спостерігаю в себе підвищене серцебиття, рясне потовиділення, ускладнене дихання); 57 (Відчуваю, що тривога збільшується з кожним днем); 69 (Я переживаю занепокоєність в ситуаціях, на які раніше не реагував/ла)). Шкала свідчить про наявність фізичних ознак тривоги та внутрішнього напруження, збудження в життєвих ситуаціях.

«Дистанціювання в стосунках» визначається твердженнями: 34 (Відчуваю потребу мінімізувати контакти з колегами (телефонні розмови/зустрічі/листування)); 46 (Хочу відсторонитись від інших, уникнути близького контакту); 58 (Переживаю перенасиченість контактами з іншими); 70 (Хочеться відмовитись від запланованих зустрічей, спілкування). Субшкала описує ситуацію необхідності зробити паузу в спілкуванні, зменшити кількість контактів до максимального мінімуму задля того, щоб перестати витрачати ресурс в цьому напрямку.

До субшкали «Зміна відчуття часу» входять твердження: 35 (Планування дня займає багато сил та часу); 47 (Здається, що певні події завершуються неочікувано швидко); 59 (Мені важко виконати все, що було заплановано); 71 (Мені здається, що я втрачаю багато часу на безглузді дії, на несуттєві речі). За даною шкалою визначаємо відчуття респондентом часу як такого, що недооцінюється з точки зору його плинності, тому поставлені задачі на день складно завершити та охопити, а саме планування дня ускладнене через невірний розподіл часу та відслідковування часу як такого.

Субшкала «Фізичний спад» визначена твердженнями: 24 (Я переживаю, що марную свій час); 48 (Я потребую більше відпочинку та перерв в діяльності); 60 (Відчуваю складність з виконанням буденних обов'язків); 72 (Мені потрібно все

частіше «перезавантажуватись», щоб повернутись до справ). Дана шкала зображує, з одного боку, хвилювання щодо своєї непродуктивності та складності виконання щоденної роботи, а з іншого – необхідністю виділяти все більше часу на відпочинок.

Для перевірки внутрішньої узгодженості питань, нами був застосований коефіцієнт альфа Кронбаха. Ми вирахували коефіцієнт для кожної з 12-ти субшкал методики (табл. 2.2). Коефіцієнт альфа (Кронбаха) – узагальнена міра внутрішньої гомогенності завдань тесту, або складових інтегративного показника [16].

Таблиця 2.2 – Внутрішня узгодженість методики «Переживання особистісної кризи»

<b>Шкала особистісної кризи</b>	<b>Альфа Кронбаха</b>
Відчуття несправедливості життя	0,761
Втрата безпеки	0,660
Відчай	0,786
Невпевненість в собі	0,692
Самотність	0,771
Страх	0,778
Зміна системи цінностей	0,650
Неадекватність реакцій	0,756
Підвищена тривожність	0,798
Дистанціювання в стосунках	0,791
Зміна відчуття часу	0,750
Фізичний спад	0,842

За критерієм альфа–Кронбаха ми отримали результати, що перевищують 0,66, це відповідає достатньому та високому рівню узгодженості питань в межах шкал. Дані результати свідчать про цілісність субшкал, про тотожність за змістом тверджень (питань), що входять до шкал, та міцність зв'язків між твердженнями в межах однієї шкали.

Перейдемо до питання результатів за критерієм Кронбаха у випадку вилучення твердження з шкали. Альфа Кронбаха не має перевищувати загальний

показник, в такому випадку ми можемо говорити про відсутність необхідності виключення питань зі шкал. За отриманими результатами, жодне значення всередині шкал не перевищує загального значення за шкалами, отже всі питання взаємопов'язані та доповнюють одне одного. Відповідно, ми не маємо необхідності виключення тверджень в межах шкал (див. Додаток Д).

Отже, кінцевий варіант методики містить 50 тверджень, 1 та 8 твердження ми залишили як контактні твердження, вони не піддаються обробці. Описана нами структура була підтверджена, авторська методика містить 12 субшкал, кожна зі шкал містить по 4 твердження. В остаточному варіанті твердження методики розподілені на 4 блоки, кожен з яких має власну інструкцію. В блоках міститься по 12 тверджень, 1 твердження відповідає тому, що увійшло до складу першої субшкали, а 12 твердження – відповідно дванадцятій субшкалі.

Розроблені шкали необхідно було перевірити на рівень конвергентної валідності. Конвергентна валідність (від лат. – сходитися до одного центру, конвертувати) – це висновок про подібність даного методу (методики, теста, процедури) до інших методів, призначених для тих же цілей (конвергентних, подібних) [2]. Для її визначення результати дослідження піддають кореляції з іншими вже валідизованими тестами, опитувальниками, які вимірюють подібні ж явища. Основним показником конвергентної валідності є коефіцієнт кореляції. Коефіцієнт кореляції – показник, який використовують для вимірювання щільності зв'язку між результативними і факторними ознаками у кореляційно-регресійній моделі лінійної залежності. За абсолютною величиною коефіцієнту кореляції коливається в межах від -1 до +1. Чим ближчий цей показник до 0, тим менший зв'язок, чим ближчий він до  $\pm 1$  – тим зв'язок тісніший. Знак «плюс» при коефіцієнті кореляції означає прямий зв'язок між ознаками  $x$  і  $y$ , знак «мінус» – обернений [4], [21]. Для перевірки валідності шкал авторської методики нами були використані такі психодіагностичні методики: «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) [22] та «Стабільність психічного здоров'я – коротка

форма» (МНС-SF-UA) (Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак) [20]. Перша методика складається з 13 тверджень, які респондент оцінює за порядковою шкалою Лайкерта. В методиці наявні три шкали: «Достатність ресурсів», «Стратегії відновлення ресурсу», «Емоційна спустошеність». Окремо визначається загальний рівень ресурсної наповненості шляхом додавання результатів 2-ох перших шкал та відніманням третьої. Методика «Стабільність психічного здоров'я» складається з 14 пунктів, які респондент оцінює щодо частоти переживання протягом останніх 2-ох тижнів або 2-ох місяців. Загальний рівень стабільності психічного здоров'я – це сумарний показник по кількості балів за методику. Також наявні показники: «Гедоністичне благополуччя», «Психологічне благополуччя» та «Соціальне благополуччя».

Так як авторська методика має однофакторну структуру і 12 субшкал пояснюють загальний рівень інтенсивності переживання особистісної кризи, нами було вирішено зробити акцент на значущі взаємозв'язки між показниками шкал валідизованої методики та загальним рівнем особистісної кризи авторської методики. В додатку Е представлені показники кореляційного аналізу між 12-ма субшкалами авторської методики та приходіагностичними методиками «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) та «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA) (Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак).

В таблиці 2.3 наведені значущі показники між методиками «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) та загальним рівнем авторської методики «Переживання особистісної кризи». Було виявлено значущий обернений кореляційний зв'язок між показником «достатність ресурсів» та загальним рівнем інтенсивності переживання особистісної кризи ( $p \leq 0,01$ ). Отже, особи з достатньою кількістю життєвих ресурсів, які мають можливості для подолання складних життєвих ситуацій та які не відчують брак ресурсу, мають низький рівень інтенсивності проявів основних симптомів особистісної кризи та навпаки.

Таблиця 2.3 – Значущі взаємозв'язки між показниками особистісних ресурсів та основним показником авторської методики

Розроблена методика «Переживання особистісної кризи»	«Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач)			
	Достатність ресурсів	Стратегії відновлення ресурсів	Емоційна спустошеність	Загальний рівень ресурсної наповненості
Рівень переживання особистісної кризи	-0,490**	-0,261**	0,480**	-0,548**

Примітка: \* - значущість зв'язку при  $p < 0,05$ ; \*\* - значущість зв'язку при  $p < 0,01$ ; \*\*\* - значущість зв'язку при  $p < 0,001$ .

Нами було встановлено обернений значущий кореляційний зв'язок між показником «Стратегії відновлення ресурсів» та загальним рівнем інтенсивності переживання особистісної кризи ( $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що люди, які володіють достатньою кількістю стратегій для поповнення та відновлення ресурсів, менш інтенсивно переживають основні симптоми особистісної кризи.

Прямий значущий зв'язок ми виявили між показником «Емоційна спустошеність» та рівнем інтенсивності переживання особистісної кризи ( $p \leq 0,01$ ). Отже, високий рівень інтенсивності переживань особистісної кризи значно підвищує рівень емоційної спустошеності респондентів та навпаки. Респонденти зі значними проявами симптомів особистісної кризи відчують емоційне виснаження та нездатність реагувати на зовнішні подразники.

Загальний рівень інтенсивності переживання особистісної кризи має обернений значимий зв'язок з загальним рівнем ресурсної наповненості. Відповідно, чим вищий рівень переживання особистісної кризи, тим нижчий рівень ресурсної наповненості особистості і навпаки- чим нижчий рівень інтенсивності переживання особистісної кризи, тим вищий загальний рівень ресурсної наповненості.

У таблиці 2.4 наведені значущі показники між шкалами розробленої методики та методикою «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA) (Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак). Ми виявили значущий обернений зв'язок між рівнем інтенсивності переживання особистісної кризи та показником «Гедоністичного благополуччя», «Соціального благополуччя», «Психологічного благополуччя», а також загальним рівнем стабільності психічного здоров'я ( $p \leq 0,01$ ).

Таблиця 2.4 – Значущі взаємозв'язки між показниками стабільності психічного здоров'я та загальним показником авторської методики

Розроблена методика «Переживання особистісної кризи»	«Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA)			
	Гедоністичне благополуччя	Соціальне благополуччя	Психологічне благополуччя	Загальний рівень стабільності псих. здоров'я
Рівень переживання особистісної кризи	-0,481**	-0,332**	-0,483**	-0,492**

Примітка: \* - значущість зв'язку при  $p < 0,05$ ; \*\* - значущість зв'язку при  $p < 0,01$ ; \*\*\* - значущість зв'язку при  $p < 0,001$ .

