

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності  
Факультет психології та соціального захисту  
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДО ЗАХИСТУ ДОПУЩЕНО  
Начальник кафедри практичної  
психології та педагогіки  
доктор психологічних наук,  
професор, полковник служби  
цивільного захисту  
\_\_\_\_\_Роксолана СІРКО  
«\_\_»\_\_\_\_\_2026 року

### **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

на тему: *«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ  
ПЕРЕЖИВАНЬ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»*

Виконала:  
здобувачка 4 року навчання денної  
форми здобуття першого  
(бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
освітньо-професійної програми  
Екстремальна та кризова психологія  
Ольга ХУДАЙБЕРГЕНОВА  
Керівник Лілія ПИЛИПЕНКО  
Рецензент Олена ВАВРИНІВ

**Львів 2026**

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                                                                 | 3  |
| РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ<br>ПЕРЕЖИВАНЬ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО<br>СТАНУ.....                                    | 6  |
| 1.1 Теоретичні концепції дослідження екзистенції та екзистенційних<br>переживань.....                                                                      | 6  |
| 1.2 Психологічні особливості юнацького віку як періоду виражених<br>екзистенційних переживань.....                                                         | 13 |
| 1.3 Специфіка екзистенційних переживань осіб юнацького віку в умовах<br>воєнного стану.....                                                                | 19 |
| Висновки до першого розділу.....                                                                                                                           | 26 |
| РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ<br>ПЕРЕЖИВАНЬ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО<br>СТАНУ.....                                           | 28 |
| 2.1 Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження.....                                                                                         | 28 |
| 2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних<br>особливостей екзистенційних переживань осіб юнацького віку в умовах<br>воєнного стану..... | 30 |
| 2.3 Розробка тренінгової програми «Становлення екзистенційної<br>стійкості».....                                                                           | 46 |
| Висновки до другого розділу.....                                                                                                                           | 50 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                                                              | 52 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                                                            | 54 |
| ДОДАТКИ.....                                                                                                                                               | 62 |

## ВСТУП

У сучасному світі людина все частіше стикається з подіями, що змушують її переосмислювати власне життя та створювати нові сенси. Особливо гостро ці процеси проявляються в умовах воєнного стану, коли постійна загроза безпеці, невизначеність майбутнього та втрати значно впливають на психологічний стан особистості. За таких обставин стають актуальні екзистенційні переживання, пов'язані з осмисленням сенсу життя, свободи, відповідальності та усвідомленням власної смертності. Найбільш чутливо на ці виклики реагують особи юнацького віку, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення ідентичності та формування світогляду.

Проблема екзистенції та екзистенційних переживань бере свій початок у філософії, а згодом формується в психологічній науці. Основи екзистенціалізму були закладені у працях С. К'єркегора, який розглядав екзистенцію як унікальний внутрішній вимір людського буття. Подальший розвиток цієї ідеї отримали в роботах К. Ясперса, який увів поняття граничних ситуацій, а також Ж.-П. Сартра та А. Камю, які аналізували свободу вибору, відповідальність людини та проблему абсурдності існування. У психології питання екзистенційних переживань набули розвитку у працях А. Ленгле, В. Франкла та І. Ялома, які досліджували феномени сенсу життя, екзистенційного вакууму, свободи, ізоляції та безглуздості.

Значний внесок у вивчення екзистенційних переживань зробили й сучасні українські науковці, зокрема Н. Калька, Г. Католик, М. Папуча, Т. Сватенкова, О. Шахова, які розглядали їх як важливий чинник особистісного розвитку та осмислення життєвого досвіду. Психологічні особливості юнацького віку та процес становлення особистості досліджували О. Близнюкова, І. Бринза, М. Варбан, Ю. Лановенко, А. Лісниченко, І. Мельничук, К. Юнг та інші дослідники. В їхніх працях підкреслюється, що юнацький вік є періодом інтенсивних внутрішніх змін, активного пошуку сенсу життя, формування системи цінностей і власної життєвої позиції.

Аналіз наукової літератури свідчить, що значна частина досліджень зосереджена на загальних питаннях екзистенції, пошуку сенсу життя та психологічних наслідках кризових ситуацій. Водночас специфіка екзистенційних переживань у контексті воєнних подій висвітлена недостатньо. Особливо це стосується досліджень, присвячених особам юнацького віку. Наявні наукові праці переважно аналізують прояви стресу, тривожності та інших емоційних реакцій, тоді як екзистенційний вимір переживань у цих умовах залишається недостатньо розкритим.

**Об'єкт** – дослідження екзистенційних переживань у психології.

**Предмет** – психологічні особливості екзистенційних переживань осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

**Мета** – здійснити теоретичний аналіз та емпіричне дослідження екзистенційних переживань осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

**Гіпотеза** – припускається, що існує зворотний зв'язок між екзистенційними переживаннями та показниками екзистенційної наповненості (самодистанціювання, самотрансценденція, свобода, відповідальність) в осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

**Завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми екзистенційних переживань осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.
2. Емпірично дослідити психологічні особливості екзистенційних переживань осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.
3. Розробити тренінгову програму з розвитку екзистенційної стійкості в юнацькому віці.

**Методи та методики дослідження.** Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, індукція, дедукція, абстрагування, узагальнення. Щодо емпіричних методів дослідження було використано тестування та комп'ютерне обчислення статистичних даних при використанні програми SPSS. Обрані такі психодіагностичні методики: «Шкала екзистенції» (А. Ленгле), «Методика

вивчення фундаментальних припущень» (Р. Янов-Бульман, адаптація Г. В. Чайка), «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа), «Біологічно-обумовлений профіль особистості» (модифікована форма FPI), «Види екзистенційної тривоги» (В. Брюгген, адаптація В. Кучина).

**Теоретичне значення дослідження** полягає у комплексному аналізі базових екзистенційних понять – смерті, свободи, ізоляції та безглуздя – та у вивченні їх проявів і взаємозв'язків у контексті умов воєнного стану в Україні. Дослідження спрямоване на глибше розуміння екзистенційних переживань осіб юнацького віку за умов підвищеної психологічної напруги та невизначеності.

**Практичне значення дослідження** визначається розробкою тренінгової програми «Становлення екзистенційної стійкості». Результати роботи можуть бути використані психологами закладів освіти для надання фахової психологічної допомоги та розвитку екзистенційної наповненості осіб юнацького віку.

**Характеристика вибірки.** Загальна кількість респондентів експериментальної вибірки становить 35 осіб юнацького віку від 17 до 23 років.

**Апробація результатів дослідження** здійснювалася на XIII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Особистість в екстремальних умовах» (м. Львів, 2026 р.). Матеріали кваліфікаційної роботи були оприлюднені у вигляді тез доповіді.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел, який налічує 59 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи 101 сторінка, основний текст – 51 сторінка. У роботі розміщено 9 рисунків та 3 таблиці.

## РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### 1.1 Теоретичні концепції дослідження екзистенції та екзистенційних переживань

Поняття «екзистенція» (лат. *existentia* – існування), як внутрішня основа «Я» особистості набуло нового змісту завдяки С. К'єркегору. Він стверджує, що екзистенція є ядром людини, яке встановлює винятковість та самотність особи від інших. У підході С. К'єркегора людське буття не визначається наперед як готова сутність. Навпаки, воно постає як простір можливостей. Спочатку людина просто існує, а вже потім формує свій сенс і набуває того, ким зрештою стає [16].

К. Ясперс описує екзистенцію як неповторну природу людини, що комбінує в собі духовність та емоційність. Оскільки екзистенція має глибоко індивідуальний характер, вона не може бути повністю охоплена об'єктивними способами дослідження [49].

Варто зазначити, що К. Ясперс ввів у філософський дискурс поняття граничних ситуацій, до яких він зараховував смерть, страждання, страх, провину та боротьбу. Саме такі переживання ставлять людину на межу між існуванням і небуттям, звільняючи її від звичних обмежень та соціальних умовностей. Граничні ситуації спонукають особистість до автентичного буття, вириваючи її з рутини повсякденності, і відкривають можливість наблизитися до трансценденції [49].

У роботах філософів-екзистенціалістів простежується думка, що людина має свободу вибору, але водночас несе відповідальність за нього, адже саме зроблений вибір змінює і нас самих, і світ навколо. Осмислюючи власну абсолютну свободу та відповідальність, індивід відчуває тривогу, відчай і почуття безглуздості. Питання смерті сприймається як невід'ємна складова життя, що спонукає до пошуку його сенсу та повноцінного проживання. У

поглядах екзистенціалістів найважливіше це свобода, а екзистенцію людини розуміють як драму свободи [40].

Згідно з поглядами Ж.-П. Сартра, представника атеїстичного екзистенціалізму, об'єктивний сенс життя відсутній. Він вважав, що сенс знаходиться індивідом у процесі здійснення власного вибору. Для філософа свобода є важким обов'язком, а не перевагою, оскільки вона вимагає повної відповідальності. У працях Ж.-П. Сартра простежується ідея, що присутність інших людей створює обмеження, оскільки їхні соціальні вимоги та очікування накладають певні рамки на індивіда. Це призводить до внутрішнього конфлікту між бажанням вільного самовизначення та прагненням до суспільного схвалення [56].

А. Камю у своїй філософії абсурду проводить детальний аналіз існування людини у всесвіті, що позбавлений вродженого сенсу. Основний принцип цієї філософії – це усвідомлення безглуздості світу та одночасна необхідність знайти внутрішній сенс життя перед обличчям цієї порожнечі. Філософ визначає абсурд як фундаментальну невідповідність між природним людським прагненням до сенсу і байдужою німотою самого світу. Він ілюструє цю ідею в есе «Міф про Сізіфа», де грецький герой, засуджений до нескінченного й безрезультатного підйому каменя, стає уособленням абсурду та марності людських зусиль [32].

У своїх роботах А. Камю досліджує два основних способи реагування людини на усвідомлення абсурдності буття. Першою можливою реакцією на усвідомлення абсурду Камю розглядав самогубство, коли особистість повністю заперечує своє існування через відчуття його безперервної безцільності та відсутності об'єктивного сенсу. А. Камю вважає таку реакцію деструктивною, оскільки вона є втечею і звільняє людину від відповідальності за її власні життєві рішення. Другий шлях, який пропонує філософ, є «бунт» або «революція в душі». Це активна, свідома відповідь на почуття безглуздості, коли людина відкидає загальноприйняті релігійні чи моральні догми, щоб досягти справжньої свободи та автентичності. Бунт для А. Камю – це внутрішній протест проти абсурду; він

не створює нового універсального сенсу чи моралі, але дозволяє жити всупереч безглуздості [6].

Після аналізу феномену екзистенції у філософських концепціях доцільно звернутися до психологічних досліджень екзистенційних переживань.

Екзистенційні переживання – це глибокі та тривалі внутрішні стани людини, які пов'язані з осмисленням сенсу життя, власної свободи та усвідомленням смертності. Вони виникають тоді, коли людина замислюється над головними питаннями свого існування. Ці переживання стосуються абстрактних понять і внутрішніх процесів [13].

За своєю інтенсивністю екзистенційні переживання є глибокими та часто супроводжуються почуттям тривоги, внутрішньої напруги або невизначеності. Вони не є короткочасними емоціями, а можуть тривати протягом тривалого часу. Такі переживання здатні супроводжувати людину протягом усього життя, періодично загострюючись у кризові або переломні моменти. Водночас вони виконують важливу функцію, адже спонукають особистість до самопізнання, особистісного розвитку та активного пошуку сенсу власного життя [13]. Причини виникнення цих переживань пов'язані з основними питаннями людського існування.

Видатний дослідник екзистенційної психології І. Ялом розглядає чотири головні проблеми існування: смерть, свобода, ізоляція та безглуздість. Зіткнення індивіда з кожним із цих фактів життя становить зміст екзистенційного конфлікту [58].

Першою проблемою існування є смерть. І. Ялом стверджує, що постійне й сильне прагнення до існування неминуче стикається з усвідомленням власного кінця. Це протиріччя між бажанням жити й неминучою смертю змушує людей розробляти стратегії психологічного захисту. Для того, аби змиритися з фактом смерті, людство постійно вигадує оригінальні способи її заперечення або повного відсторонення від думок про неї. У міру дорослішання людина природно відходить від прямого обмірковування теми смерті, займаючись іншими справами й шукаючи позитивні аспекти життя. Окрім цього, поширеним

механізмом є використання евфемізмів («перейти в інший світ», «віддати Богу душу»), які маскують суворість кінця та слугують для психологічного заспокоєння. Щоб подолати страх небуття, люди створюють символічні форми увічнення. Це проявляється у створенні мистецьких творів, продовженні себе через виховання дітей та у заглибленні в релігійні доктрини, які пропонують надію на безсмертя душі [45].

Друга проблема – свобода, яка зазвичай сприймається як позитивне поняття. Впродовж усієї історії людства людина прагнула свободи. Однак свобода також пов'язана зі страхом. Екзистенційне розуміння свободи виходить за межі простої відсутності обмежень; воно передбачає визнання того, що буття не має заздалегідь заданого дизайну чи зовнішньої впорядкованості. Таким чином, це протилежно традиційному уявленню, де існує зовнішній «добре структурований» порядок, будь то божественний чи природний закон, який визначає місце людини. Особистість є єдиним автором свого власного існування, вона повністю відповідальна за створення свого світу, життєвого задуму, всіх своїх виборів і дій. Ця тотальна відповідальність і породжує екзистенційний жах [58].

Третя проблема – ізоляція. І. Ялом описує «екзистенційну ізоляцію» як більш фундаментальну самотність від кожної істоти та кожного елементу нашого сприйнятого світу. Незалежно від того, наскільки близькою стає людина до іншої (дитини, батька, коханої), існує непереборна прірва. Незалежно від нашого досвіду світу, цей досвід не є таким самим, як досвід будь-кого іншого [48].

Четвертою остаточною екзистенційною проблемою є безглуздість. Якщо для нас не існує жодного визначеного наперед плану, то кожен із нас змушений конструювати власні смисли у житті. Цей екзистенційний конфлікт зумовлений дилемою істоти, яка прагне сенсу, будучи закинutoю у позбавлений будь-яких значень Всесвіт [58].

Розглянемо теоретичні положення А. Ленгле, який запропонував чотири фундаментальні категорії мотивації для розуміння людського існування та наповненості життя:

– співвіднесення зі світом є основною опорою існування. Це мотивація не лише вижити фізично, а й духовно подолати буття: мати силу «бути» та розкривати свої можливості в тих умовах, що склалися;

– співвіднесення із життям є основою цінності. Це мотивація, що спонукає отримувати радість від існування та глибоко проживати ціннісні аспекти буття;

– мотивація до власної справжності та справедливості, утверджуючи право бути собою. Ця умова формує внутрішню структуру та ідентичність, вимагає самодослідження й узгодження ситуації з власним «Я»;

– сенс виступає як перспектива дії або мотивація до екзистенційного наповнення та створення того, що має цінність. Якщо ця потреба блокується, виникає екзистенційний вакуум і відчуття беззмістовності життя [51].

Описуючи сенс життя важко не згадати В. Франкла, австрійського психіатра, філософа та колишнього в'язня нацистських таборів. У концтаборі В. Франкл допомагав зневіреном людям відшукати не абстрактний, а індивідуальний сенс існування. Він змінював фокус їхньої уваги: замість питання «Чого мені чекати від життя?», пропонував замислитися над тим, «Чого життя очікує від мене?». Завдяки цьому ставало очевидним, що на кожного чекають конкретні завдання – чи то улюблене хобі, чи то близькі люди. Саме вроджене прагнення знайти й реалізувати сенс життя дає людині відчуття власної унікальності та необхідності навіть в умовах страждань [35].

В. Франкл наголошує, що смисли не створюються людиною і не є продуктом її фантазії. Вони потребують пошуку й відкриття. Людина здатна лише обрати той життєвий шлях або покликання, у межах якого для неї розкривається сенс. Смислом може стати лише те, що переживається як цінне, значуще та привабливе, тобто те, що реально усвідомлюється й відчувається особистістю. Жодне соціальне середовище не може запропонувати людині універсальний смисл життя, адже він завжди є унікальним і залежить від конкретної життєвої ситуації. Саме тому логотерапія, розроблена В. Франклом,

спрямована на розширення здатності клієнта помічати та усвідомлювати весь спектр можливих смислів, які можуть бути приховані в будь-яких обставинах його життя [36].

В логотерапії також виділяють поняття «екзистенційного вакууму», тобто внутрішнього стану спустошеності, байдужості та втрати зацікавленості, що супроводжується апатією, цинізмом і відчуттям порожнечі. Його переживає людина, яка втратила життєві орієнтири, більше не має цілей і не усвідомлює сенсу власного існування. В. Франкл визначав такий стан як «переживання прірви», коли особистість ніби занурюється в порожнечу відсутності сенсу життя та стикається з глибокою екзистенційною кризою [35].

У сучасному світі цей стан зустрічається дедалі частіше. Традиційні цінності швидко змінюються або втрачають своє значення, через що людям стає складніше орієнтуватися в житті. Ця проблема стосується не лише молоді. Навіть люди з життєвим досвідом інколи не можуть зрозуміти, заради чого вони живуть, до чого прагнуть і чого насправді хочуть. Втрата життєвого сенсу та цінностей негативно впливає на соціалізацію людини. Вона ускладнює взаємодію з іншими та може сприяти виникненню невротичних розладів [20].

Серед українських вчених, які досліджували екзистенційні переживання можна виокремити: Н. Кальку, Г. Католик, М. Папучу, Т. Сватенкову, О. Шахову.

Т. Сватенкова стверджує, що екзистенційні переживання здійснюють зв'язок людини з навколишнім світом. Через них поєднуються внутрішні почуття людини та зовнішні події її життя. Це стан, коли людина приймає свої вчинки, узгоджує їх із собою та зі світом. Коли такі переживання ігноруються або придушуються, це може позначатися на фізичному стані. З'являються різні соматичні порушення, зокрема безсоння, головний біль, шлункові болі, утруднене дихання. У результаті виникають так звані екзистенційні зриви та емоційні блокади [29].

О. Шахова зазначає, що у більшості людей виникнення екзистенційних переживань пов'язане з втратою відчуття безпеки, вимушеним переселенням,

втратою соціальних зв'язків, майна, а також рідних і близьких людей. У зв'язку з цим екзистенційні переживання зазвичай зумовлені усвідомленням непередбачуваності життя, його нестабільності та неможливості повноцінно його проживати. Такі стани можуть призводити до втрати сенсу та цінності життя [41].

Достатньо важливою є думка М. Папучі, який стверджує, що в житті кожної людини трапляються ситуації, які неминуче викликають переживання. Ці ситуації він описує як «задачі на смисл», коли виникає потреба знайти сенс, осмислити події або розробити джерела цього смислу [26].

Проаналізувавши найсильніший прояв екзистенційних переживань – страх смерті, Г. Католик підкреслює, що смерть є важливим чинником у розвитку особистості, адже розвиток завжди включає процеси творення та руйнування. Науковиця виділяє позитивний вплив цього процесу на людину: він дає можливість відчувати любов, переосмислити життя та знайти новий сенс, усвідомити свою унікальність, а також змінити чи сформувати власний світогляд та культурні, філософські й релігійні системи [15].

На відміну від Г. Католик, Н. Калька зазначає, що страх смерті може мати руйнівний вплив на особистість. Він здатний викликати спотворення свідомості, негативні зміни в структурі особистості, знижувати здатність приймати рішення та призводити до формування неефективних моделей поведінки [13].

Зіткнення з екзистенційними переживаннями – смертю, самотністю та абсурдністю світу – викликає тривогу й «екзистенційний вакуум», проте саме ці стани спонукають людину до бунту проти безглуздя та пошуку власного унікального сенсу.

Отже, аналіз теоретичних концепцій екзистенції та екзистенційних переживань свідчить про багатовимірність способів осмислення людського існування. У філософських підходах екзистенція постає як унікальний і відкритий процес становлення особистості, що розгортається в умовах тривоги, вибору та зіткнення з граничними ситуаціями. Психологічні концепції доповнюють це бачення, розкриваючи екзистенційні переживання як глибокі,

тривалі стани, пов'язані зі смертю, свободою, ізоляцією та безглуздістю, які можуть бути як джерелом криз, так і поштовхом до особистісного зростання. Таким чином, екзистенційні переживання слід розглядати не лише як деструктивний чинник, а як важливий ресурс самопізнання, формування ідентичності та наповнення життя сенсом.

## **1.2 Психологічні особливості юнацького віку як періоду виражених екзистенційних переживань**

Юнацький вік вирізняється активним самопізнанням. У цей період людина починає глибше розуміти себе, формує уявлення про власне «Я», замислюється над сенсом життя та стикається з такими важливими темами, як свобода, самотність і смерть. Саме через ці роздуми поступово складається цілісне бачення себе та свого місця у світі. Ці внутрішні процеси є необхідними для входження осіб юнацького віку в доросле життя. Вони допомагають адекватно сприймати реальність, робити свідомі вибори та нести за них відповідальність. У цей період також відбуваються численні психологічні й фізичні зміни. Людина прагне самореалізації, дорослішає інтелектуально й емоційно, шукає власну ідентичність, формує систему цінностей і моральних переконань, а також вчиться виражати свою індивідуальність у дружніх і близьких стосунках [37].

Важливу роль у цих процесах відіграє освітнє середовище. Воно впливає на мотивацію, допомагає розвивати інтереси та цінності, а також дає уявлення про можливості їх реалізації. У підсумку це сприяє особистісному зростанню та самореалізації [43].

В юнацькому віці часто проявляється максималізм, що залишився ще з підліткового періоду: категоричність, нетерпимість до інших і різкі оцінки, через які молодій людині складно сформувати стабільну та об'єктивну самооцінку. Починаючи приблизно з 17 років, зростає вміння керувати власними емоціями, підвищуються товариськість, прагнення до лідерства, а загальна збудливість

зменшується. Юнаки та юначки стають більш впевненими в собі, врівноваженими, знижується рівень тривоги та внутрішньої напруги [31].

Саме в юнацькому віці формуються ціннісні орієнтації людини. В цей період людина визначає, що для неї є важливим. Також в юності формується світогляд – загальне уявлення про світ, навколишню реальність, інших людей і самого себе. Він стає основою для вибору вчинків і поведінки в різних життєвих ситуаціях. У результаті формується свідоме й узагальнене ставлення до життя. Молодь починає замислюватися над його цінністю та переходити до усвідомлення питання сенсу власного існування [27].

За дослідженнями таких вчених, як І. Мельничук та О. Близнюкова, у юнацькому віці суперечності між життєвими цілями, цінностями, мотивами та власними очікуваннями можуть призводити до духовної кризи. У процесі пошуку сенсу життя молоді люди розширюють систему цінностей і вибудовують внутрішній моральний стрижень, який допомагає долати життєві труднощі та внутрішні конфлікти. У цей період життєві мотиви стають більш конкретними, і часто провідне місце займають прагнення до матеріального добробуту та соціального статусу. Водночас, цінності сучасних юнаків та юначок визначаються не лише смисложиттєвими орієнтаціями, а й рівнем осмислення життєвих цілей, вірою в можливість їх досягнення, почуттям відповідальності, силою волі та позитивним ставленням до майбутнього [21].

Автори вважають, що в поведінці осіб юнацького віку дедалі більшого значення набувають їхні власні погляди та переконання. Усі потреби й бажання поступово впорядковуються та об'єднуються навколо сформованого світогляду. Людина починає краще й реалістичніше розуміти себе, у неї зростає відповідальність за власний вибір і вчинки. Також розвиваються почуття власної гідності, самоконтроль і самодисципліна, що є важливими для духовного розвитку [21].

Саме такі екзистенційні пошуки стають підґрунтям глибших процесів становлення особистості, які К. Юнг визначав як індивідуацію. Вчений вважав, що процес індивідуації в юнацькому віці поступово формує власну

самосвідомість і унікальну самовизначеність особистості. Важливу роль у цьому відіграє архетип «самості», який символізує прагнення людини зрозуміти себе, розкрити свій внутрішній потенціал і прийняти власну неповторність [44].

Власне в процесі становлення ідентичності та пошуку власної самості, про які писав К. Юнг, в осіб юнацького віку часто виникає екзистенційна криза. Зазвичай екзистенційна криза супроводжує складний етап переходу до дорослого життя. Для молоді поштовхом до неї часто стає вступ до університету, адже нові виклики змушують їх переосмислювати себе та свої життєві цілі [52].

Е. Маршал та М. Маршал пояснюють таку внутрішню кризу необхідністю ухвалювати визначальні рішення, що стосуються професійного самовизначення, здобуття освіти, вибору місця проживання чи початку серйозних стосунків. Подібні життєві кроки розцінюються як доленосні для всього майбутнього шляху, що суттєво посилює тягар особистої відповідальності та супутнього психологічного тиску. Оскільки в юнацькому віці зазвичай бракує особистого досвіду для повної впевненості у правильності своїх дій, вони нерідко перебувають у стані дезорієнтації. Зрештою це може призвести до специфічного стану «паралічу рішень», коли побоювання припуститися помилки стає настільки інтенсивним, що повністю блокує здатність до будь-яких рішень [54].