Можемо звернути увагу, що найбільш значущий зв'язок виявлений з показником психологічного благополуччя. Це стверджує, що особистісна криза має негативний вплив на стабільність психічного здоров'я та на кожен її окремий компонент, але саме психологічне благополуччя найбільш впливає на зниження рівня інтенсивності переживань основних симптомів особистісної кризи.

Для авторської методики «Переживання особистісної кризи» нами були сформовані тестові норми за шкалою станайнів для загального рівня інтенсивності переживання особистісної кризи. Попередньо була проведена процедура перевірки відповідності отриманих даних нормальному розподілу. У якості критерія встановлення відповідності розподілу був використаний критерій



М. Плохинського (див. табл 2.5). У таблиці 2.5 представлені основні дані за шкалами. У якості критерія встановлення відповідності розподілу був використаний критерій М. Плохинського. За критерієм М. Плохинського емпіричні значення асиметрії та ексцесу не повинні перевищувати потроєного значення помилки. За таблицею бачимо, що результати відповідають нормальному розподілу даних.

Таблиця 2.5 – Показники нормального розподілу авторської методики

Статистичні показники	Загальний рівень інтенсивності переживань особистісної кризи
Середнє	169,65
Стандартна помилка середнього значення	5,423
Медіана	166
Стандартне відхилення	61,589
Асиметрія	0,167
Стандартна помилка асиметрії	0,213
Ексцес	-0,564
Стандартна помилка ексцесу	0,423
Мінімум	48
Максимум	303

У таблиці 2.6 представлені станайти для шкали загального рівня інтенсивності переживання особистісної кризи. Також нами були визначені тестові для дванадцяти субшкал методики «Переживання особистісної кризи».

Таблиця 2.6 – Тестові норми для шкали загального рівня інтенсивності переживання особистісної кризи

Значення за загальним показником рівня переживання особистісної кризи (бали)	Станайн
менше 63	1
64-89	2
90-120	3

*Продовження таблиці 2.6*

121-153	4
154-182	5
183-211	6
212-253	7
254-281	8
більше 282	9

Тестові норми для субшкал були визначені за допомогою визначення інтервалу середнього значення (підрахунку різниці та суми між середнім значенням статистики та стандартним відхиленням). Таким чином ми визначили низький, середній та високий рівень для кожної шкали окремо.

1 шкала «Відчуття несправедливості життя»:

- до 7 балів включно- низький рівень;
- від 8 до 18 включно- середній рівень;
- від 19- високий рівень.

2 шкала «Втрата безпеки»:

- до 9 балів включно- низький рівень;
- від 10 до 20 балів включно- середній рівень
- від 21- високий рівень.

3 шкала «Відчай»:

- до 3 балів включно- низький рівень;
- від 7 до 18 балів включно- середній рівень;
- від 19 балів- високий рівень.

4 шкала «Невпевненість в собі»:

- до 9 балів включно- низький рівень;
- від 10 до 20 включно- середній рівень;
- від 21 балу- високий рівень.

5 шкала «Самотність»:

- до 7 балів включно- низький рівень;
  - від 8 до 20 включно- середній рівень;
  - від 21 балу- високий рівень.
- 6 шкала «Страх»:
- до 7 балів включно- низький рівень;
  - від 8 до 20 включно- середній рівень;
  - від 21 балу- високий рівень.
- 7 шкала «Зміна системи цінностей»:
- до 11 балів включно- низький рівень;
  - від 12 до 23 балів включно- середній рівень;
  - від 24 балів- високий рівень.
- 8 шкала «Неадекватність реакцій»:
- до 6 балів включно- низький рівень;
  - від 7 до 18 включно- середній рівень;
  - від 19 балів- високий рівень.
- 9 шкала «Підвищена тривожність»:
- до 6 балів включно- низький рівень;
  - від 7 до 19 включно- середній рівень;
  - від 20 балів- високий рівень.
- 10 шкала «Дистанціювання в стосунках»:
- до 5 балів включно- низький рівень;
  - від 6 до 18 балів включно- середній рівень;
  - від 19 балів- високий рівень.
- 11 шкала «Зміна відчуття часу»:
- до 7 балів включно- низький рівень;
  - від 8 до 20 включно- середній рівень;
  - від 21 балу- високий рівень.
- 12 шкала «Фізичний спад»:

- до 9 балів включно- низький рівень;
- від 10 до 23 балів включно- середній рівень;
- від 24 балу- високий рівень.

## **2.2. Розробка методики «Соціальна напруженість в суспільстві»**

Для діагностики рівня соціальної напруженості, нами були визначені 9 критеріїв, які в першому розділі роботи були визначені як маркери даного стану. Методика складається з 20-ти питань, які складають два блоки. Перший блок спрямований на оцінювання власного відчуття напруженості в суспільстві, другий блок - оцінювання особливостей сприйняття оточуючими даного стану (див. Додаток Ж). У методиці ми використали порядкову шкалу Лайкерта:

- 1- Повністю не погоджуюсь;
- 2- Частково не погоджуюсь;
- 3- Більше не погоджуюсь, ніж погоджуюсь;
- 4- Важко визначитись;
- 5- Більше погоджуюсь, ніж не погоджуюсь;
- 6- Частково погоджуюсь;
- 7- Повністю погоджуюсь.

Спочатку всі питання методики були перевірені на рівень дискримінативності за критерієм Фергюсона, який оцінюється за шкалою: 0.8 – 1.0 – високий рівень; 0.7 – 0.79 – достатній рівень; менше 0.69 – сумнівний рівень.

Значення кожного питання було вищим за 0,9. Середній рівень дискримінативності склав 0,951. Відповідно до результатів, це свідчить про високий рівень дискримінативності кожного з тверджень опитувальника. В таблиці 2.7 наведений рівень дискримінативності кожного окремого питання методики.

Таблиця 2.7 – Емпіричні значення коефіцієнта Фергюсона

№ питання	Коефіцієнт Фергюсона	Рівень дискримінативності
1	0,915	Високий
2	0,94	Високий
3	0,901	Високий
4	0,933	Високий
5	0,969	Високий
6	0,94	Високий
7	0,956	Високий
8	0,974	Високий
9	0,964	Високий
10	0,958	Високий
11	0,94	Високий
12	0,96	Високий
13	0,95	Високий
14	0,962	Високий
15	0,959	Високий
16	0,949	Високий
17	0,977	Високий
18	0,965	Високий
19	0,957	Високий
20	0,956	Високий

Перевірка внутрішньої структури методики була проведена за допомогою факторного аналізу (табл. 2.8).

Таблиця 2.8 – Факторна структура «Соціальна напруженість в суспільстві»

№	Питання	Фактор 1	Фактор 2
1	Я відчуваю неможливість реалізації власних значущих потреб в українському суспільстві	<b>0,751</b>	0,048
2	В українському суспільстві я лише частково чи недостатньо можу задовольняти власні потреби	<b>0,736</b>	-0,066
3	Я відчуваю загрозу для свого життя в українському суспільстві (незалежно від того, звідки дана загроза йде)	<b>0,521</b>	0,262
4	На даний момент мені важко побачити можливості для власної самореалізації в українському суспільстві	<b>0,787</b>	0,031
5	Я маю бажання протестувати/виражати незадоволення щодо нашої влади, лідерів думок та їх діяльності	0,264	<b>0,588</b>

## Продовження таблиці 2.8

6	Я не підтримую нові правила, порядки, що приймаються в українському суспільстві	<b>0,620</b>	0,162
7	Я хочу чинити опір проти зовнішніх для держави чинників, які мають негативний вплив на українське суспільство	0,064	<b>0,702</b>
8	Я можу охарактеризувати власне життя як нестабільне	<b>0,648</b>	0,271
9	Останнім часом я став (ла) більш агресивно поводитись, проявляти роздратування	0,484	0,302
10	На даний момент мої очікування майбутніх подій є достатньо негативними	<b>0,669</b>	0,051
11	Я відчуваю що моє оточення не має можливості реалізації власних значущих потреб в українському суспільстві	<b>0,544</b>	0,321
12	Люди, які мене оточують, лише частково чи недостатньо задовольняють власні потреби	<b>0,636</b>	0,205
13	Моє оточення відчуває загрозу для свого життя в українському суспільстві (незалежно від того, звідки дана загроза йде)	0,466	0,422
14	На даний момент людям мого оточення важко побачити можливості для власної самореалізації в українському суспільстві	<b>0,614</b>	0,423
15	Ті, хто мене оточує, мають бажання протестувати/виражати незадоволення щодо нашої влади, лідерів думок та їх діяльності	0,218	<b>0,747</b>
16	Люди з мого оточення не підтримують нові правила, порядки, що приймаються в українському суспільстві	<b>0,510</b>	0,438
17	Моє оточення хоче чинити опір проти зовнішніх для держави чинників, які мають негативний вплив на українське суспільство	-0,039	<b>0,835</b>
18	Оточуючі характеризують власне життя як нестабільне	<b>0,601</b>	0,254
19	Останнім часом люди з мого оточення стали більш агресивно поводитись, проявляти роздратованість	<b>0,567</b>	0,335
20	На даний момент моє оточення має достатньо негативне очікування майбутніх подій	0,684	0,243

В таблиці представлені узагальнені результати, за якими ми можемо побачити розподіл тверджень за двома факторами. Віднесення до першого чи другого фактору здійснювалось за допомогою підрахунку факторного навантаження, де показник має бути вищим за 0.5.

Для перевірки одного з видів надійності методики, ми перевірили рівень внутрішньої узгодженості питань в межах однієї шкали. Надійність - характеристика методики, що відображає точність психодіагностичних вимірів, а також стійкість результатів тесту до дії сторонніх факторів [6]. Для перевірки

внутрішньої узгодженості ми застосовували коефіцієнт Кронбаха, з розрахуванням для кожної шкали (пакет SPSS 26.0). Коефіцієнт альфа (Кронбаха) - узагальнена міра внутрішньої гомогенності завдань тесту [19].

В таблиці 2.9 можемо побачити ті твердження методики, що увійшли до складу першого фактору, який ми назвали «Невдоволеність станом суспільства».

Таблиця 2.9 – Перший фактор «Невдоволеність станом суспільства»

№	Твердження	Факторне навантаження	Кронбаха при виключенні пункту
1	Я відчуваю неможливість реалізації власних значущих потреб в українському суспільстві	0,75	0,906
2	В українському суспільстві я лише частково чи недостатньо можу задовольняти власні потреби	0,74	0,908
3	Я відчуваю загрозу для свого життя в українському суспільстві (незалежно від того, звідки дана загроза йде)	0,52	0,910
4	На даний момент мені важко побачити можливості для власної самореалізації в українському суспільстві	0,78	0,905
6	Я не підтримую нові правила, порядки, що приймаються в українському суспільстві	0,62	0,909
8	Я можу охарактеризувати власне життя як нестабільне	0,65	0,906
10	На даний момент мої очікування майбутніх подій є достатньо негативними	0,67	0,908
11	Я відчуваю що моє оточення не має можливості реалізації власних значущих потреб в українському суспільстві	0,54	0,908
12	Люди, які мене оточують, лише частково чи недостатньо задовольняють власні потреби	0,64	0,907
14	На даний момент людям мого оточення важко побачити можливості для власної самореалізації в українському суспільстві	0,61	0,905
16	Люди з мого оточення не підтримують нові правила, порядки, що приймаються в українському суспільстві	0,51	0,908
18	Оточуючі охарактеризують власне життя як нестабільне	0,60	0,907
19	Останнім часом люди з мого оточення стали більш агресивно поводитись, проявляти роздратованість	0,57	0,907
20	На даний момент моє оточення має достатньо негативне очікування майбутніх подій	0,68	0,905
Показник альфа Кронбаха		0,912	

Відбирались ті показники, які мали факторні навантаження більші ніж 0,5 за модулем. До складу першого фактору увійшли наступні показники (визначені

нами в першому розділі): 1. Відчуття неможливості реалізації значущих потреб; 2. Переживання недостатності міри задоволення наявних потреб членів суспільства (недостатня/часткова міра задоволення); 3. Розуміння загрози життя соціальних суб'єктів; 4. Складність усвідомлення шляхів чи можливостей самореалізації в даному суспільстві; 5. Бажання протестувати проти влади, устрою, нових правил та порядків всередині суспільства (в даному факторі твердження конкретно стосується нових правил чи порядків всередині суспільства); 6. Відчуття нестабільності життя; 7. Формування негативних очікувань.

Проведений якісний аналіз дозволив встановити, що досліджувані з високими показниками за даним фактором, переживають високу невдоволеність суспільними процесами, можливостями, які надає сучасне українське суспільство в актуальний момент часу. Респонденти стикнулись з питаннями неможливості реалізації намічених майбутніх планів, неможливістю отримати бажане, або отримання бажаного в недостатній мірі/кількості. Досліджувані помічають зміни в суспільстві, нові правила та вимоги, які не хочуть приймати та яких не бажають дотримуватись.

Респонденти бажають повернення до ситуації стабільності та передбачуваності, де була можливість для самореалізації, вони прагнуть досягти поставлених цілей та відчувати комфорт. Через нестабільність життя, респонденти не бачать позитивних варіантів розвитку майбутніх подій, вважають їх загрозливими для них особисто та їх оточення.

На противагу цьому, досліджувані з низькими показниками сприймають своє життя досить стабільним та передбачуваним, мають переважно позитивні очікування щодо майбутнього та не відчують складності в пошуку сфери для особистісного розвитку та реалізації себе в суспільстві. Респонденти бачать та приймають нові правила суспільства та в достатній для них мірі реалізують всі потреби.



Склад другого фактору аналогічно зображений в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10 – Другий фактор «Протестні настрої»

№	Твердження	Факторне навантаження	Альфа Кронбаха при виключенні пункту
5	Я маю бажання протестувати/виражати незадоволення щодо нашої влади, лідерів думок та їх діяльності	0,59	0,742
7	Я хочу чинити опір проти зовнішніх для держави чинників, які мають негативний вплив на українське суспільство	0,7	0,728
15	Ті, хто мене оточує, мають бажання протестувати/виражати незадоволення щодо нашої влади, лідерів думок та їх діяльності	0,75	0,690
17	Моє оточення хоче чинити опір проти зовнішніх для держави чинників, які мають негативний вплив на українське суспільство	0,83	0,692
Показник альфа Кронбаха		0,768	

В даний фактор увійшли наступні маркери:

1. Бажання чинити опір зовнішнім чинникам (поза держави/суспільства), які мають вплив на суспільство;
2. Бажання протестувати проти влади, устрою, нових правил та порядків всередині суспільства (в даний фактор увійшло твердження про протестні настрої проти влади та її діяльності).

Після здійсненого аналізу нами було визначено, що ті досліджувані, які мають високі результати за даним фактором, мають протестні настрої та бажання спрямувати власні сили на незадовільну ситуацію задля змін і повернення в бажану соціальну ситуацію. Незалежно від того, що спричинило дану ситуацію (зовнішні чи внутрішні чинники), бажання чинити опір буде актуальним. Досліджувані з низькими показниками другого фактора не мають бажання чи

готовності протестувати, виходити на мітинги та демонстрації або застосовувати будь-який інший спосіб для вираження незадоволення щодо актуальної ситуації.

Загальний рівень соціальної напруженості, що є окремою, третьою шкалою нашої методики, визначається сумарно з двох шкал: «Невдоволеність станом суспільства» та «Протестні настрої». Особи з високим рівнем соціальної напруженості знаходяться в стані дискомфорту та переживання незнакомої ситуації, яка несе реальний чи уявний загрозовий характер для суспільства. Особи з низьким рівнем соціальної напруженості знаходяться в передбачуваній та стабільній ситуації, яка сприяє розвитку та самореалізації особистості.

За нашою гіпотезою, протестні настрої є відносно незалежним компонентом стану соціальної напруженості, який посилюється та проявляється саме під час кризових для суспільства подій. Дана гіпотеза ще потребує підтвердження та обґрунтування.

Розроблені шкали методики необхідно перевірити на рівень конвергентної валідності. Конвергентна - це висновок про подібність даного методу (методики, теста, процедури) до інших методів, призначених для тих же цілей (конвергентних, подібних). Відповідно, нами було віддано кореляції розроблену методику та інші валідизовані опитувальники, що вимірюють подібні явища. В нашому випадку такими виступили: «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) та «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA) (Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак).

У табл. 2.11 наведені значущі показники за коефіцієнтами кореляції між показниками методики «Соціальна напруженість в суспільстві» (авторська методика) та методикою «Особистісні ресурси».

Кореляційний аналіз показав наявність значимого обернен зв'язку між шкалою «Невдоволеність станом суспільства» та шкалами «Достатність ресурсів» ( $p < 0.05$ ), «Стратегії відновлення ресурсів» ( $p < 0.05$ ) та «Загальний рівень ресурсної наповненості» ( $p < 0.01$ ).

Таблиця 2.11 – Показники кореляції шкал авторської методики зі шкалами методики «Особистісні ресурси»

Шкали розробленої методики	«Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач)			
	Достатність ресурсів	Стратегії відновлення ресурсів	Емоційна спустошеність	Загальний рівень ресурсної наповненості
Невдоволеність станом суспільства	-0,224*	-0,215*	0,303**	-0,313**
Протестні настрої	-0,09	-0,026	0,211*	-0,110
Загальний рівень соц. напруженості	-0,215*	-0,177*	0,314**	-0,296**

Примітка: \* - значущість зв'язку при  $p < 0,05$ ; \*\* - значущість зв'язку при  $p < 0,01$ ; \*\*\* - значущість зв'язку при  $p < 0,001$ .

Відповідно, чим вищий рівень невдоволеності суспільства, тим нижчий рівень достатності ресурсів у суспільства та стратегій на відновлення ресурсів та навпаки. За даними результатами ми також можемо стверджувати, що при невдоволеності поточною ситуацією, неможливості самореалізації та відчутті загрози, суспільство має труднощі в пошуку способів відновлення ресурсів і загально перебуває в стані недостатності ресурсів, які важко відновити в стані напруженості.

«Невдоволеність станом суспільства» має прямий високо значимий зв'язок з шкалою «Емоційна спустошеність» ( $p < 0,01$ ). Це означає, що при ситуації невдоволеності суспільства, що пов'язується з соціальною напруженістю, в суспільстві також буде наявний стан, який можна характеризувати як емоційне занедбання, суб'єктивне відчуття відсутності емоцій та мінімальна їх демонстрація. Аналогічно пов'язана «Емоційна спустошеність» з шкалою «Протестні настрої» (авторська методика) прямим значимим зв'язком ( $p < 0,05$ ).