Розглянемо кризу особистісної ідентичності, що зазвичай припадає на роки юності. Для молоді, яка здобуває освіту, цей стан часто перебуває у фазі активного становлення, що створює сприятливі умови для підтримки особистості у пошуку її справжнього покликання. Вагоме значення цієї фази полягає у формуванні самоідентифікації, яка залишатиметься з індивідом протягом усього подальшого шляху, виступаючи надійною опорою для подолання різноманітних життєвих випробувань. Проходячи крізь кризу ідентичності, людина не просто вибудовує власну систему поглядів, а й структурує ієрархію цінностей, утверджує внутрішні принципи та опановує критично важливе вміння бути цілком відповідальною за наслідки своїх рішень та вчинків [4].

Кожна стадія кризи ідентичності в юнацькому віці, як зазначає Н. Калька, має свій рівень прояву екзистенційних переживань. На початкових етапах юнаки та юначки вже мають певні обов'язки, однак ще не приймають самостійних рішень, оскільки більшість важливих виборів за них роблять батьки. У цей період власне «Я» майже не відокремлюється від інших, передусім від батьківського «Я», що свідчить про відсутність особистої автономії. Існують такі етапи кризи ідентичності [13]:

1. На етапі дифузії ідентичності молоді люди не мають чіткого уявлення про своє життя та майбутнє. Вони не визначилися з професійним шляхом, не сформували власних моральних переконань і не окреслили життєві цілі. Такий стан характеризується внутрішньою невизначеністю та «зависанням», коли молода людина уникає глибокого осмислення власного життя. Екзистенційні переживання на цьому етапі частково заблоковані, а молодь намагається захистити себе від них через втечу або емоційне відсторонення.

2. Етап мораторію пов'язаний із активним пошуком себе. У цей період відбувається формування власних цінностей та загострюється криза ідентичності. Особи юнацького віку починають ставити перед собою важливі екзистенційні запитання, що стосуються сенсу життя, власного призначення та майбутнього, переживаючи внутрішню напругу і сумніви.

3. На етапі досягнення ідентичності юнацтво, яке пройшло через кризу, починає брати відповідальність за своє життя. Це стає можливим завдяки самостійному вибору, який зазвичай пов'язаний із визначенням майбутньої професії, формуванням моральних цінностей та обранням життєвих орієнтирів. Саме на цьому етапі відбувається перехід від дитячої залежності до усвідомлення відповідальності та особистої свободи.

4. На етапі самовизначення особистість поступово пізнає власну сутність і усвідомлює своє місце в системі суспільних відносин. Самовизначення відбувається через пошук і переживання сенсу власного життя, розвиток мотивації до цілеспрямованої діяльності та самовираження. Це проявляється в утвердженні особистісної позиції в різних життєвих ситуаціях [13].

Професійна підготовка відіграє важливу роль у формуванні ідентичності в юнацькому віці. Під час навчання, особливо на початку та наприкінці, юнацтво може переживати кризу професійного вибору. Перехід мотивації від просто пізнавальної до соціально-професійної допомагає подолати цю кризу. Адаптація до умов вищої освіти теж є важливою для розвитку особистості: вона включає формальні, суспільні та навчальні аспекти і проходить у два етапи – активне пристосування в перший рік і подальшу стабілізацію на наступних етапах [8].

Студенти часто живуть в умовах невизначеності, що негативно впливає на їхній емоційний і психологічний стан. Відчуття стабільності в цьому віці залежить від успіхів у навчанні, змін у системі освіти, наявності чітких життєвих планів, визначеності з майбутньою професією та задоволеності особистим життям. Через нестачу впевненості в цих сферах молодь нерідко відчуває підвищену тривожність, має проблеми зі сном, труднощі з мотивацією до навчання та перебуває у стані постійного стресу [17].

Дослідники Ю. Лановенко та А. Лісниченко, акцентуючи увагу на особливостях юнацького віку, зазначають, що емоційні стани молодих людей переважно мають негативну спрямованість, а їхні вольові ресурси є недостатніми для повноцінного подолання життєвих перешкод. Водночас когнітивні особливості юнацького віку можуть ускладнювати формування повністю реалістичного уявлення про себе та майбутнє, що призводить до виникнення ціннісної кризи у формі екзистенційної невизначеності, яка проявляється через знецінення власної особистості, навколишнього світу та життя загалом. Внаслідок цих процесів внутрішній світ в юнацькому віці переповнюється глибокими амбівалентними переживаннями, такими як страх чи прагнення до смерті та самотності [18].

У своїх наукових працях І. Бринза стверджує, що потреба особистості в усвідомленні власної винятковості та автентичного буття втілюється в понятті «самості». Саме тому ключовий вектор екзистенційних роздумів молоді спрямований на глибоке самопізнання, оцінку власного потенціалу та індивідуальних рис, а також на ретельне порівняння себе з оточенням задля

виявлення спільних рис та специфічних розбіжностей. Цей процес є необхідним для остаточного утвердження особистісної унікальності, підтвердження своєї неповторності та пошуку істинного місця у світі через призму внутрішніх переживань [3].

За спостереженнями М. Варбан, рання юність є важливим і чутливим періодом для розвитку рефлексії, адже саме в цьому віці молода людина починає замислюватися над вибором свого подальшого життєвого шляху [5]. Рефлексія в юнацькому віці виступає своєрідним «дзеркалом», у якому відображаються думки й переживання осіб. Молодь часто замислюється над сенсом життя та намагається знайти відповіді на важливі екзистенційні питання, серед яких особливе місце займає професійне самовизначення. Розвиток рефлексії в юнацькому віці пов'язаний зі здатністю до самоаналізу, формуванням власної ідентичності та життєвої позиції, створенням цілісного уявлення про себе й орієнтацією на майбутній професійний шлях [22].

В юнацькому віці розвиток самосвідомості часто пов'язаний із переживанням самотності. Це впливає на те, як молода людина сприймає себе і яку поведінку обирає. Якщо особа почувається самотньою і не має внутрішньої мотивації, у неї можуть виникати різні емоційні труднощі. Водночас самотність не завжди має негативне значення: усвідомлюючи свої внутрішні суперечності чи незадоволення собою, людина може спрямувати сили на особистісний розвиток. Також самотність може сигналізувати про певний життєвий етап, який спонукає до змін, саморозвитку та розкриття власного потенціалу [34].

В період юнацтва самотність часто розглядається як внутрішньо позитивний і свідомо обраний стан, який може відігравати важливу роль в особистісному становленні. Таке ставлення до самотності має конструктивний характер, адже дає змогу людині самостійно визначати свої інтереси, потреби й цінності, а також сприяє самопізнанню та самовизначенню. Водночас переживання самотності може бути різним. Особи з високим рівнем самотності зазвичай невпевнені в собі, залежать від думки інших, уникають відповідальності та мають труднощі у спілкуванні. Вони негативно сприймають

самотність і бояться залишатися наодинці. Люди із середнім рівнем самотності можуть сприймати її як позитивний або негативний досвід залежно від ситуації. Натомість особи юнацького віку з низьким рівнем переживання самотності зазвичай упевнені в собі, мають позитивне ставлення до життя і до себе, здатні до самоконтролю, активно взаємодіють з іншими, спокійно ставляться до усамітнення та беруть відповідальність за власні рішення і дії [9].

Отже, ключові прояви таких переживань розгортаються на тлі нормативної вікової кризи, яка змушує молоду людину гостро проживати питання самовизначення, вчитися осягати межі своєї свободи та приймати тягар особистої відповідальності. Формування цілісного світогляду та наповнення життя власними смислами часто супроводжується непростими емоційними станами: виникає відчуття самотності, соціальної ізоляції, з'являється тривога перед невідомим майбутнім або навіть тимчасовий страх втратити життєві орієнтири, що є закономірним наслідком інтенсивної внутрішньої трансформації.

### **1.3 Специфіка екзистенційних переживань осіб юнацького віку в умовах воєнного стану**

В умовах воєнного стану питання життя і смерті набувають особливої гостроти, що закономірно посилює екзистенційні переживання особистості. Виникнення екзистенційних страхів у воєнний час зазвичай зумовлюється постійною загрозою життю, фізичною небезпекою, тривалим стресом і психотравматизацією, а також вимушеною зміною життєвих планів і бачення майбутнього. Особливо гостро ці переживання проявляються в молодих людей, адже вони болісно відчують втрату контролю над власним життям. Внаслідок цього нерідко спостерігається поява депресивних і фобічних станів, зниження життєвої мотивації та порушення соціальних взаємин [14].

Психіка людини під час війни зазнає надмірного та тривалого навантаження, що здатне спричинити виникнення різноманітних психологічних

труднощів і порушень. Серед ключових наслідків науковиця О. Яцина зазначає тривожність, яка формується під впливом постійної невизначеності, напруженого очікування небезпеки та реальної загрози життю; ще одним поширеним наслідком є посттравматичний стресовий розлад, що проявляється як результат переживання глибокого психічного потрясіння, пов'язаного з відчуттям безпорадності або безпосереднім спогляданням жахливих подій. Також унаслідок тривалого впливу стресогенних чинників, емоційного виснаження та переживання безвихідності може розвиватися депресивний стан. Окрім цього, у відповідь на екстремальний стрес нерідко виникають дисоціативні розлади, для яких характерні відчуття відчуженості від власного «Я» або навколишньої реальності [46].

Специфіка небезпеки в умовах війни зумовлена її непередбачуваністю та всебічним характером. На відміну від інших екстремальних обставин, загроза життю здатна виникати раптово, у будь-який час і в будь-якому просторі, формуючи стійкий стан постійної напруги, за якого людина змушена безперервно перебувати в режимі підвищеної готовності до можливого ризику. Такий тривалий стан мобілізації поступово виснажує психічні ресурси особистості та може стати підґрунтям для розвитку тривожності [11].

Втрати, яких зазнає людина в умовах війни, виступають надзвичайно впливовим чинником психологічної травматизації. Вони охоплюють не лише матеріальні збитки, зокрема втрату житла, майна чи роботи, але й, що є найбільш болісним, смерть або втрату близьких і значущих людей. Специфікою воєнних втрат є їхня раптовість, а також часта відсутність можливості належним чином попрощатися із загиблими, що істотно змінює процес переживання втрати та нерідко сприяє формуванню ускладненого проживання горя [55].

Зміни у звичному способі життя під час війни виступають ще одним значущим джерелом стресу. Руйнування звичних повсякденних практик, необхідність залишити рідну домівку, переїзд у нове місце проживання та розрив усталених соціальних зв'язків створюють додаткове психологічне навантаження. Людина опиняється в ситуації, коли потрібно швидко

пристосовуватися до нових умов життя, часто з обмеженими ресурсами та великою невизначеністю щодо майбутнього [57].

К. Тітова та В. Савінов визначають три взаємопов'язані групи проблем екзистенційного рівня під час війни: необхідність відстояти себе та власні цінності, зберегти життєву енергію й уберегти психіку. Хоча ці проблеми тісно переплітаються між собою, кожна з них має виразну специфіку і на психологічному рівні може розглядатися як відносно самостійний виклик: по-перше, вистояти або перемогти; по-друге, не виснажитися та вижити; по-третє, зберегти психологічне здоров'я й цілісність особистості. Умовно можна сказати, що відповіддю на перший виклик є діяльність Збройних Сил України та всіх, хто безпосередньо залучений до воєнних дій, на другий – зусилля тих, хто забезпечує постачання необхідних ресурсів, підтримуючи та примножуючи сили, тоді як третій екзистенційний виклик становить специфічну сферу професійної діяльності психологів [33].

Під час воєнних криз екзистенційні переживання осіб юнацького віку значно загострюються, стаючи більш глибокими та інтенсивними. В таких умовах молоді доводиться стикатися з фундаментальними питаннями життя, зокрема сенсом буття, особистою відповідальністю, свободою вибору та перспективами майбутнього. Кризові події, у тому числі війна, спричиняють посилення тривожності, страху, відчуття нестабільності та безпорадності, що ще більше ускладнює психологічне становлення та адаптацію молодих людей. Дослідження, проведені серед української молоді, яка була змушена покинути країну, показують значний рівень екзистенційної тривоги та потребу у переосмисленні життєвих цілей. Ці виклики можуть одночасно стати причиною психічної нестабільності та стимулювати особистісний розвиток, сприяючи усвідомленню нових сенсів життя та активізації внутрішніх ресурсів [12].

Екзистенційні переживання мають і соціальну роль, оскільки вони можуть спонукати до зростання громадянської активності, відповідальності та проявів солідарності. Одним із прикладів цього є залучення української молоді до

волонтерської діяльності, яка виступає способом перетворення внутрішньої напруги на корисну для суспільства активність [30].

Згідно з результатами анкетування, здійсненого А. Барановою та С. Симоненко, переважна більшість юнацтва відчуває тривогу, пов'язану з уявленнями про власне майбутнє, а також усвідомлює суттєвий вплив зовнішніх обставин на формування життєвих перспектив, що супроводжується труднощами у вибудовуванні довгострокових планів. Опитані зазначають, що будь-які події зовнішнього характеру, незалежно від їхньої спрямованості чи змісту, здатні істотно змінювати сприйняття ними свого майбутнього. Частина молодих людей у контексті війни переживає втрату чітких життєвих орієнтирів, тоді як інші, навпаки, приходять до нового усвідомлення щодо вибору діяльності, якою прагнули б займатися надалі. Водночас в осіб юнацького віку посилюється потреба у більш активному способі життя, зростає увага до саморозвитку та близьких стосунків, що зумовлюється переосмисленням цінності родини й прагненням відчувати захищеність і безпеку [1].

У період війни сенс життя набуває особливого емоційного забарвлення, адже людина стикається з небезпекою, стражданнями та невизначеністю. Для юнацького віку цей виклик є особливо гострим, бо він збігається з етапом активного формування ідентичності та пошуку свого місця у світі. Сучасне афективне ставлення до життя поєднує суперечливі почуття: від страху й розпачу, що знижують життєстійкість, до гордості й любові, здатних її відновити. Особливо загострюється усвідомлення цінності життя, коли молода людина гостріше відчуває його крихкість і значущість кожного моменту [10].

Якщо в мирний час юність часто асоціюється з безтурботним плануванням майбутнього, то в умовах війни відбувається «екзистенційне дорослішання»: часова перспектива звужується до «тут і зараз», а вибір цінностей стає максимально відповідальним. Посилюється емоційна прив'язаність до близьких, рідної землі, культури та традицій, і сенс життя часто пов'язується з боротьбою за свободу, захистом рідних та відновленням країни. Для молоді це стає підґрунтям громадянського самовизначення, наповнює особистість силою,

мужністю та рішучістю. Успішне майбутнє та прагнення перемоги формують новий життєвий сенс, надаючи юнацтву сили, гідності та здатності трансформувати травматичний досвід у ресурс для розвитку та підтримки країни у цей складний час [10].

Унікальне багатoproфільне дослідження, присвячене українським студентам університетів до та під час повномасштабного вторгнення в Україну, проливає світло на роль життєвої мети в прогнозуванні стресостійкості. Загалом дані, зібрані протягом 2021-2022 навчального року – як до, так і в розпал повномасштабного вторгнення – виявили, що наявність життєвої мети відігравала значну роль у забезпеченні психологічного розквіту та стійкості студентів. Після початку воєнного стану українські студенти, які активно рефлексували над своєю життєвою метою та керувалися нею, демонстрували вищі рівні розквіту та стійкості. Крім того, студенти з альтруїстичною метою відчували більшою мірою стан психологічного благополуччя [59].

У сукупності ці результати підкреслюють важливість сенсу життя як захисного фактора для ментального здоров'я у воєнний час, а також свідчать про потенційну цінність інтеграції сенсоорієнтованих інтервенцій у системи підтримки, що пропонуються викладачами та університетськими психологами-консультантами для студентів, які постраждали від війни [50].

К. Березяк, О. Накорчевська та О. Васильєва зазначають, що в умовах війни в осіб юнацького віку спостерігається зниження інтересу до навчальної діяльності та відбувається переорієнтація пріоритетів у бік питань емоційного благополуччя. Згідно з результатами їхніх досліджень, майже 23% опитаних студентів загалом вважають навчання за таких обставин недоцільним [2].

Юнацтво, яке ще зовсім недавно розвивалося в умовно стабільному та мирному середовищі, будувало далекоглядні життєві плани й формувало власну ідентичність в культурному просторі, сьогодні змушено зіткнутися з глибоким екзистенційним викликом. Раніше у молодому віці смерть сприймалася як щось далеке, абстрактне й не дотичне до повсякдення. Тепер вона стає його невід'ємною частиною через втрату близьких, а також постійний інформаційний

тиск медіа, переповнених звітками про загибель людей і масштабні руйнування [25].

Сприйняття смерті, що супроводжується відчуттям страху, суттєво впливає на свідомість молоді, що з часом призводить до небажаних змін у поведінці. У традиційній теоретичній і практичній психології страх смерті зазвичай вважали лише негативним переживанням, тому тривалий період основна увага зосереджувалася на його подоланні, «перемозі» або повному усуненні. Натомість сучасна психологія не прагне закріплювати чи ігнорувати цей страх, а зосереджується на тому, щоб допомогти молоді знайти реальні та ефективні способи дії в небезпечних умовах, перетворюючи страх смерті на корисний психологічний ресурс. У межах такого підходу насамперед важливо зрозуміти природу страху смерті, проаналізувати його причини та прийняти це переживання як неминуче й природне в умовах екстремальної діяльності [7].

Н. Гаркавенко та С. Доскач зазначають, що в умовах війни головним шляхом свідомого опанування страху смерті у молоді є регулювання сили цього переживання. Це відбувається через осмислення подій, тобто надання тому, що відбувається, особистісного сенсу, а також через формування важливих соціальних мотивів – любові до близьких, віри в Бога, справедливості і перемогу, ненависті до ворога, почуття обов'язку та інших. Осмислена діяльність дозволяє стримувати страх смерті настільки, наскільки це потрібно, щоб людина могла зберігати сенс життя і продовжувати діяти в складних умовах воєнної реальності [7].

Щоб впоратися з різними екзистенційними переживаннями В. Франкл визначив два основні духовні потенціали – самодистанціювання та самотрансценденція, які постають визначальними для розуміння людської природи. Саме вони дають людині змогу піднятися над автоматичними реакціями, цілісно осмислити власний досвід і віднайти внутрішню стійкість у сенсі [28].

Під самодистанціюванням розуміють акт відсторонення суб'єкта від своїх біологічних та психологічних проявів. Це дає змогу досягнути, що людська

сутність не вичерпується наявними станами, а лише виражається через них. Самодистанціювання постає як особлива внутрішня свобода, завдяки якій людина здатна вийти в позицію спостерігача стосовно власних страждань. Як підкреслювала Е. Лукас, «самодистанціювання – це здатність людини відступити від власного пережитого досвіду та подивитися на нього з позиції свого справжнього, духовного «Я» – того, яке не зазнає страждання і не відчуває страху» [53].

Процес самодистанціювання в терапії актуалізується в той момент, коли клієнт починає інтерпретувати власні переживання не як сталі характеристики своєї ідентичності, а як динамічні процеси, що з ним відбуваються. Подібна зміна фокусу відкриває шлях до опанування альтернативних способів взаємодії з емоційними станами та складними ситуаціями. Наприклад, замість первинної ідентифікації «я – тривожний», стан самодистанціювання дозволяє висловити іншу позицію: «я проживаю тривогу, але вона не визначає мою особистість як ціле». Таке переосмислення суттєво трансформує саму якість переживання: злиття з емоційним фоном поступається місцем внутрішній свободі, яка є ключовою для прийняття усвідомлених рішень та реалізації конструктивних моделей поведінки [28].

Самотрансценденція – це духовна здатність особистості, що виявляється у спрямованості поза межі власного «Я» задля пошуку життєвих смислів, реалізації цінностей та розбудови стосунків з іншими. В. Франкл акцентував на тому, що людина не може досягти повноцінної самоактуалізації, якщо вона зосереджена виключно на власних запитах; натомість цей процес вимагає присвячення себе значущій справі, любові до ближнього, творчому пошуку або вищому сенсу в особі Бога. Згідно з його поглядами, повнота буття можлива лише за умови виходу особистості за межі власного «Я» назустріч світу. Це явище відображає глибинну антропологічну природу людини як істоти, чие життя набуває справжньої якості лише у просторі екзистенційної відповідальності перед чимось масштабнішим, ніж її власне існування [35].

Практичне втілення цієї здатності особливо помітне у кризових ситуаціях. Людина, яка зосереджена лише на власних стражданнях, відчуває безсилля та замкненість, тоді як той, хто знаходить сенс у допомозі іншим, у відданості своїй справі або вірності власним цінностям, здатен подолати страх, невизначеність і відчуття абсурдності, набуваючи внутрішньої сили. У цьому проявляється парадокс самотрансценденції: відходячи від себе, людина водночас реалізує себе найповніше [28].

Можна припустити, що в умовах воєнного стану ці дві якості важливо розвивати, щоб підвищити життєстійкість населення України. Завдяки самодистанціюванню та самотрансценденції людина може залишатися вільною навіть у надзвичайних умовах життя

Отже, війна може загострювати екзистенційні переживання молоді, спричиняючи страх, втрату контролю над майбутнім та ризик розвитку тривожно-депресивних станів. Водночас ці виклики стимулюють «екзистенційне дорослішання», змушуючи юнацтво переосмислювати цінності та шукати нові сенси через солідарність і громадянську активність.

### **Висновки до першого розділу**

У результаті теоретичного аналізу було встановлено, що поняття «екзистенція» постає як динамічна основа особистості, яка не є заданою наперед, а безперервно формується через простір можливостей, вибір та відповідальність. Філософський фундамент дослідження, закладений С. К'єркегором, К. Ясперсом, Ж.-П. Сартром та А. Камю, дозволяє розглядати людське буття як «драму свободи», де особистість приходить до автентичності через проживання граничних ситуацій – страждання, провини, боротьби та страху смерті.

Психологічний вимір екзистенційних переживань розкривається через фундаментальні конфлікти, пов'язані зі смертю, свободою, ізоляцією та безглуздістю. Відповідно до концепцій І. Ялома та В. Франкла, ключовим фактором ментального здоров'я є «воля до сенсу», тоді як її блокування

призводить до виникнення екзистенційного вакууму – стану апатії та внутрішньої порожнечі. Проаналізовано, що екзистенційні переживання не є короткочасними емоціями, а являють собою тривалі внутрішні стани, які виконують стимулюючу функцію для самопізнання та особистісного розвитку.

Юнацький вік є найбільш сензитивним періодом для виникнення інтенсивних екзистенційних роздумів. Це зумовлено нормативною кризою ідентичності, необхідністю професійного самовизначення та переходом до дорослої відповідальності. У цей період самотність та тривога часто стають інструментами рефлексії, що допомагають особам юнацького віку виокремити власну «самість» та сформувати цілісний світогляд.

Особливої специфіки екзистенційні переживання молоді набувають в умовах воєнного стану, коли війна постає як масштабна гранична ситуація. Постійна загроза життю, втрата контролю над майбутнім і руйнування звичних соціальних зв'язків створюють умови для так званого «екзистенційного дорослішання». Звуження часової перспективи до принципу «тут і зараз» змушує молодь гостріше відчувати цінність життя та відповідальність за свій вибір.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що подолання екзистенційних викликів в юнацькому віці під час війни можливе завдяки актуалізації духовних потенціалів самодистанціювання та самотрансценденції. Здатність особистості вийти за межі власних страждань і спрямувати зусилля на значущі позаособистісні цілі (допомога іншим, віра в перемогу) стає основою життєстійкості.

## РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### 2.1 Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження охопило 35 респондентів. До складу вибірки увійшли 33 жінки та 2 чоловіки. Вік респондентів становить від 17 до 23 років.

Для досягнення мети дослідження було обрано психодіагностичні методики, які дозволяють всебічно оцінити екзистенційні переживання, психологічну ресурсність, особистісні характеристики, фундаментальні припущення, самодистанціювання, самотрансценденцію, свободу та відповідальність. Вибір методик зумовлений їхньою валідністю, надійністю та релевантністю до тематики дослідження.

1. Шкала екзистенції (А. Ленгле, К. Орлер). Опитувальник містить чотири підтести, спрямовані на вимір ключових екзистенціальних здатностей особистості. Самодистанціювання (SD) відображає вміння людини відсторонюватися від себе, виходити за межі власних переживань і дивитися на ситуацію ззовні. Самотрансценденція (ST) характеризує здатність орієнтуватися на власні цінності, відчувати значуще та екзистенційно бути у взаємодії з іншими людьми, дозволяючи їм впливати на власні почуття [19].

Свобода (F) визначається як здатність знаходити можливості у світі, тоді як відповідальність (V) відображає ступінь реалізації власних рішень у житті. Поєднання показників самодистанціювання та самотрансценденції формує параметр «Особистість» ( $SD+ST=P$ ), який відображає внутрішній світ людини та її здатність орієнтуватися в ньому. Сума свободи та відповідальності утворює параметр «Екзистенція» ( $F+V=E$ ), що характеризує спосіб взаємодії людини із зовнішнім світом. Узагальнення параметрів «Особистість» і «Екзистенція» дає загальний показник екзистенціального втілення особистості ( $P+E=G$ ) [19]. Цей опитувальник дозволяє оцінити фундамент екзистенційної стійкості молоді,

зокрема їхню здатність бути резильєнтними, що дуже важливо для цього дослідження.

2. Вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман (переклад Г.В. Чайка). За допомогою цієї методики оцінюються такі базові ознаки, як уявлення про доброту світу й людей, справедливість і контрольованість світу, роль випадковості, цінність власного «Я», рівень самоконтролю та відчуття удачі. Зазначені показники узагальнюються у три інтегральні індикатори – загальну доброту, загальну осмисленість і власну цінність, які відповідають трьом категоріям базових припущень у концепції Р. Янов-Бульман [39].