Загальний рівень соціальної напруженості значимо корелює зі шкалами «Достатність ресурсів» ( $p < 0.05$ ), «Стратегії відновлення ресурсів» ( $p < 0.05$ ) та «Загальний рівень ресурсної наповненості» ( $p < 0.01$ ). Зв'язки є обернені. Отже, чим вищий рівень соціальної напруженості в суспільстві, що включає в себе також бажання чинити опір та виражати незадоволення, тим гостріше постає питання недостатності ресурсів та стратегій для їх відновлення, а загальний рівень ресурсної наповненості буде таким, що потребує підвищення. Шкала «Загальний рівень соціальної напруженості» також має прямий значимий зв'язок з «Емоційною спустошеністю» ( $p < 0.01$ ), це свідчить про пряму взаємозалежність показників двох шкал, чим вищий рівень однієї, тим вищий рівень другої і навпаки.

У табл. 2.12 наведені значущі показники за коефіцієнтами кореляції між показниками методики «Соціальна напруженість в суспільстві» (авторська методика) та методикою «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма».

Таблиця 2.12 - Показники кореляції шкал авторської методики зі шкалами методики «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»

Шкали розробленої методики	«Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA)			
	Гедоністичне благополуччя	Соціальне благополуччя	Психологічне благополуччя	Загальний рівень стабільності псих. здоров'я
Невдоволеність станом суспільства	-0,326**	-0,187*	-0,225*	-0,267**
Протестні настрої	-0,103	-0,028	-0,076	-0,074
Загальний рівень соц. напруженості	-0,306**	-0,167	-0,212*	-0,247**

Примітка: \* - значущість зв'язку при  $p < 0,05$ ; \*\* - значущість зв'язку при  $p < 0,01$ ; \*\*\* - значущість зв'язку при  $p < 0,001$ .

Розглянемо окремі показники отриманих результатів. Шкала «Невдоволеність станом суспільства» має обернений значимий зв'язок з усіма чотирма шкалами валідизованої методики. Окремо хочемо звернути увагу на взаємно протилежний зв'язок невдоволеності суспільства та гедоністичне благополуччя. Отриманий зв'язок свідчить, що у випадку невдоволеності суспільства поточною ситуацією, можливістю реалізувати себе, складністю бачення майбутнього в позитивному світлі, суспільство також не відчуває щастя, незадоволене життям та не має інтересу до життя. Чим нижчий рівень невдоволеності суспільства, тим аналогічно вищими будуть показники гедоністичного благополуччя.

Загальний рівень соціальної напруженості має обернений значимий зв'язок з гедоністичним благополуччям та загальним рівнем стабільності психічного здоров'я ( $p < 0.01$ ). Ці показники ще раз підтверджують описану інформацію вище, при наявності соціальної напруженості, знижується рівень задоволення життям, зміни суспільства приймаються більше негативно, становище окремого індивіда в суспільстві можна описати як невпевнене та неуспішне з його суб'єктивної точки зору.

Для авторської методики «Соціальна напруженість в суспільстві» були сформовані тестові норми за шкалою станайнів для кожної шкали методики (табл. 2.14, табл. 2.15). Таблиця 2.13 відображає тестові норми за шкалою станайнів для загального рівня соціальної напруженості, ми бачимо, що результат менше 24 сумарних балів відповідає 1 станайну, а результат більше 105- 9 станайнів.

Таблиця 2.14 відображає тестові норми для шкали «Невдоволеність станом суспільства», де, як ми можемо побачити значення менше 18 відповідає 1 станайну, а значення вище за 89 - 9 станайнів. Аналогічно представлені результати для шкали «Протестні настрої» (табл. 2.15). В таблиці 2.15, яка демонструє нам тестові норми для шкали «Протестні настрої» бачимо, що

значення нижче 4 відповідають 1 станайну, а значення вищі за 25 балів будуть відповідати 9 станайнів.

Таблиця 2.13 - Тестові норми для показника загального рівня переживання соціальної напруженості

<b>Значення за показником загального рівня переживання стану соціальної напруженості (бали)</b>	<b>Станайн</b>
менше 63	1
64-89	2
90-120	3
121-153	4
154-182	5
183-211	6
212-253	7
254-281	8
більше 281	9

Таблиця 2.14 - Тестові норми для показника невдоволеності станом суспільства

<b>Значення за показником невдоволеності станом суспільства (бали)</b>	<b>Станайн</b>
менше 18	1
19-28	2
29-35	3
36-46	4
47-58	5
59-66	6
67-76	7
77-89	8
більше 89	9

Таблиця 2.15 - Тестові норми для показника протестних настроїв

<b>Значення за показником протестних настроїв</b>	<b>Станайн</b>
менше 4	1
5-8	2

## Продовження таблиці 2.15

9-11	3
12-14	4
15-17	5
18-20	6
21-23	7
24-25	8
більше 25	9

Попередньо була проведена процедура перевірки відповідності отриманих даних нормальному розподілу. У таблиці 2.16 представлені основні дані за шкалами. У якості критерія встановлення відповідності розподілу був використаний критерій М. Плохинського.

За критерієм М. Плохинського емпіричні значення асиметрії та ексцесу не повинні перевищувати потроєного значення помилки. За отриманими результатами, ми підтверджуємо нормальність розподілу даних за авторською методикою.

Таблиця 2.16 - Показники нормального розподілу авторської методики

Статистичний показник	Соціальна напруженість	Невдоволеність станом суспільства	Протестні настрої
Середнє	68,33	52,44	15,88
Стандартна помилка середнього значення	2,016	1,724	0,519
Медіана	70,00	53,00	16,00
Стандартне відхилення	22,895	19,585	5,893
Асиметрія	0,050	0,191	-0,069
Стандартна помилка асиметрії	0,213	0,213	0,213
Ексцес	-0,288	-0,492	-0,474
Стандартна помилка ексцесу	0,423	0,423	0,423
Мінімум	20	16	4
Максимум	127	100	28

### 2.3. Перевірка зв'язку між показниками шкал авторської методики

Нами було висунуто наступне припущення: чим вищим є рівень переживання соціальної напруженості в суспільстві, тим вища інтенсивність переживання особистісної кризи. Дане припущення було перевірено за допомогою кореляційного аналізу, результати представлені в табл. 2.17.

Таблиця 2.17 - Показники кореляції між шкалами авторської методики

Методика «Переживання особистісної кризи»	Методика «Соціальна напруженість в суспільстві»		
	Невдоволеність станом суспільства	Протестні настрої	Загальний рівень переживання соц. напруженості
Рівень інтенсивності переживання особистісної кризи	0,650**	0,339**	0,643**

Примітка: \* - значущість зв'язку при  $p < 0,05$ ; \*\* - значущість зв'язку при  $p < 0,01$ ; \*\*\* - значущість зв'язку при  $p < 0,001$ .

Згідно результатів кореляційного аналізу, ми виявили прямий значимий зв'язок між рівнем інтенсивності переживань особистісної кризи та шкалами «Невдоволеність станом суспільства», «Протестні настрої» та «Загальний рівень переживання соціальної напруженості», отже чим вищий рівень переживання особистісної кризи, тим вищі показники за трьома шкалами методики «Соціальна напруженість в суспільстві» і навпаки- чим нижчий рівень показників методики «Переживання особистісної кризи», тим нижчі показники за трьома шкалами методики «Соціальна напруженість в суспільстві».

Ми можемо стверджувати, що криза особистості буде інтенсивніше проживатись на фоні проживання стану соціальної напруженості в суспільстві. Всі 12 ознак кризи будуть більш помітними у респондента, а загальний процес проходження крізь всі етапи особистісної кризи може бути більш загостреним.

Окремо нами був використаний однофакторний дисперсійний аналіз [12]



(STATISTICA 10.0, ANOVA) для перевірки висунутих припущень щодо причинно-наслідкових зв'язків, що були зазначені на початку розділу. В таблиці 2.18 представлені результати факторного аналізу між показниками особистісної кризи та загальним рівнем соціальної напруженості.

Таблиця 2.18 - Результати однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA за показниками особистісної кризи та загальним рівнем соціальної напруженості

<b>Фактор «Загальний рівень соціальної напруженості»</b>								
<b>Показники особистісної кризи</b>	<b>SS</b>	<b>Df</b>	<b>MS</b>	<b>SS</b>	<b>Df</b>	<b>MS</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
Відчуття несправедливості життя	1011,3	2	505,65	3051,6	126	24,219	20,878	0,000
Втрата безпеки	1048,3	2	524,17	2890,1	126	22,938	22,852	0,000
Відчай	1141,7	2	570,86	3702,2	126	29,382	19,428	0,000
Невпевненість в собі	925,3	2	462,63	3415,4	126	27,106	17,067	0,000
Самотність	974,6	2	487,30	4722,2	126	37,477	13,002	0,000
Страх	1182,2	2	591,10	4087,1	126	32,437	18,222	0,000
Зміна системи цінностей	398,1	2	199,03	3615,8	126	28,696	6,935	0,001
Неадекватність реакцій	962,0	2	481,00	3915,0	126	31,072	15,480	0,000
Підвищена тривожність	1359,9	2	679,93	3847,1	126	30,533	22,268	0,000
Дистанціювання в стосунках	645,8	2	322,89	4104,8	126	32,578	9,911	0,000
Зміна відчуття часу	915,6	2	457,82	4213,4	126	33,440	13,690	0,000
Фізичний спад	1149,8	2	574,88	5546,4	126	44,019	13,059	0,000
Загальний рівень	136052	2	68026	349485,3	126	2773,6	24,525	0,000

В таблиці 2.19 представлені результати факторного аналізу між показниками особистісної кризи та фактором «Невдоволеність станом суспільства».