Вибір цієї методики зумовлений її здатністю виявляти глибинні уявлення особистості про світ, себе та інших, які суттєво змінюються під впливом травматичних подій. Воєнний стан часто порушує базові переконання щодо безпеки, справедливості та контрольованості світу, що особливо гостро переживається особами юнацького віку.

3. Опитувальник психологічної ресурсності особистості (автор О. Штепа). До структури цієї методики входять 15 шкал, що комплексно відображають особистісні ресурси людини. Вони охоплюють упевненість у собі та здатність до самостійного прийняття рішень, доброзичливе й альтруїстичне ставлення до інших, орієнтацію на співпрацю, любов і підтримку, переживання успіху та самореалізації, творчість і відкритість до нового, віру в добро та прагнення до мудрості. Також оцінюються здатність до саморефлексії й роботи над собою, професійна самореалізація, відповідальність, усвідомлення власних психологічних можливостей, уміння відновлювати й ефективно використовувати свої ресурси у складних життєвих ситуаціях. Сукупність цих показників формує загальний рівень психологічної ресурсності особистості, що проявляється в автономності, самодостатності, життєвій і професійній компетентності та здатності до саморозвитку [42].

Вибір даного опитувальника зумовлений необхідністю вивчення копінг-стратегій та внутрішнього потенціалу молоді до подолання криз. Оскільки війна

виснажує психіку, важливо визначити, які саме ресурси залишаються доступними для збереження ментального здоров'я.

4. Біологічно-обумовлений профіль особистості (модифікована форма FPI) [23]. Використання даної методики зумовлене необхідністю врахування індивідуально-психологічних особливостей особистості, які впливають на інтенсивність та характер екзистенційних переживань.

5. Опитувальник Вінсента Ван Брюггена «Види екзистенційної тривоги» в адаптації В. Кучина. Опитувальник ґрунтується на виділенні п'яти ключових екзистенційних проблем, які відображені у відповідних шкалах: страху смерті, втрати сенсу життя, ідентичності, провини та самотності [24]. Цей опитувальник допомагає конкретизувати зміст тривоги юнацького віку. Виявлення провідного виду тривоги дозволяє глибше зрозуміти структуру екзистенційних переживань в умовах невизначеного майбутнього.

## **2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей екзистенційних переживань осіб юнацького віку в умовах воєнного стану**

Для дослідження психологічних особливостей екзистенційних переживань ми застосували відсотковий та кореляційний аналіз. Був використаний ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена. Вибір непараметричного методу зумовлений тим, що за результатами перевірки нормальності розподілу використовуючи тест Шапіро–Вілка частина змінних продемонструвала статистично значущі відхилення від нормального розподілу ( $p < 0,05$ ).

Оскільки застосування коефіцієнта кореляції Пірсона передбачає нормальність розподілу змінних, використання коефіцієнта Спірмена є методологічно доцільним та забезпечує коректність інтерпретації отриманих результатів. Математико-статистичний аналіз даних здійснювався із використанням програмного забезпечення IBM SPSS Statistics та Google Sheets.

За допомогою шкали екзистенції (А. Ленгле, К. Орглер) були отримані такі результати самодистанціювання: низький – 6%, середній – 69%, високий – 26%. Це свідчить про переважання у більшості респондентів здатності подивитися на проблему збоку, що допомагає впоратися з негативними наслідками. Переважна частка середніх та високих показників підтверджує готовність опитаних до об'єктивного сприйняття себе та своїх переживань.

Найвищі показники у вибірці за шкалою «самотрансценденція» (низьких результатів не виявлено, середній – 23%, високий – 77%). Респонденти опанували здатність вийти за межі себе та віднайти цінності у чомусь вищому. Для значної частини досліджуваної молоді самотрансценденція може виступати способом адаптації до умов воєнного стану. Коли звичний світ змінюється, респонденти знаходять опору не в матеріальних речах, а у служінні ідеям, що більші за них самих. Прикладом може бути формування національної ідентичності та участь у волонтерських проєктах.

За шкалами «свобода» (низький – 11%, середній – 71%, високий – 17%) та «відповідальність» (низький – 14%, середній – 71%, високий – 14%) переважають середні показники.

Відповідно до отриманих результатів за шкалою «свобода» виявлено переважно середні показники (низький – 11%, середній – 71%, високий – 147%). Рівень свободи демонструє формування вміння обирати шлях згідно з внутрішніми переконаннями, а відповідальність – здатність втілювати ці вибори в життя та доводити справу до кінця. Графічне зображення результатів представлено на рисунку 2.1.

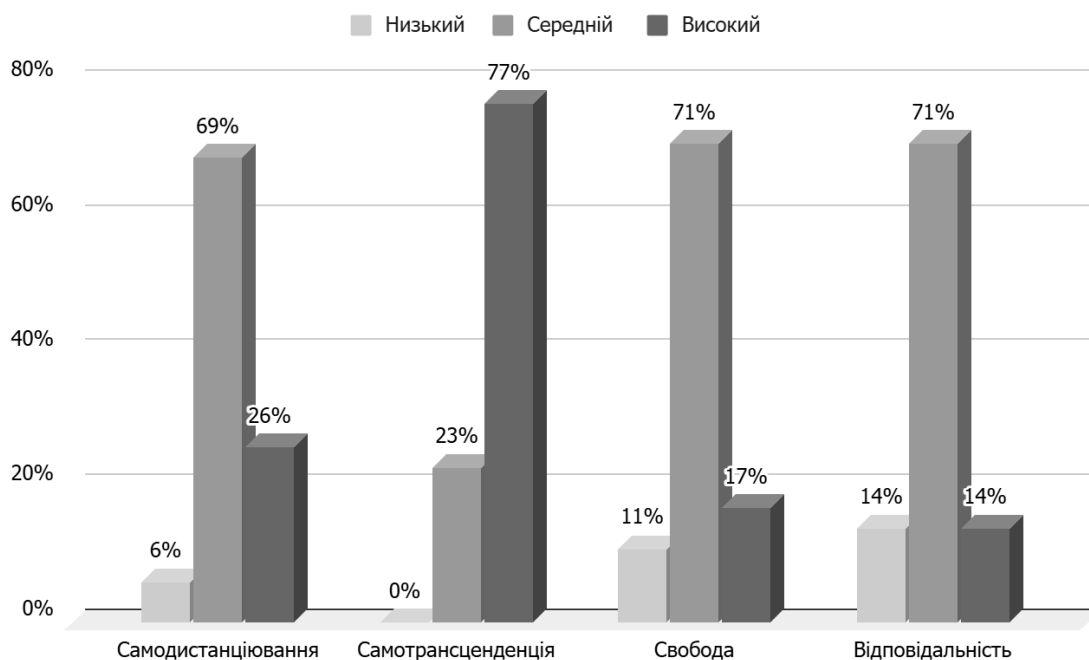


Рисунок 2.1 Показники екзистенції (А. Ленгле, К. Орглер)

На рисунку 2.2 зображено результати опитувальника Вінсента Ван Брюггена «Види екзистенційної тривоги» (адаптація В. Кучина). Низький страх смерті мають 51% респондентів, відповідно, середній – 29%, високий – 20%. Такі значення вказують на адаптацію більшості респондентів до умов воєнного стану. Попри постійну присутність повідомлень про загибель людей у медіапросторі, молодь вже не так лякає факт закінчення свого існування. Водночас не варто ігнорувати, що 20% опитаних демонструють саме високий рівень страху смерті. Цей показник свідчить про наявність групи молоді, для якої страх смерті залишається гострим, дезадаптивним чинником, що вимагає особливої уваги та психологічної підтримки.

За шкалою «втрата сенсу життя» були отримані такі показники: низький – 37%, середній – 57%, високий – 6%. Більшість респондентів відчувають незначну втрату сенсу життя. Важливо зазначити, що такі результати набувають особливої гостроти, коли йдеться про юнацький вік, який сам по собі є періодом інтенсивного пошуку ідентичності та життєвих орієнтирів. Хоча більшість

молодих людей демонструє адаптивність, високий рівень невизначеності майбутнього створює перешкоди.

Респонденти мають такі показники за шкалою втрати ідентичності: низькі – 46%, середні – 46%, високі – 9%. Аналіз результатів свідчить про те, що переважна більшість респондентів зберігають відносну цілісність власного «Я», проте середній показник 46% та високий – 9% вказують на наявність певного внутрішнього напруження, пов'язаного з пошуком самовизначення.

Низький рівень самотності мають 69% опитуваних, середній рівень – 20%, високий рівень – 11%. Низький рівень самотності у більшості опитаних (69%) свідчить про те, що в умовах війни молодь активно шукає підтримки серед друзів та близьких. Водночас наявність середнього (20%) та високого (11%) рівнів вказує на те, що для частини молоді воєнний стан став чинником ізоляції. Це може бути пов'язано з тим, що звичне коло спілкування розпалося або ж молода людина відчуває, що інші просто не здатні до кінця зрозуміти глибину її внутрішніх переживань у цей складний час. Кожен має свій унікальний досвід переживання війни, що і створює цю прірву між людьми.

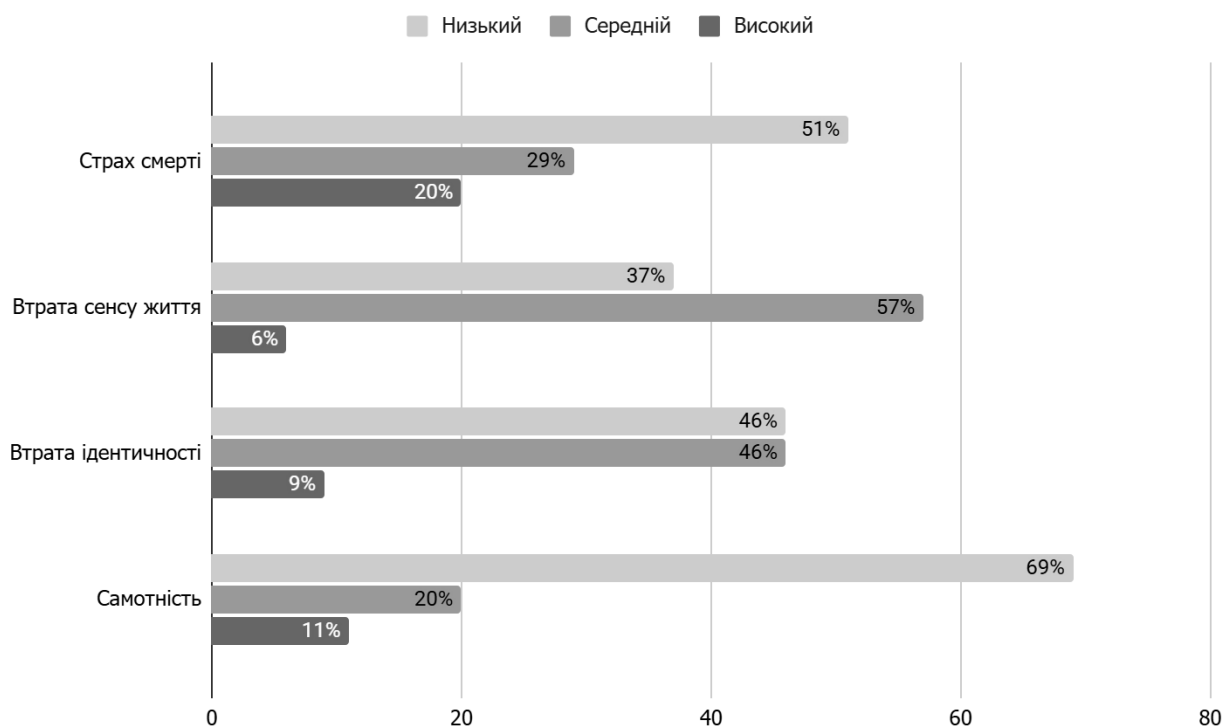


Рисунок 2.2 Показники видів екзистенційної тривоги (В. В. Брюгген)

Результати методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман зображені на рисунку 2.3. У межах норми значення за всіма шкалами повинні перевищувати середній рівень і становити не менше ніж 3,5 бали. Максимально можливий рівень вираженості показника становить 6 балів.

Середні показники за шкалою «справедливість світу» становлять 3,24, що не є нормою. Це свідчить про те, що війна суттєво похитнула віру молоді у справедливий устрій життя та закономірність подій. Показник 3,24 вказує на виражене екзистенційне розчарування. В умовах воєнного стану світ починає сприйматися як непередбачуване та несправедливе середовище, де панує смерть, вбивства та аморальність.

Показник 2,28 за шкалою «загальне уявлення про те, що світ має сенс» також суттєво відхиляється від норми, що свідчить про глибоку кризу базової довіри до життя. На відміну від шкали втрати сенсу життя, ця шкала відображає віру в «ефект бумеранга» – переконання, що у світі панує справедливий порядок. Це провокує гострі екзистенційні переживання, оскільки неможливість знайти відповіді на питання «чому?» та «за що?» позбавляє молодих людей базового відчуття безпеки.