Таблиця 2.19 - Результати однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA за показниками особистісної кризи та невдоволеністю станом суспільства

<b>Фактор «Невдоволеність станом суспільства»</b>								
<b>Показники особистісної кризи</b>	<b>SS</b>	<b>Df</b>	<b>MS</b>	<b>SS</b>	<b>Df</b>	<b>MS</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
Відчуття несправедливості життя	1222,6	2	611,29	2840,3	126	22,542	27,117	0,000
Втрата безпеки	1327,5	2	663,75	2611,0	126	20,722	32,030	0,000
Відчай	1524,9	2	762,44	3319,0	126	26,342	28,944	0,000

## Продовження таблиці 2.19

Невпевненість в собі	1226,9	2	613,47	3113,7	126	24,712	24,824	0,000
Самотність	1128,1	2	564,04	4568,7	126	36,259	15,555	0,000
Страх	1694,1	2	847,07	3575,2	126	28,374	29,853	0,000
Зміна системи цінностей	655,1	2	327,54	3358,7	126	26,657	12,287	0,000
Неадекватність реакцій	1384,7	2	692,33	3492,4	126	27,717	24,978	0,000
Підвищена тривожність	1894,7	2	947,36	3312,3	126	26,288	36,037	0,000
Дистанціювання в стосунках	949,6	2	474,79	3801,0	126	30,167	15,738	0,000
Зміна відчуття часу	1453,5	2	726,76	3675,5	126	29,171	24,913	0,000
Фізичний спад	1545,2	2	772,61	5150,9	126	40,880	18,899	0,000
Загальний рівень	18625 0	2	93125, 0	29928 7	126	2375,2 9	39,205	0,000

В таблиці 2.20 представлені результати факторного аналізу між показниками авторської методики «Переживання особистісної кризи» та фактором «Протестні настрої» авторської методики «Соціальна напруженість в суспільстві».

Таблиця 2.20 - Результати однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA за показниками особистісної кризи та фактором «Протестні настрої»

Фактор «Протестні настрої»								
Показники особистісної кризи	SS	Df	MS	SS	Df	MS	F	p
Відчуття несправедливості життя	1222,6	2	611,29	2840,3	126	22,542	27,117	0,000
Втрата безпеки	1327,5	2	663,75	2611,0	126	20,722	32,030	0,000
Відчай	1524,9	2	762,44	3319,0	126	26,342	28,944	0,000
Невпевненість в собі	1226,9	2	613,47	3113,7	126	24,712	24,824	0,000
Самотність	1128,1	2	564,04	4568,7	126	36,259	15,555	0,000
Страх	1694,1	2	847,07	3575,2	126	28,374	29,853	0,000
Зміна системи цінностей	655,1	2	327,54	3358,7	126	26,657	12,287	0,000
Неадекватність реакцій	1384,7	2	692,33	3492,4	126	27,717	24,978	0,000
Підвищена тривожність	1894,7	2	947,36	3312,3	126	26,288	36,037	0,000
Дистанціювання в стосунках	949,6	2	474,79	3801,0	126	30,167	15,738	0,000
Зміна відчуття часу	1453,5	2	726,76	3675,5	126	29,171	24,913	0,000
Фізичний спад	1545,2	2	772,61	5150,9	126	40,880	18,899	0,000
Загальний рівень	186250	2	93125	299287	126	2375,29	39,205	0,000

Отримані дані вказують нам, що фактор «Загальний рівень соціальної

напруженості», який має в своїй структурі дві шкали: «Невдоволеність станом суспільства» та «Протестні настрої», впливає на загальний рівень інтенсивності переживання особистісної кризи та на 12 субшкал, таких як: 1. Відчуття несправедливості життя; 2. Втрата безпеки (ворожість оточуючих); 3. Відчай; 4. Невпевненість в собі; 5. Самотність; 6. Страх; 7. Зміна системи цінностей; 8. Неадекватність реакцій; 9. Підвищена тривожність; 10. Дистанціювання в стосунках; 11. Зміна відчуття часу; 12. Фізичний спад.

Відчуваючи соціальну напруженість в суспільстві, людина переживатиме особистісну кризу більш виражено та інтенсивно, всі 12 ознак особистісної кризи можуть бути помітнішими як для оточуючих, так і для самої людини. Ці 12 ознак, відповідно, матимуть сильніший вплив і на інші сфери життя людини, у випадку зниження рівня соціальної напруженості в суспільстві, переживання особистісної кризи, а конкретно основні ознаки будуть зменшуватись по інтенсивності вираженості.

### **Висновок до другого розділу:**

Нами були створені та перевірені дві авторські методики «Соціальна напруженість в суспільстві» та «Переживання особистісної кризи». Методика «Переживання особистісної кризи» була визначена на основі 12-ти виділених нами ознак. Кінцевий результат методики склав 50 тверджень. Методика «Соціальна напруженість в суспільстві» була створена на основі 9-ти критеріїв, за якими можливо діагностувати даний стан в суспільстві. Кінцевий варіант методики містить 20 тверджень, розподілених на 2 блоки. Рівень дискримінативності кожної методики високий.

Для перевірки методик на валідність були використані дві психодіагностичні методики: «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) та «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA) (Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак). Результати свідчать про високу валідність методик.

Нами було висунуто та підтверджено припущення про наявність прямого зв'язку між показником переживання стану соціальної напруженості в суспільстві та загальним рівнем інтенсивності переживання особистісної кризи. Отже, можемо стверджувати, що криза особистості буде інтенсивніше проживатись на фоні проживання стану соціальної напруженості в суспільстві.

## ВИСНОВКИ

1. Особистісна криза виступає перехідним життєвим етапом, що супроводжується трансформацією особистості та появою нових життєвих орієнтирів та цілей. Ми розглядаємо особистісну кризу як психологічний стан напруження і дезадаптації, що виражається у втраті особистістю основних життєвих орієнтирів (цінностей, мотивації, інтересів) внаслідок життєвих обставин, які сприймаються як складні, переломні. Криза особистості як і будь-яка інша проходить через 4 основні фази і якщо особистість усвідомить наявність кризи в її першу фазу, вона зможе швидше перейти до другої, тим самим пришвидшити процес виходу з кризи й зробити його більш ефективним. Але це неможливо зробити без розуміння та визнання наявності кризи. Відповідно, нами було визначено 12 основних маркерів особистісної кризи: 1. Відчуття несправедливості життя; 2. Втрата безпеки (ворожість оточуючих); 3. Відчай; 4. Невпевненість в собі; 5. Самотність; 6. Страх; 7. Зміна системи цінностей; 8. Неадекватність реакцій; 9. Підвищена тривожність; 10. Дистанціювання в стосунках; 11. Зміна відчуття часу; 12. Фізичний спад.

2. Соціальна напруженість – суспільний стан, що наразі панує в українському суспільстві. За нашим робочим визначенням, соціальна напруженість - стан суспільства, який виникає через наявну екстремальну ситуацію, яка несе загрозовий або обмежувальний характер. Соціальна напруженість створює тиск на членів суспільства до активних дій, які будуть спрямовані на те, що спричинило дану ситуацію. Ми визначили 9 критеріїв діагностики стану соціальної напруженості в суспільстві: 1. Відчуття неможливості реалізації значущих потреб; 2. Переживання недостатності міри задоволення наявних потреб членів суспільства (недостатня/часткова міра задоволення); 3. Розуміння загрози життя соціальних суб'єктів; 4. Бажання протестувати проти влади, устрою, нових правил та порядків всередині

суспільства; 5. Бажання чинити опір зовнішнім чинникам (поза держави/суспільства), які мають вплив на суспільство; 6. Складність усвідомлення шляхів чи можливостей самореалізації в даному суспільстві; 7. Відчуття нестабільності життя; 8. Посилення рівня агресивності та дратівливості; 9. Формування негативних очікувань щодо майбутнього.

3. Розроблено авторську методику «Переживання особистісної кризи», яка в кінцевому варіанті містить 50 питань та 12 субшкал, які складають загальний показник, який відображає рівень інтенсивності переживання кризи особистості. Перевірка на дискримінативність за допомогою коефіцієнта Фергюсона виявила високу дискримінативність кожного твердження методики, показав середній результат - 0,938. Перевірка внутрішньої структури за допомогою методу факторного аналізу дозволила визначити 1-факторну структуру авторської методики, в якій представлені всі 12 ознак особистісної кризи. Перевірка внутрішньої узгодженості була здійснена за коефіцієнтом Альфа Кронбаха для кожної з 12-ти субшкал, результат перевищує 0.66, що відповідає достатньому рівню внутрішньої узгодженості. Перевірка на рівень конвергентної валідності був здійснений за допомогою кореляційного аналізу, нами були використані такі психодіагностичні методики: «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) та «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA) (Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак). Для авторської методики «Переживання особистісної кризи» нами були сформовані тестові норми за шкалою станайнів для загального рівня інтенсивності переживання особистісної кризи. Також були визначені тестові норми для 12-ти субшкал.

4. Авторська методика «Соціальна напруженість в суспільстві» розроблена на основі 9 критеріїв, містить 20 питань та 3 шкали: «Невдоволеність станом суспільства», «Протестні настрої», «Загальний рівень переживання стану соціальної напруженості». Середній рівень дискримінативності за критерієм Фергюсона склав 0,951, що говорить про високий рівень дискримінативності

тверджень. Перевірка внутрішньої структури за допомогою факторного аналізу показала наявність 2-факторної структури. Показник альфа Кронбаха для першого фактору склав - 0,912, а для другого - 0,768. При перевірці конвергентної валідності, методом кореляційного аналізу, були використані валідизовані психодіагностичні методики: «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) та «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA) (Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак). Попередньо була проведена процедура перевірки відповідності отриманих даних нормальному розподілу. Були сформовані тестові норми за шкалою станайнів для кожної шкали методики.