Шкала «ступінь самоконтролю» (контролю над подіями, що відбуваються) має найвищі показники (4,36), що вказує на те, що попри зневіру в справедливість світу, молоді люди зберігають високу впевненість у власній здатності керувати особистим життям. Показник 4,36 свідчить про активну внутрішню позицію. Респонденти намагаються фокусуватися на тому, що вони можуть змінити самотійно. Така орієнтація на самоконтроль виступає своєрідним психологічним щитом, який дозволяє створити внутрішню опору.

Середній бал 3,91 за шкалою «прихильність світу» вказує на помірно оптимістичне, але водночас обережне ставлення молоді до навколишньої дійсності. Оскільки цей результат лише трохи перевищує нормальне значення (3,5), ми можемо говорити про збереження базової віри в добро. Респонденти все

ще схильні помічати красу та позитивні аспекти життя, але їхнє сприйняття світу як «сповненого добра» вже не є безумовним.

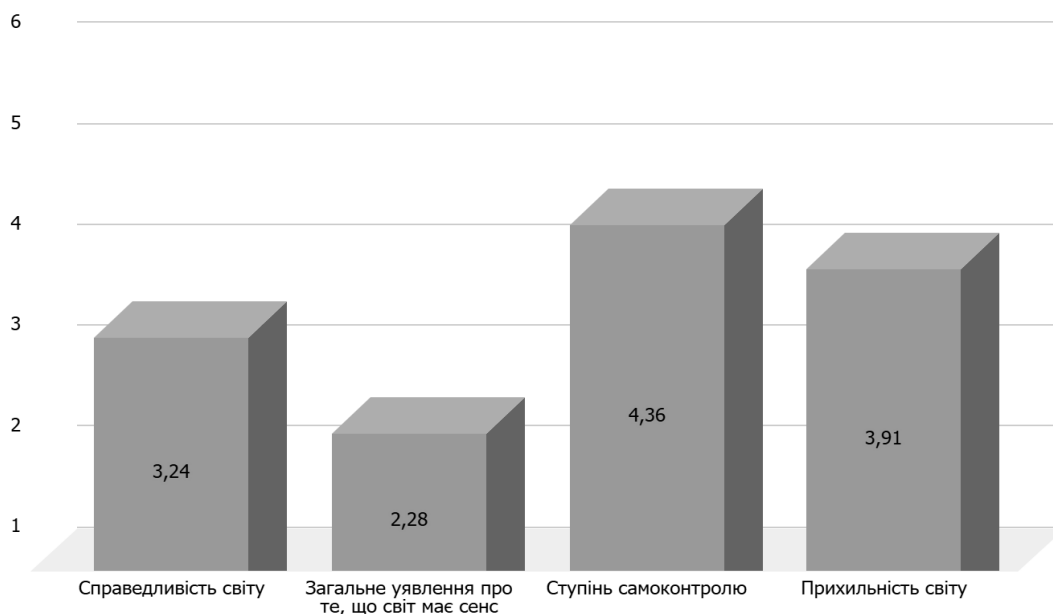


Рисунок 2.3 Показники фундаментальних припущень (Р. Янов-Бульман)

Завданням кореляційного аналізу було визначити психологічні особливості екзистенційних переживань осіб юнацького віку. Кореляційна матриця подана в додатку Д. Під час інтерпретації результатів аналізувалися лише статистично вагомі кореляційні зв'язки на рівні значущості  $p \leq 0,05$ .

На рисунку 2.4 виокремлені кореляційні зв'язки страху смерті та такими шкалами, як «відповідальність» ( $r=-0,441$ ,  $p \leq 0,008$ ), «депресивність» ( $r=0,592$ ,  $p \leq 0,001$ ), «емоціональна лабільність» ( $r=0,522$ ,  $p \leq 0,001$ ), «дратівливість» ( $r=0,466$ ,  $p \leq 0,005$ ), «цінність власного Я» ( $r=-0,483$ ,  $p \leq 0,003$ ).

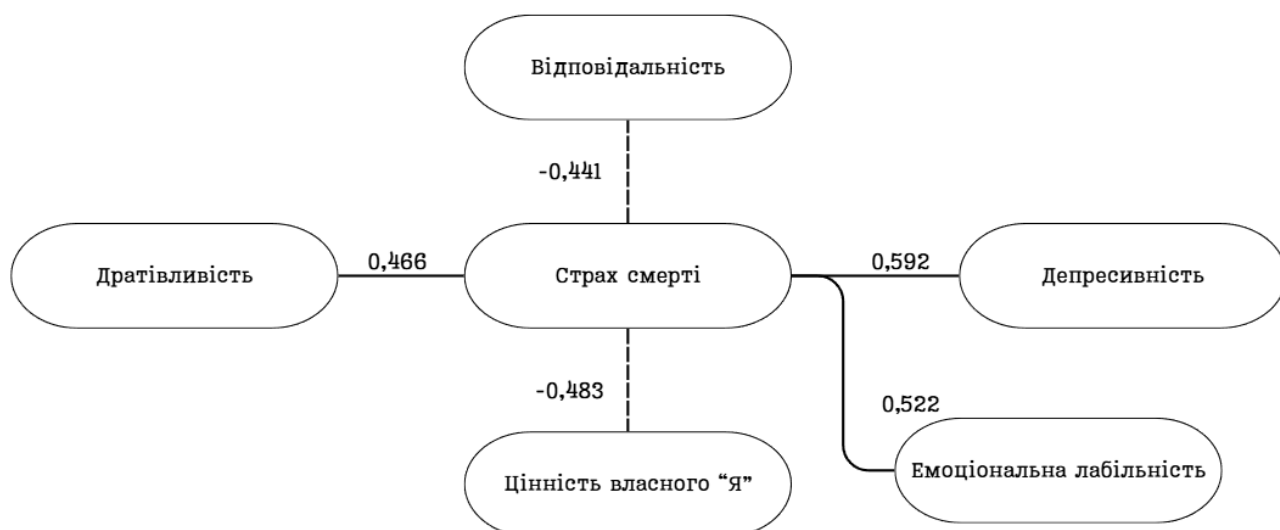


Рисунок 2.4 Кореляційні зв'язки шкали «страх смерті»

Встановлено зворотний кореляційний зв'язок шкал «страх смерті» та «відповідальність» ( $\rho = -0,441$ ,  $p \leq 0,008$ ). Респонденти з вищими показниками відповідальності схильні демонструвати нижчі результати за шкалою «страх смерті». Відповідальність як здатність усвідомлювати власну участь у прийнятті рішень, визнавати наслідки своїх дій та здійснювати вибір навіть у ситуації невизначеності, імовірно, посилює відчуття суб'єктивного контролю та внутрішньої опори. Це, своєю чергою, знижує інтенсивність страху смерті.

Виявлено статистично значущий прямий зв'язок між шкалами «страх смерті» та «депресивність» ( $\rho = 0,592$ ,  $p \leq 0,001$ ). Це свідчить про те, що зростання показників страху смерті супроводжується підвищенням рівня депресивності. Можна припустити, що респонденти занурюються в думки про смерть, які посилюють відчуття безнадії. Накопичення таких переживань здатне формувати песимістичне бачення перспектив, знижувати мотивацію та ускладнювати процес самовизначення в юнацькому віці.

Прямий кореляційний зв'язок між шкалами «страх смерті» та «емоціональна лабільність» ( $\rho = 0,522$ ,  $p \leq 0,001$ ) вказує, що зростання страху смерті поєднується підвищенням рівня емоціональної лабільності. Ймовірно, постійна актуалізація теми загрози життю в умовах воєнного стану виснажує

адаптаційні ресурси психіки, що проявляється труднощами в регуляції емоційних станів.

Нами було встановлено прямий кореляційний зв'язок шкал «страх смерті» та «дратівливість» ( $\rho=0,466$ ,  $p\leq 0,005$ ). Це свідчить про те, що зі зростанням показників страху смерті одночасно підвищується і рівень дратівливості. В умовах воєнного стану страх смерті може трансформуватися у підвищену напруженість і фрустрацію, що проявляється у зростанні дратівливості як форми емоційного реагування.

Встановлено достовірний зворотний кореляційний зв'язок помірної сили між шкалами «страх смерті» та «цінність власного «Я»» ( $\rho=-0,483$ ,  $p\leq 0,003$ ). У респондентів ступінь вираженості страху смерті зменшується пропорційно зростанню цінності власного «Я». Сформоване відчуття цінності власного «Я» може виступати внутрішнім ресурсом, який забезпечує психологічну стійкість до страху смерті в юнацькому віці.

Наступна плеяда на рисунку 2.5 зображує кореляційні зв'язки шкали «самотність», яка корелює зі шкалами: «особистість» ( $\rho=-0,562$ ,  $p\leq 0,001$ ), «самотрансценденція» ( $\rho=-0,592$ ,  $p\leq 0,001$ ), «відповідальність» ( $\rho=-0,475$ ,  $p\leq 0,004$ ), «емоціональна лабільність» ( $\rho=0,728$ ,  $p\leq 0,001$ ), «дратівливість» ( $\rho=0,627$ ,  $p\leq 0,001$ ), «невротичність» ( $\rho=0,660$ ,  $p\leq 0,001$ ), «депресивність» ( $\rho=0,751$ ,  $p\leq 0,001$ ), «екзистенціальне втілення особистості» ( $\rho=-0,507$ ,  $p\leq 0,002$ ), «екзистенція» ( $\rho=-0,470$ ,  $p\leq 0,004$ ).

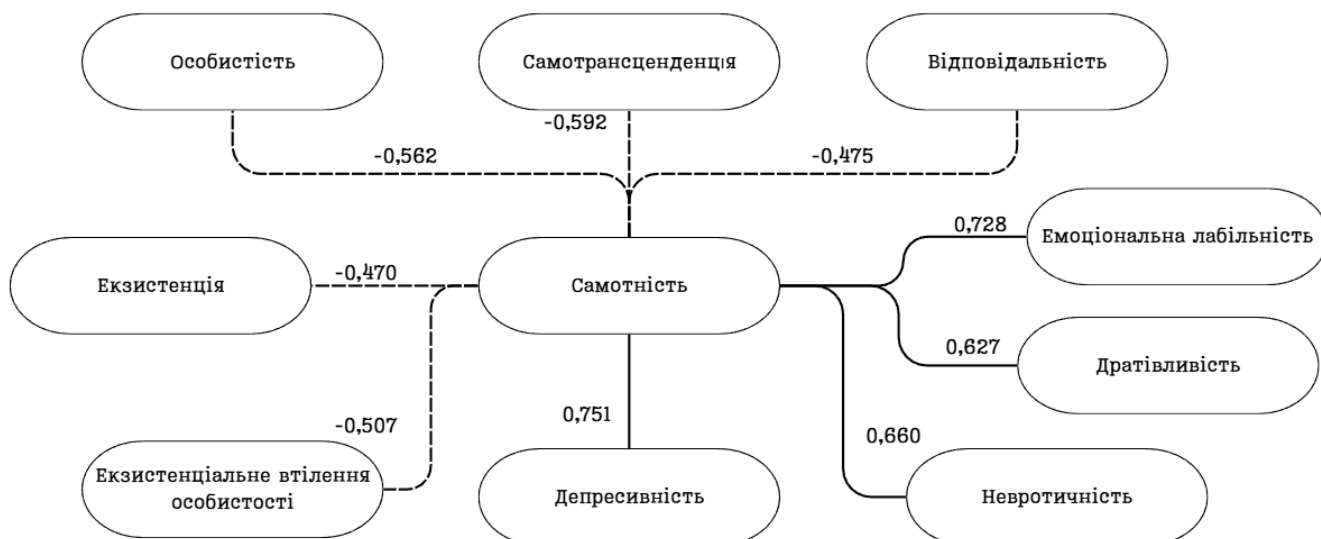


Рисунок 2.5 Кореляційні зв'язки шкали «самотність»

За результатами кореляційного аналізу встановлено зворотний кореляційний зв'язок між шкалою «самотність» та «особистість» ( $r = -0,562$ ,  $p \leq 0,001$ ). Це свідчить про те, що зі зростанням переживання самотності знижується здатність людини усвідомлювати та розуміти свій внутрішній світ. Отримані результати дають підстави припустити, що пізнати себе стає важче без міжособистісної взаємодії.

Виявлено зворотний кореляційний зв'язок між шкалами «самотність» та «самотрансценденція» ( $r = -0,592$ ,  $p \leq 0,001$ ). Отримані дані вказують на те, що чим інтенсивніше респонденти переживають самотність, тим меншою мірою вони здатні виходити за межі власного «Я», знаходити сенс у цінностях, справах чи взаєминах. У ситуації посиленої самотності, особливо якщо вона набуває екзистенційного характеру, увага індивіда може зосереджуватися переважно на внутрішніх переживаннях, тривозі, почутті покинутості чи ізоляції, що обмежує можливість смислового виходу за межі себе.

Нами встановлено помірний зворотний кореляційний зв'язок між шкалами «самотність» та «відповідальність» ( $r = -0,475$ ,  $p \leq 0,004$ ). Це означає, що респонденти, які відчують вищий рівень самотності, демонструють меншу схильність брати на себе відповідальність за власні рішення. Здатність

усвідомлено відповідати за власне життя і вибір дозволяє юнацтву переживати сенс і цінність свого існування, навіть в умовах воєнного стану. Втрата або зниження цієї відповідальності, що супроводжується самотністю, може ускладнювати процес знаходження смислу та особистісного зростання.

За результатами кореляційного аналізу виявлено сильний прямий зв'язок між шкалами «самотність» та «емоціональна лабільність» ( $r=0,728$ ,  $p\leq 0,001$ ). Це свідчить про те, що зростання самотності тісно пов'язане з підвищеною мінливістю емоційних станів та труднощами їх регуляції. Умови воєнного стану додатково посилюють емоційні труднощі, викликаючи страх, тривогу, невизначеність і підсилюючи почуття соціальної ізоляції.

Виявлено прямий кореляційний зв'язок між шкалами «самотність» та «дратівливість» ( $r=0,627$ ,  $p\leq 0,001$ ). Отримані результати свідчать, що зі збільшенням інтенсивності самотності зростає і рівень дратівливості. Ймовірно, хронічне відчуття самотності в юнацькому віці накопичує напруження, яке проявляється у підвищеній чутливості до зовнішніх подразників.

Між шкалами «самотність» та «невротичність» встановлено прямий кореляційний зв'язок ( $r=0,660$ ,  $p\leq 0,001$ ). Це означає, що більш виражене переживання самотності супроводжується зростанням тривожності. Підвищена самотність у поєднанні з невротичними проявами може посилювати фізичне та психічне навантаження на юнацтво, знижувати адаптивність і здатність ефективно реагувати на стресові ситуації. Реакції на постійну небезпеку стають більш інтенсивнішими.

Найбільш тісний прямий зв'язок зафіксовано між шкалами «самотність» та «депресивність» ( $r=0,751$ ,  $p\leq 0,001$ ). Це свідчить про те, що підвищення рівня самотності значною мірою асоціюється зі зростанням депресивних проявів. Ми пояснюємо це таким чином: почуття самотності спотворює мислення, виникають негативні думки («мене ніхто не розуміє», «я нікому не потрібен», «я один зі своїми проблемами»), тому одночасно з цим людина впадає у прірву депресивності.

Встановлено достовірні зворотні кореляційні зв'язки між шкалою «самотність» та екзистенційними показниками: «екзистенціальне втілення особистості» ( $r=-0,507$ ,  $p\leq 0,002$ ) та «екзистенція» ( $r=-0,470$ ,  $p\leq 0,004$ ). Це свідчить про те, що з підвищенням рівня самотності зменшується як відчуття власної реалізованості та задоволеності життям, так і загальний рівень екзистенційної осмисленості та цінності буття. Імовірно, стан самотності ускладнює повноцінне проживання життєвого досвіду, послаблюючи відчуття внутрішньої наповненості та значущості власного життя.

На рисунку 2.6 представлена кореляційна плеяда шкали втрати сенсу життя, яка корелює зі шкалами «депресивність» ( $r=0,430$ ,  $p\leq 0,01$ ) та «врівноваженість» ( $r=-0,539$ ,  $p\leq 0,001$ ).

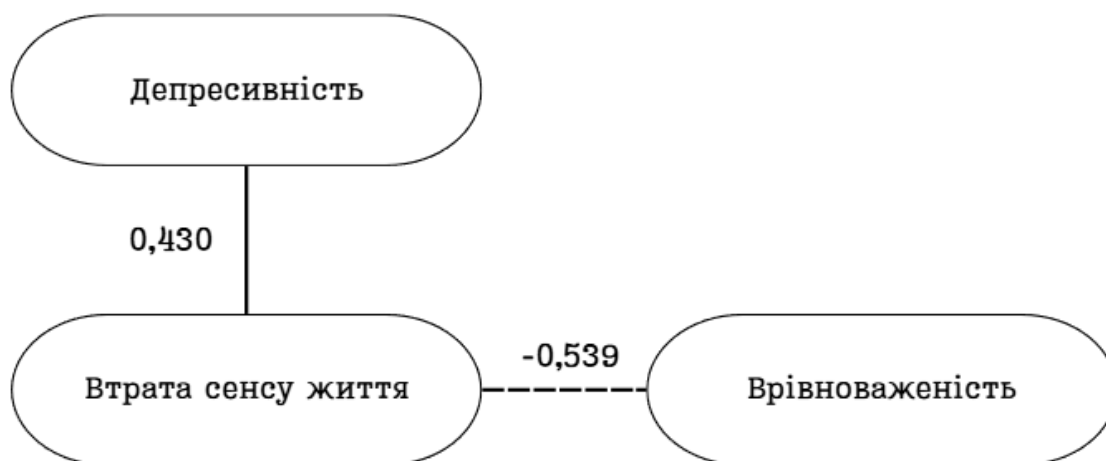


Рисунок 2.6 Кореляційні зв'язки шкали «втрата сенсу життя»

Було виявлено статистично значущий прямий зв'язок між шкалами «втрата сенсу життя» та «депресивність» ( $r=0,430$ ,  $p\leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що зростання показників втрати сенсу життя супроводжується підвищенням рівня депресивності. Відчуття втрати сенсу життя часто призводить до переживання безнадійності та відчуженості, що є характерними ознаками депресивності. Юнаки та юначки, які не знаходять значущості у власних діях або майбутніх планах через вплив війни на їхнє життя та перспективи, частіше відчують пригнічений настрій, апатію та відчуття втрати контролю над власним життям.

Встановлено достовірний зворотний кореляційний зв'язок помірної сили між шкалами «втрата сенсу життя» та «врівноваженість» ( $\rho = -0,539$ ,  $p \leq 0,001$ ). Респонденти з вищими показниками втрати сенсу життя схильні демонструвати нижчі результати за шкалою врівноваженості. Це означає, що юнацький вік, який відчуває порожнечу та не бачить чітких орієнтирів у майбутньому, частіше страждає від емоційної нестабільності та різких змін настрою. Натомість наявність високої врівноваженості у молодих людей сприяє зниженню гостроти екзистенційних переживань. Люди, які здатні зберігати внутрішній спокій та емоційний контроль, рідше стикаються з відчуттям безглуздя власного існування, навіть під тиском подій воєнного стану.

Аналіз структури кореляційних зв'язків за показником шкали «самодистанціювання» дозволив виокремити плеяду. На рисунку 2.7 можна побачити такі результати: «дратівливість» ( $\rho = -0,616$ ,  $p \leq 0,001$ ), «відкритість» ( $\rho = -0,585$ ,  $p \leq 0,001$ ), «депресивність» ( $\rho = -0,480$ ,  $p \leq 0,004$ ), «емоційна лабільність» ( $\rho = -0,495$ ,  $p \leq 0,03$ ), «провина» ( $\rho = -0,391$ ,  $p \leq 0,02$ ).

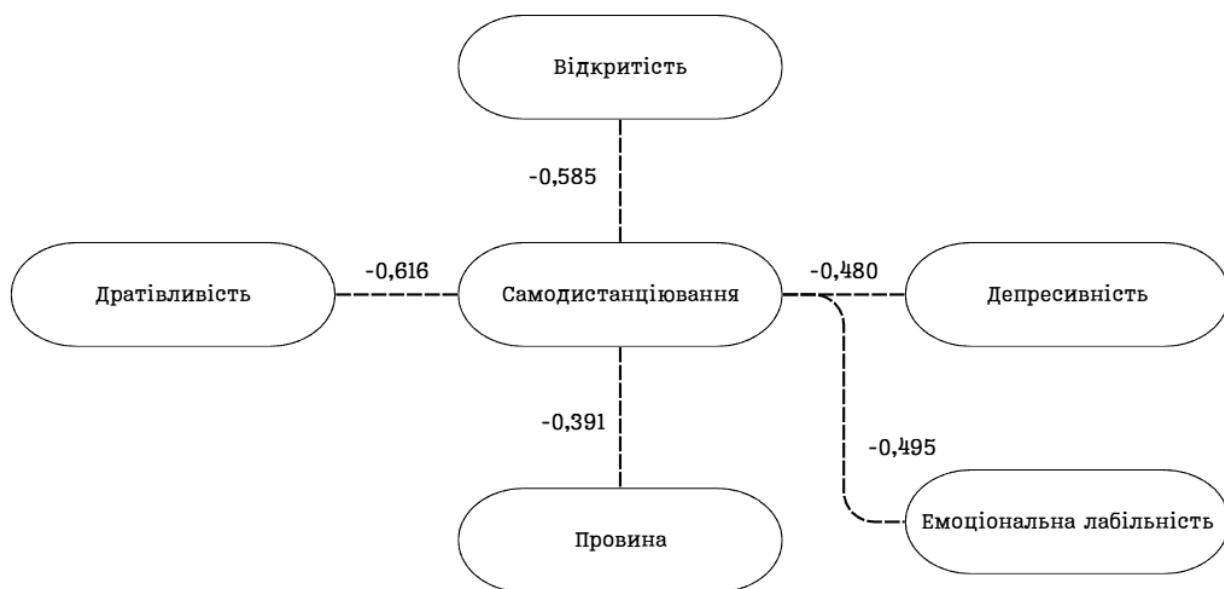


Рисунок 2.7 Кореляційні зв'язки шкали «самодистанціювання»

Простежується зворотний сильний кореляційний зв'язок між шкалами «самодистанціювання» та «дратівливість» ( $\rho = -0,616$ ,  $p \leq 0,001$ ). Респонденти з вищими показниками самодистанціювання демонструють нижчий рівень

дратівливості. Це свідчить про те, що здатність юнаків і дівчат відсторонюватися від власних емоційних реакцій та осмислювати їх з позиції внутрішнього спостерігача знижує імпульсивність і схильність до афективних спалахів.

Між шкалами «самодистанціювання» та «відкритість» ( $\rho = -0,585$ ,  $p \leq 0,001$ ) був зафіксований помірний зворотний кореляційний зв'язок. Вищі показники самодистанціювання супроводжуються нижчим рівнем відкритості. Це пояснюється тим, що надмірне самодистанціювання може призводити до певної емоційної відстороненості від інших, тоді як висока «відкритість» часто базується на більш безпосередньому, менш «відфільтрованому» сприйнятті себе та оточуючих.

За результатами кореляційного аналізу шкали «самодистанціювання» та «депресивність» ( $\rho = -0,480$ ,  $p \leq 0,004$ ) мають зворотний кореляційний зв'язок помірної сили. Респонденти з розвинутою здатністю до самодистанціювання рідше демонструють високі показники депресивності. Коли особистість добре оволоділа навичкою самодистанціювання, вона перестає повністю ідентифікувати себе зі своїм болем або невдачами. Це дозволяє знизити інтенсивність негативних емоцій, що є критично важливим для профілактики депресивних станів. Натомість низький рівень самодистанціювання часто призводить до ототожнення себе зі своїм станом. У такому випадку людина стає заручником власних деструктивних думок. Відсутність внутрішньої дистанції заважає побачити альтернативні виходи із ситуації, через що почуття безпорадності та апатії лише посилюється. Тому стає важливо в умовах воєнного стану розвивати навички самодистанціювання.

Зафіксовано статистично значущий зворотний зв'язок між шкалами «самодистанціювання» та «емоційна лабільність» ( $\rho = -0,495$ ,  $p \leq 0,03$ ). Зростання здатності до самодистанціювання пов'язане зі зменшенням різких коливань настрою. Самодистанціювання дозволяє людині зайняти позицію спостерігача. Замість того, щоб миттєво реагувати на кожен внутрішній імпульс або зовнішній подразник, особа з високим рівнем самодистанціювання має час між стимулом і

реакцією. Це зменшує надмірні коливання настрою, які характерні для емоційної лабільності.

Було виявлено зворотний кореляційний зв'язок між шкалами «самодистанціювання» та «провина» ( $r=-0,391$ ,  $p\leq 0,02$ ). Респонденти з вищим рівнем самодистанціювання демонструють нижчі показники провини. Коли людина має низький рівень самодистанціювання, вона повністю ототожнює себе зі своєю помилкою, і це посилює почуття провини. Натомість наявність внутрішньої дистанції дає змогу проаналізувати контекст подій, визнати помилку без самознищення та зосередитися на виправленні ситуації, а не на нескінченних докорах сумління.