5. Кореляційний аналіз та однофакторний дисперсійний аналіз показали, що рівень інтенсивності переживання особистісної кризи має не лише прямий зв'язок з рівнем переживання соціальної напруженості в суспільстві, а й здійснює прямий вплив на інтенсивність переживання особистісної кризи та кожного її симптому. Отже, ми можемо підтвердити, що переживання стану соціальної напруженості в суспільстві сприяє більше інтенсивному переживанню особистісної кризи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабак О.В. Диференціація доходів як чинник соціальної напруженості: Автореф. дис. канд. соціол. наук: 22.00.04. Київ, Інститут соціології НАН України, 2002. – 21 с.
2. Бахрушин В.Є. Методи аналізу даних: навчальний посібник для студентів. Запоріжжя : КПУ, 2011. 155 с.
3. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
4. Бек В.Л. Теорія статистики. К., 2002. 288 с.
5. Владико О. Соціальна напруженість і готовність до соціального протесту. В: В. Ворона, М. Шульга (ред.) *Українське суспільство 1994–2004: моніторинг соціальних змін*. Київ: Інститут соціології НАН України, 2006. С. 466–476.
6. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посіб. 2-ге видання, стереотипне. К.: Академвидав, (Серія «Альма-матер»). 2011. URL: [https://pidruchniki.com/12631113/psihologiya/nadiynist\\_testiv\\_obchislennya](https://pidruchniki.com/12631113/psihologiya/nadiynist_testiv_obchislennya)
7. Горностаї П.П. Особистісна дисгармонія: криза чи ні? *Психологія життєвої кризи* / Відп. ред. Т.М. Титаренко. Київ, Агропромвидав України, 1998. С. 69-191.
8. Грень А. Соціально-психологічна напруженість у громадсько-політичному житті. *Політична психологія*, 2003. С. 169-177. URL: [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum)
9. Заїка В. М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи: монографія. Полтава : ПДПУ, 2006. 100 с.
10. Злобіна О.Г. Соціальна напруженість у кризовому соціумі: соціально-психологічний аналіз. Ін-т соціології НАН України, Київ, 2019. 291 с.



11. Злобіна О. Як співвідносяться аномія та соціальна напруженість. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 201№ 1. С. 135 – 135.
12. Іващенко П.О., Семеняк І.В., Іванов В.В. Багатовимірний статистичний аналіз. Х: Основа, 1992. 144 с.
13. Карамушка Л.М., Заїка І.В. Аналіз вираженості особистісної напруженості персоналу освітніх організацій як наслідку соціальної напруженості. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу. Матеріали III Всеукраїнського науковопрактичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми)* / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2020. 182 с.
14. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія; за ред. Л. М. Карамушки. Київ. Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.
15. Карамушка Л. М., Терещенко К. В. Соціальна напруженість на рівні взаємодії освітнього персоналу та організації: зв'язок з типами організаційної культури. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 1 (12). С. 57–68.
16. Климчук В. О. Математичні методи у психології : навч. посібник для студ. ВНЗ. К : Освіта України, 2009.146 с.
17. Максименко С., Мул С. Структура особистості: теоретико-методологічний аспект. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць. 2019. №1(6). С. 3-11.
18. Максименко С. Д. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 11-17.
19. Надійність психологічного тесту. Психологіс. Бібліотека психологічної літератури URL: [http://psychologis.com.ua/nadzhnost\\_psihologicheskogo\\_testa.htm](http://psychologis.com.ua/nadzhnost_psihologicheskogo_testa.htm)].

20. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я - коротка форма»: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*, 2014. В. 20. С. 89-97.
21. Руденко В.М. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 304 с.
22. Савченко О.В., Сукач С.А., Тімакова А.В. Методика «Особистісні ресурси»: валідація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. *Габітус*, 2022. Випуск 44. С. 114-122.
23. Саннікова О.П. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 16–22.
24. Сірий Є.В., Нахабич М.А. Дослідження соціальної напруженості в Україні: засадничі аспекти та розробка інструментарію (за результатами фундаментальних досліджень): монографія. Київ: ЦОП «Глобус», 2018. 182 с.
25. Сірий Є.В. Системний аналіз соціальної напруженості в контексті побудови її концептуальної моделі та алгоритмізації дослідження. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. Чернігів : ЧНТУ, 2017. № 1 (9). – С.70-77. URL: [http://journals.stu.cn.ua/problemy\\_sotsialnoyi\\_roboty/article/view/110947/10585](http://journals.stu.cn.ua/problemy_sotsialnoyi_roboty/article/view/110947/10585).
26. Сірий Є.В. Теоретичні розвідки в концептуалізації соціальної напруженості. *Соціально-економічні проблеми і держава*. 2017. Випуск 1(16). С.139-147 URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/20911/1/17sevksn.pdf>
27. Слюсаревський, М.М. Соціальна напруженість: теоретична модель необхідних і достатніх показників. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2002. № 5 (8). С. 24–34.
28. Соболева Н. Соціально-психологічні чинники соціальної напруженості в кризовому суспільстві. *Українське суспільство: моніторинг соціальних змін*. Київ: ІС НАНУ, 2017. Вип. 4 (18). С. 104–114.

29. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018, 159 с.

30. Турбан В. Проблема становлення поняття «особистість» в українській психології другої половини ХІХ – початку ХХІ століть. *Актуальні проблеми психології*: збірник наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН Ураїни. Київ, Ніжин, 2018. Т. ІХ. Вип. 11. С. 204 – 205.

31. Хохліна О.П. Проблема структури особистості у психології. *Юридична психологія*. 2016. №2. С.20-31.

32. Шевель І. П. Соціальне напруження, зумовлене соціальними змінами та соціальними реаліями, як фактор сьогодення. 2021. URL: <https://doi.org/10.32837/apfs.v0i28.946>

33. Sheehy G. Passages: Predictable Crises of Adult Life, 1977. 564 с/

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Попередня версія авторської методики «Особистісна криза»

Оберіть наскільки часто останнім часом ви переживаєте наступні емоції та почуття, де 1- майже ніколи, 7- майже постійно

1. Інші мене недооцінюють
2. Поведінка людей в громадських місцях викликає в мене занепокоєння
3. Мені буває настільки байдуже, що я просто дозволяю іншим керувати власним життям
4. Мені здається, що я роблю недостатньо для отримання гідного результату
5. Я не відчуваю себе частиною групи друзів/сім'ї/іншої спільноти
6. Я відчуваю небезпеку, боюсь за власне життя
7. Я не розумію, що може мене мотивувати/стимулювати
8. Хвилююсь, що для інших моя поведінка стала непередбачуваною
9. Я зосереджуюсь лише на негативному варіанті розвитку подій
10. Намагаюсь залишитись на самоті
11. Здається, що певні події тривають набагато довше, ніж очікувалось
12. Я втомлений(на) та виснажений(на)

Оцініть наскільки гостро ви переживаєте кожне з вказаних явищ, якщо 1- зовсім не відчуваю, 7- відчуваю дуже гостро

1. Більшість оточуючих ставиться до мене неприязно, попри мої спроби сподобатись
2. Я не маю місця, де можу розслабитись та відчувати себе захищено
3. Мені нічого не хочеться робити для покращення свого стану
4. Я не відчуваю себе впевненим у власних силах, здібностях

5. Я відчуваю, що я зовсім один/одна в світі
6. Я відчуваю страх перед звичайними подіями
7. Я відчуваю бажання змінити певні сфери свого життя (сім'я, робота, друзі та ін.)
8. Відчуваю, що я можу невиправдано бурхливо відреагувати на якусь ситуацію
9. Відчуваю накопичення тривоги від щоденних проблем
10. Останнім часом хочеться розірвати стосунки з близькими/коханими
11. Мені важко розпочинати та завершувати справи вчасно
12. Я переживаю, що марную свій час

Оцініть в якій мірі наведені нижче твердження можна віднести до вас останнім часом: де 1- це зовсім не про мене, 7- це абсолютно про мене

1. Я не отримую ті результати, на які сподіваюсь
2. Останнім часом стало складніше довіряти людям
3. Мені здається, що ця життєва ситуація ніколи не покращиться
4. Думаю, все що я робитиму, не вдасться
5. Останнім часом я перестав/ла спілкуватись з людьми, з якими раніше був (ла) в близьких стосунках
6. Мені здається, що в актуальних обставинах в мене немає можливості жити повноцінно
7. Мої життєві пріоритети змінюються, або вже змінилися
8. Можу на важливу ситуацію взагалі не відреагувати, проігнорувати її
9. Мені здається, що мої найгірші очікування можуть стати реальними
10. Відчуваю потребу мінімізувати контакти з колегами (телефонні розмови/зустрічі/листування)
11. Планування дня займає багато сил та часу
12. Я відчуваю, що витрачаю на буденні справи більше зусиль, ніж раніше

Оберіть наскільки часто останнім часом ви переживаєте наступні емоції та почуття, де 1- майже ніколи, 7- майже постійно

1. Мені не щастить, хоча я роблю все необхідне
2. Переживаю дискомфорт від того, що події швидко змінюються
3. Відчуваю марність своїх дій
4. Інші кажуть, що мені не потрібно так часто сумніватись в собі
5. Відчуваю, що мені ні до кого звернутись за допомогою
6. Я стикаюсь з ситуаціями, які викликають сильний страх
7. Я хочу нових вражень, але не знаю яких
8. Переймаюсь, що партнерів непокоїть моя поведінка або реакція
9. Я спостерігаю в себе підвищене серцебиття, рясне потовиділення,

ускладнене дихання

10. Хочу відсторонитись від інших, уникнути близького контакту
11. Здається, що певні події завершуються неочікувано швидко
12. Я потребую більше відпочинку та перерв в діяльності

Оцініть наскільки гостро ви переживаєте кожне з вказаних явищ, якщо 1- зовсім не відчуваю, 7- відчуваю дуже гостро

1. Люди навколо більш успішні, ніж я
2. В громадських місцях люди все більше проявляють ворожість до інших
3. Я не хочу замислюватись про майбутнє
4. Думаю, що не зможу ефективно подолати цей життєвий етап
5. Відчуваю, що спілкування стало менше в моєму житті
6. Я відчуваю дискомфорт нетипово довгий проміжок часу
7. Я хотів(ла) би розпочати новий життєвий етап
8. Відчуваю складність у прогнозі своєї реакції на певну ситуацію
9. Відчуваю, що тривога збільшується з кожним днем
10. Переживаю перенасиченість контактами з іншими

11. Мені важко виконати все, що було заплановано
12. Відчуваю складність з виконанням буденних обов'язків

Оцініть в якій мірі наведені нижче твердження можна віднести до вас останнім часом: де 1- це зовсім не про мене, 7- це абсолютно про мене

1. Люди реагують на мої дії не так, як я заслуговую
2. Зараз мені як ніколи хочеться стабільності та визначеності майбутнього
3. Я думаю, що ніяк не можу вплинути на свою життєву ситуацію
4. Я хотів/ла б бути більш компетентною людиною в своїй діяльності
5. Одне з моїх бажань – змінити коло знайомств
6. Останнім часом я поведжусь більш обережно, щоб не завдати собі шкоди
7. Я маю потребу в зміні розпорядку дня
8. Відчуваю, що оточуючі стали більш відстороненими в спілкуванні зі мною
9. Я переживаю занепокоєність в ситуаціях, на які раніше не реагував(ла)
10. Хочеться відмовитись від запланованих зустрічей, спілкування
11. Мені здається, що я втрачаю багато часу на безглузді дії, на несуттєві речі
12. Мені потрібно все частіше «перезавантажуватись», щоб повернутись до справ

## Додаток Б

## Перевірка тверджень на дискримінативність

Таблиця Б.1 – Емпіричні значення коефіцієнта Фергюсона авторської методики «Переживання особистісної кризи».

№ твердження	Коефіцієнт Фергюсона	Рівень дискримінативності
1	0,94541	Високий
2	0,96409	Високий
3	0,829895	Високий
4	0,970409	Високий
5	0,931263	Високий
6	0,940053	Високий
7	0,971095	Високий
8	0,851872	Високий
9	0,928516	Високий
10	0,976178	Високий
11	0,969585	Високий
12	0,951591	Високий
13	0,828934	Високий
14	0,838961	Високий
15	0,918489	Високий
16	0,959695	Високий
17	0,872887	Високий
18	0,942114	Високий
19	0,96464	Високий
20	0,976452	Високий
21	0,974117	Високий
22	0,846652	Високий
23	0,96725	Високий
24	0,94802	Високий
25	0,97137	Високий
26	0,972606	Високий
27	0,932636	Високий
28	0,927142	Високий
29	0,963541	Високий
30	0,956399	Високий
31	0,962442	Високий
32	0,952278	Високий
33	0,968348	Високий
34	0,942938	Високий
35	0,895551	Високий



*Продовження таблиці Б.1*

36	0,934559	Високий
37	0,906402	Високий
38	0,947196	Високий
39	0,958184	Високий
40	0,963953	Високий
41	0,907226	Високий
42	0,954888	Високий
43	0,970409	Високий
44	0,94129	Високий
45	0,907775	Високий
46	0,935795	Високий
47	0,951866	Високий
48	0,962854	Високий
49	0,974804	Високий
50	0,95063	Високий
51	0,929614	Високий
52	0,947333	Високий
53	0,963953	Високий
54	0,952965	Високий
55	0,943075	Високий
56	0,9428	Високий
57	0,93662	Високий
58	0,893078	Високий
59	0,971645	Високий
60	0,961206	Високий
61	0,907775	Високий
62	0,938817	Високий
63	0,925082	Високий
64	0,898435	Високий
65	0,964777	Високий
66	0,959695	Високий
67	0,973568	Високий
68	0,879755	Високий
69	0,935109	Високий
70	0,911209	Високий
71	0,964915	Високий
72	0,956124	Високий

**Додаток В****Методика «Переживання особистісної кризи» (остаточна версія)**

**Інструкція:** Уважно прочитайте інструкцію до кожного блоку питань та відмічайте біля кожного твердження цифру від 1 до 7, в залежності від міри згоди з твердженням. Зауважте, що біля кожного твердження має стояти лише одна цифра. Намагайтесь відповідати щиро, адже тут немає правильних та неправильних відповідей.

Оберіть наскільки часто останнім часом ви переживаєте наступні емоції та почуття, де 1- майже ніколи, 7- майже постійно.

1. Інші мене недооцінюють
2. Хвилююсь, що для інших моя поведінка стала непередбачуваною
3. Я не отримую ті результати, на які сподіваюсь
4. Останнім часом стало складніше довіряти людям
5. Мені здається, що ця життєва ситуація ніколи не покращиться
6. Думаю, все що я робитиму, не вдасться
7. Останнім часом я перестав/ла спілкуватись з людьми, з якими раніше був (ла) в близьких стосунках
8. Мені здається, що в актуальних обставинах в мене немає можливості жити повноцінно
9. Мої життєві пріоритети змінюються, або вже змінилися
10. Можу на важливу ситуацію взагалі не відреагувати, проігнорувати її
11. Мені здається, що мої найгірші очікування можуть стати реальними
12. Відчуваю потребу мінімізувати контакти з колегами (телефонні розмови/зустрічі/листування)
13. Планування дня займає багато сил та часу

14. Я переживаю, що марную свій час

Оцініть наскільки гостро ви переживаєте кожне з вказаних явищ, якщо 1- зовсім не відчуваю, 7- відчуваю дуже гостро.

1. Мені не щастить, хоча я роблю все необхідне
2. Переживаю дискомфорт від того, що події швидко змінюються
3. Відчуваю марність своїх дій
4. Інші кажуть, що мені не потрібно так часто сумніватись в собі
5. Відчуваю, що мені ні до кого звернутись за допомогою
6. Я стикаюсь з ситуаціями, які викликають сильний страх
7. Я хочу нових вражень, але не знаю яких
8. Переймаюсь, що партнерів непокоїть моя поведінка або реакція
9. Я спостерігаю в себе підвищене серцебиття, рясне потовиділення, ускладнене дихання
10. Хочу відсторонитись від інших, уникнути близького контакту
11. Здається, що певні події завершуються неочікувано швидко
12. Я потребую більше відпочинку та перерв в діяльності

Оцініть в якій мірі наведені нижче твердження можна віднести до вас останнім часом: де 1- це зовсім не про мене, 7- це абсолютно про мене.

1. Люди навколо більш успішні, ніж я
2. В громадських місцях люди все більше проявляють ворожість до інших
3. Я не хочу замислюватись про майбутнє
4. Думаю, що не зможу ефективно подолати цей життєвий етап
5. Відчуваю, що спілкування стало менше в моєму житті
6. Я відчуваю дискомфорт нетипово довгий проміжок часу

7. Я хотів(ла) би розпочати новий життєвий етап
8. Відчуваю складність у прогнозі своєї реакції на певну ситуацію
9. Відчуваю, що тривога збільшується з кожним днем
10. Переживаю перенасиченість контактами з іншими
11. Мені важко виконати все, що було заплановано
12. Відчуваю складність з виконанням буденних обов'язків

Оберіть наскільки часто останнім часом ви переживаєте наступні емоції та почуття, де 1- майже ніколи, 7- майже постійно.

1. Люди реагують на мої дії не так, як я заслуговую
2. Зараз мені як ніколи хочеться стабільності та визначеності майбутнього
3. Я думаю, що ніяк не можу вплинути на свою життєву ситуацію
4. Я хотів/ла б бути більш компетентною людиною в своїй діяльності
5. Одне з моїх бажань – змінити коло знайомств
6. Останнім часом я поведжусь більш обережно, щоб не завдати собі шкоди
7. Я маю потребу в зміні розпорядку дня
8. Відчуваю, що оточуючі стали більш відстороненими в спілкуванні зі мною
9. Я переживаю занепокоєність в ситуаціях, на які раніше не реагував(ла)
10. Хочеться відмовитись від запланованих зустрічей, спілкування
11. Мені здається, що я втрачаю багато часу на безглузді дії, на несуттєві речі
12. Мені потрібно все частіше «перезавантажуватись», щоб повернутись до справ

Ключ:

В кожному блоці питань представлені твердження, що відповідають 1 з 12 наведених нижче маркерів особистісної кризи залежно від номеру твердження.

Зверніть увагу, що 1 та 2 твердження лише 1 блоку не піддаються підрахункам.

Відповідно, в блоці 1 за маркер «Відчуття несправедливості життя» відповідає 3-тє твердження, за маркер «Фізичний спад» відповідає 14-тє твердження. Інші три блоки мають відповідність тверджень і маркерів відповідно до наведеного нижче списку.

12 основних маркерів особистісної кризи:

1. Відчуття несправедливості життя
2. Втрата безпеки
3. Відчай
4. Невпевненість в собі
5. Самотність
6. Страх
7. Зміна системи цінностей
8. Неадекватність реакцій
9. Підвищена тривожність
10. Дистанціювання в стосунках
11. Зміна відчуття часу
12. Фізичний спад

Підрахунок балів відбувається шляхом суми значень в межах одного маркеру, після отримання 12-ти окремих показників шляхом їх сумування можливо знайти загальний рівень інтенсивності переживання особистісної кризи.

Тестові норми за кожним маркером наведені нижче.

1 шкала «Відчуття несправедливості життя»:

- до 7 балів включно- низький рівень;
- від 8 до 18 включно- середній рівень;
- від 19- високий рівень.

2 шкала «Втрата безпеки»:

- до 9 балів включно- низький рівень;
- від 10 до 20 балів включно- середній рівень
- від 21- високий рівень.

3 шкала «Відчай»:

- до 3 балів включно- низький рівень;
- від 7 до 18 балів включно- середній рівень;
- від 19 балів- високий рівень.

4 шкала «Невпевненість в собі»:

- до 9 балів включно- низький рівень;
- від 10 до 20 включно- середній рівень;
- від 21 балу- високий рівень.

5 шкала «Самотність»:

- до 7 балів включно- низький рівень;
- від 8 до 20 включно- середній рівень;
- від 21 балу- високий рівень.

6 шкала «Страх»:

- до 7 балів включно- низький рівень;
- від 8 до 20 включно- середній рівень;
- від 21 балу- високий рівень.

7 шкала «Зміна системи цінностей»:

- до 11 балів включно- низький рівень;
- від 12 до 23 балів включно- середній рівень;
- від 24 балів- високий рівень.

8 шкала «Неадекватність реакцій»:

- до 6 балів включно- низький рівень;
- від 7 до 18 включно- середній рівень;
- від 19 балів- високий рівень.

9 шкала «Підвищена тривожність»:

- до 6 балів включно- низький рівень;
- від 7 до 19 включно- середній рівень;
- від 20 балів- високий рівень.

10 шкала «Дистанціювання в стосунках»:

- до 5 балів включно- низький рівень;
- від 6 до 18 балів включно- середній рівень;
- від 19 балів- високий рівень.

11 шкала «Зміна відчуття часу»:

- до 7 балів включно- низький рівень;
- від 8 до 20 включно- середній рівень;
- від 21 балу- високий рівень.

12 шкала «Фізичний спад»:

- до 9 балів включно- низький рівень;
- від 10 до 23 балів включно- середній рівень;
- від 24 балу- високий рівень.

Загальний рівень інтенсивності переживання особистісної кризи:

- до 120 балів включно- низький рівень;
- від 121 до 211 балів включно- середній;
- від 212- високий рівень.

## Додаток Д

**Перевірка надійності-узгодженості шкал методики «Переживання особистісної кризи»**

Таблиця Д.1 – Перша субшкала методики «Переживання особистісної кризи»

№ твердження	Альфа Кронбаха при виключенні елемента
25	0,634
37	0,696
49	0,703
61	0,767
Заг. показник	0,761

Таблиця Д.2 – Друга субшкала методики «Переживання особистісної кризи»

№ твердження	Альфа Кронбаха при виключенні елемента
26	0,533
38	0,571
50	0,638
62	0,622
Заг. показник	0,660

Таблиця Д.3 – Третя субшкала методики «Переживання особистісної кризи»

№ твердження	Альфа Кронбаха при виключенні елемента
27	0,723
39	0,744
51	0,748
63	0,717
Заг. показник	0,786



Таблиця Д.4 – Четверта субшкала методики «Переживання особистісної кризи»

№ твердження	Альфа Кронбаха при виключенні елементу
28	0,630
40	0,590
52	0,521
64	0,736
Заг. показник	0,692

Таблиця Д.5 – П'ята субшкала методики «Переживання особистісної кризи»

№ твердження	Альфа Кронбаха при виключенні елементу
29	0,748
41	0,703
53	0,686
65	0,723
Заг. показник	0,771

Таблиця Д.6 – Шоста субшкала методики «Переживання особистісної кризи»

№ твердження	Альфа Кронбаха при виключенні елементу
30	0,758
42	0,674
54	0,700
66	0,759
Заг. показник	0,778

Таблиця Д.7 – Сьома субшкала методики «Переживання особистісної кризи»

№ твердження	Альфа Кронбаха при виключенні елементу
31	0,626
43	0,611
55	0,492
67	0,589
Заг. показник	0,650

Таблиця Д.8 – Восьма субшкала методики «Переживання особистісної кризи»

<b>№ твердження</b>	<b>Альфа Кронбаха при виключенні елементу</b>
32	0,761
44	0,688
56	0,640
68	0,701
Заг. показник	0,756

Таблиця Д.9 – Дев'ята субшкала методики «Переживання особистісної кризи»

<b>№ твердження</b>	<b>Альфа Кронбаха при виключенні елементу</b>
33	0,773
45	0,758
57	0,726
69	0,732
Заг. показник	0,798

Таблиця Д.10 – Десята субшкала методики «Переживання особистісної кризи»

<b>№ твердження</b>	<b>Альфа Кронбаха при виключенні елементу</b>
34	0,750
46	0,716
58	0,752
70	0,737
Заг. показник	0,791

Таблиця Д.11 – Одинадцята субшкала методики «Переживання особистісної кризи»

<b>№ твердження</b>	<b>Альфа Кронбаха при виключенні елементу</b>
35	0,690
47	0,763
59	0,630
71	0,670
Заг. рівень	0,750

Таблиця Д.12 – Дванадцята субшкала методики «Переживання особистісної кризи»

<b>№ твердження</b>	<b>Альфа Кронбаха при виключенні елементу</b>
24	0,813
48	0,849
60	0,775
72	0,751
Заг. рівень	0,842

## Додаток Е

## Результати кореляційного аналізу

Таблиця Е.1 – Кореляційний аналіз між 12-ма субшкалами авторської методики та методикою «Особистісні ресурси»

Методика «Особистісні ресурси»	Субшкали розробленої методики											
	Ш1	Ш2	Ш3	Ш4	Ш5	Ш6	Ш7	Ш8	Ш9	Ш10	Ш11	Ш12
Достатність ресурсів	-,409**	-,352**	-,433**	-,438**	-,481**	-,424**	-,298**	-,380**	-,387**	-,329**	-,430**	-,495**
Стратегії відновлення	-,234**	0,079	-,340**	-,226*	-,237**	-,234**	0,030	-,352**	-,254**	-,174*	-,209*	-,209*
Емоційна спустошеність	-,364**	-,324**	-,368**	-,323**	-,477**	-,490**	-,331**	-,397**	-,421**	-,416**	-,426**	-,421**
Загальний рівень	-,452**	-,346**	-,509**	-,454**	-,533**	-,500**	-,296**	-,490**	-,464**	-,396**	-,475**	-,513**

Таблиця Е.1 – Кореляційний аналіз між 12-ма субшкалами авторської методики та методикою «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»

Методика «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»	Субшкали розробленої методики											
	Ш1	Ш2	Ш3	Ш4	Ш5	Ш6	Ш7	Ш8	Ш9	Ш10	Ш11	Ш12
Гедоністичне благополуччя	-,419*	-,345*	-,493*	-,406*	-,408*	-,459*	-,235*	-,435*	-,434*	-,381*	-,349*	-,414*
Соціальне благополуччя	-,339*	-,256*	-,355*	-,275*	-,312*	-,257*	-,235*	-,258*	-,251*	0,144	-,300*	-,320*
Психічне благополуччя	-,437*	-,334*	-,489*	-,461*	-,387*	-,434*	-,257*	-,383*	-,399*	-,300*	-,441*	-,474*
Загальний бал	-,457*	-,354*	-,507*	-,441*	-,418*	-,433*	-,279*	-,401*	-,406*	-,301*	-,427*	-,467*

### Методика «Соціальна напруженість в суспільстві»

**Інструкція:** Уважно прочитайте кожне висловлювання та оцініть наскільки ви особисто погоджуєтесь з ним, якщо 1- абсолютно не погоджуюсь, 7- абсолютно погоджуюсь:

1. Я відчуваю неможливість реалізації власних значущих потреб в українському суспільстві
2. В українському суспільстві я лише частково чи недостатньо можу задовольняти власні потреби
3. Я відчуваю загрозу для свого життя в українському суспільстві (незалежно від того, звідки дана загроза йде)
4. На даний момент мені важко побачити можливості для власної самореалізації в українському суспільстві
5. Я маю бажання протестувати/виражати незадоволення щодо нашої влади, лідерів думок та їх діяльності
6. Я не підтримую нові правила, порядки, що приймаються в українському суспільстві
7. Я хочу чинити опір проти зовнішніх для держави чинників, які мають негативний вплив на українське суспільство
8. Я можу охарактеризувати власне життя як нестабільне
9. Останнім часом я став (ла) більш агресивно поводитись, проявляти роздратування
10. На даний момент мої очікування майбутніх подій є достатньо негативними

**Інструкція:** Уважно прочитайте кожне висловлювання та оцініть наскільки ви особисто погоджуєтесь з ним, якщо 1- абсолютно не погоджуюсь, 7- абсолютно погоджуюсь:

1. Я відчуваю що моє оточення не має можливості реалізації власних значущих потреб в українському суспільстві
2. Люди, які мене оточують, лише частково чи недостатньо задовольняють власні потреби
3. Моє оточення відчуває загрозу для свого життя в українському суспільстві (незалежно від того, звідки дана загроза йде)
4. На даний момент людям мого оточення важко побачити можливості для власної самореалізації в українському суспільстві
5. Ті, хто мене оточує, мають бажання протестувати/виражати незадоволення щодо нашої влади, лідерів думок та їх діяльності
6. Люди з мого оточення не підтримують нові правила, порядки, що приймаються в українському суспільстві
7. Моє оточення хоче чинити опір проти зовнішніх для держави чинників, які мають негативний вплив на українське суспільство
8. Оточуючі охарактеризують власне життя як нестабільне
9. Останнім часом люди з мого оточення стали більш агресивно поводитись, проявляти роздратованість
10. На даний момент моє оточення має достатньо негативне очікування майбутніх подій