Наступним кроком нашого аналізу став розгляд плеяди шкали «самотрансценденція». На рисунку 2.8 продемонстровані такі кореляційні зв'язки: «втрата ідентичності» ( $r=-0,553$ ,  $p\leq 0,001$ ), «використання власних ресурсів» ( $r=0,573$ ,  $p\leq 0,001$ ), «знання власних ресурсів» ( $r=0,507$ ,  $p\leq 0,002$ ), «оновлення власних ресурсів» ( $r=0,665$ ,  $p\leq 0,001$ ), «доброзичливість» ( $r=0,471$ ,  $p\leq 0,004$ ), «емоціональна лабільність» ( $r=-0,555$ ,  $p\leq 0,001$ ), «депресивність» ( $r=-0,533$ ,  $p\leq 0,001$ ).

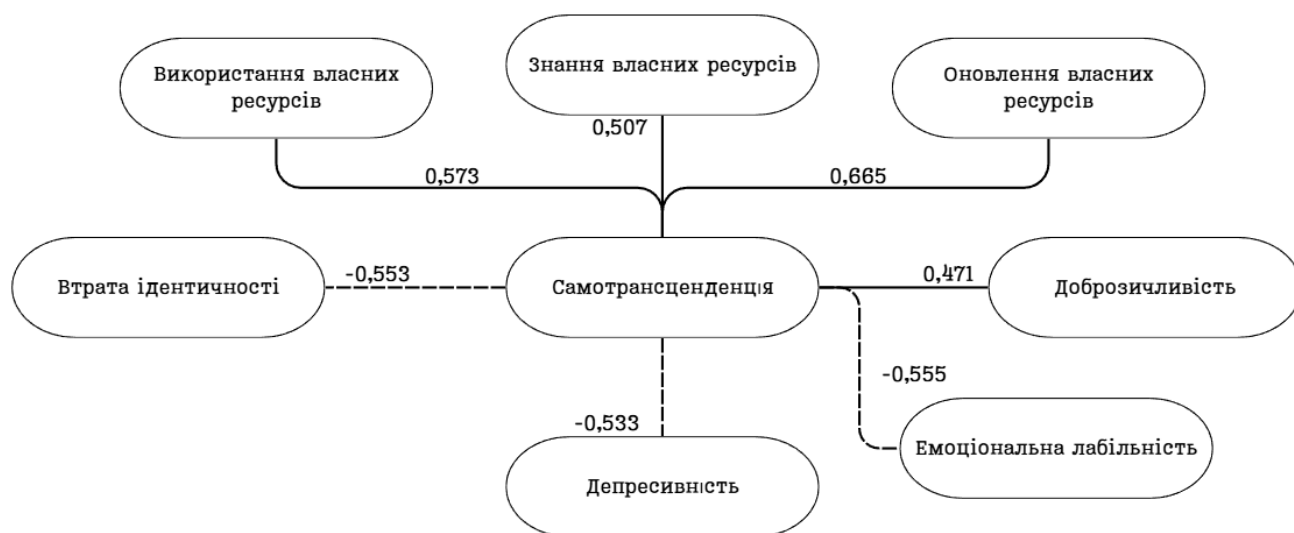


Рисунок 2.8 Кореляційні зв'язки шкали «самотрансценденція»

Між шкалами «самотрансценденція» та «втрата ідентичності» виявлено значущий зворотний зв'язок ( $r=-0,553$ ,  $p\leq 0,001$ ). Респонденти з вищими

показниками самотрансценденції схильні демонструвати нижчі результати за шкалою втрати ідентичності. Це означає, що спрямованість на допомогу іншим чи служіння ідеї стає механізмом збереження власної ідентичності.

Аналіз шкал ресурсності показав стабільні прямі зв'язки із самотрансценденцією: зі зростанням здатності до самотрансценденції пропорційно зростають показники шкал «знання власних ресурсів» ( $r=0,507$ ,  $p\leq 0,002$ ), «використання власних ресурсів» ( $r=0,573$ ,  $p\leq 0,001$ ) та «оновлення власних ресурсів» ( $r=0,665$ ,  $p\leq 0,001$ ). Найвищий показник зафіксовано в шкалі «оновлення власних ресурсів», що підкреслює: саме вихід за межі власних інтересів є одним з джерел відновлення енергії для юнацтва під час війни.

Шкала «доброзичливість» має прямий зв'язок із шкалою «самотрансценденція» ( $r=0,471$ ,  $p\leq 0,004$ ), що вказує на паралельне зростання обох показників. Чим більше юнацький вік орієнтований на позаособистісні цілі, тим теплішим і відкритішим стає їхнє ставлення до оточуючих. У контексті війни це означає, що екзистенційний пошук сенсу не веде до замкненості, а навпаки – стимулює емпатію та прагнення до допомоги іншим.

Що стосується емоційного стану, то шкала «самотрансценденція» має зворотний зв'язок зі шкалою «емоціональна лабільність» ( $r=-0,555$ ,  $p\leq 0,001$ ) та «депресивність» ( $r=-0,533$ ,  $p\leq 0,001$ ). Зростання самотрансценденції веде до зниження емоційної нестабільності та пригніченості. Це доводить, що вихід за межі «Я» стабілізує психіку молоді, зменшуючи ризик розвитку депресивних станів через перефокусування уваги з власних страждань на служіння вищій меті.

На рисунку 2.9 зображені результати шкали «свобода», яка корелює з такими значеннями «впевненість в собі» ( $r=0,506$ ,  $p\leq 0,002$ ), «сором'язливість» ( $r=-0,603$ ,  $p\leq 0,001$ ), «емоціональна лабільність» ( $r=-0,476$ ,  $p\leq 0,004$ ).

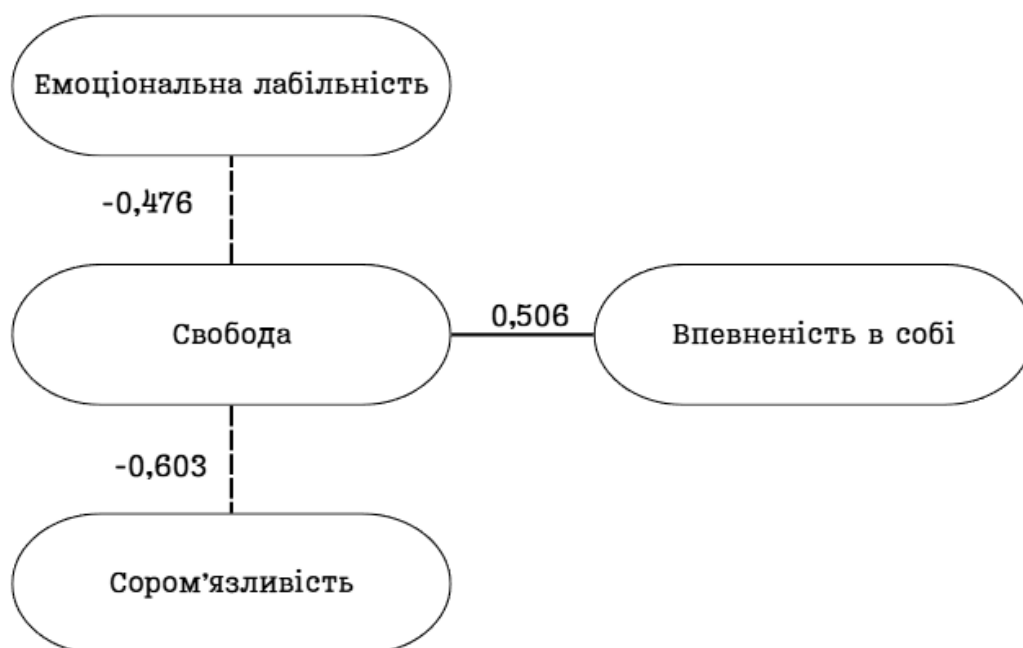


Рисунок 2.9 Кореляційні зв'язки шкали «свобода»

Між показниками «свобода» та «впевненість в собі» виявлено помірний прямий зв'язок ( $r=0,506$ ,  $p\leq 0,002$ ), що означає одночасне зростання обох показників: чим вищим є суб'єктивне відчуття внутрішньої свободи, тим більше індивід впевнений у власних силах. Свобода в даному випадку виступає внутрішнім ресурсом, який підсилює самооцінку в юнацькому віці, допомагаючи їм зберігати автономність.

Між шкалами «свобода» та «сором'язливість» зафіксовано сильний зворотний зв'язок ( $r=-0,603$ ,  $p\leq 0,001$ ). При зростанні відчуття внутрішньої свободи рівень сором'язливості знижується. Для молоді, що переживає період становлення власної автономності, усвідомлення власної свободи допомагає долати внутрішню скутість. Розвиток свободи в екзистенційному вимірі сприяє більшій відкритості та впевненості у соціальній взаємодії, нівелюючи страх бути невизнаним чи засудженим оточенням.

Виявлено зворотний зв'язок між показниками «свобода» та «емоціональна лабільність» ( $r=-0,476$ ,  $p\leq 0,004$ ). Це вказує на тенденцію до зниження емоційної нестабільності при зростанні рівня свободи. В контексті екзистенційних

переживань внутрішня свобода стає захисним фактором, дозволяючи менше залежати від різких коливань настрою.

Отже, було проведено емпіричне дослідження, яке продемонструвало, що в умовах воєнного стану сучасна молодь має високий рівень здатності до самотрансценденції. Характерною рисою досліджуваної групи є виражена втрата віри у справедливість світу, що пояснюється війною. Виявлені кореляції вказують на прямий зв'язок страху смерті та самотності із депресивними станами, емоційною лабільністю та дратівливістю. Водночас такі шкали, як самодистанціювання, самотрансценденція мають зворотний зв'язок з негативними станами. Отримані результати акцентують увагу на значущості розвитку екзистенційної наповненості (свободи, відповідальності, самодистанціювання, самотрансценденції) задля запобігання та зменшення екзистенційних переживань в юнацькому віці.

### **2.3 Розробка тренінгової програми «Становлення екзистенційної стійкості»**

Насамперед доцільно окреслити зміст основного поняття, на якому ґрунтується запропонована тренінгова програма. Зокрема, важливо розрізняти різні форми психологічної стійкості, оскільки вони актуалізують вагомість розвитку саме екзистенційної стійкості.

Ф. Аль-Рофіаї виокремлює практичну стійкість та екзистенційну стійкість. Практична стійкість проявляється у здатності людини справлятися з труднощами та невдачами, які виникають на шляху до досягнення цілей у професійному й особистому житті. Вона передбачає збереження віри у власні можливості, наполегливість у зусиллях та здатність продовжувати діяльність попри перешкоди. Водночас існує глибший рівень стійкості, необхідний у так званих граничних життєвих ситуаціях, що можуть загрожувати почуттю сенсу життя. До таких подій належать незворотні втрати, переживання смерті близьких або

усвідомлення власної смертності. Саме цю форму стійкості доречно позначати як екзистенційну стійкість [47].

Якщо проаналізувати основні дослідження Ф. Аль-Рофіаї, то можна отримати таке визначення. Екзистенційна стійкість – це здатність особистості зберігати або відновлювати відчуття сенсу життя, внутрішньої цілісності та ідентичності у відповідь на екзистенційні виклики (зокрема втрату, страждання, усвідомлення смертності чи кризи сенсу), шляхом переосмислення досвіду та формування нових смислових орієнтирів [47].

В умовах воєнного стану актуальність розвитку саме екзистенційної стійкості стає надзвичайно важливою. У теперішніх умовах, звичайних навичок адаптації виявляється недостатньо. Розвиток екзистенційної стійкості дозволяє людині не лише витримувати надважкі випробування, а й трансформувати травматичний досвід війни на нові ціннісні орієнтири та запобігати втраті волі до життя. В. Франкл казав: «Що складніші обставини, то життя має більше сенсу» [36, с. 78].

З огляду на це, методологічну засаду нашого втручання склали ключові концепції логотерапії та екзистенційної психології, що виступають інструментами становлення екзистенційної стійкості людини.

На основі результатів статистичного аналізу було визначено психологічні навички, розвиток яких є доцільним у межах тренінгової програми. До них належать: самодистанціювання (середній рівень у більшості респондентів – 69%), свобода (середній рівень – 71%) та відповідальність (середній рівень – 71%). Також актуальним є розвиток навички пошуку сенсу, оскільки встановлено, що за шкалою «втрата сенсу життя» у 57% респондентів спостерігається середній рівень, а у 6% – високий.

Вибір тренінгу як форми роботи зумовлений його високою ефективністю у розвитку саме глибинних особистісних якостей. На відміну від лекційних методів, тренінг створює простір для активного проживання досвіду «тут і тепер». Ефективність такої форми полягає у груповій динаміці: учасники мають змогу побачити власні переживання через призму інших, що сприяє нормалізації

їхніх станів та подоланню відчуття екзистенційної самотності. Соціальна підтримка всередині групи стає каталізатором для переосмислення травматичних подій, а спільний пошук сенсів підсилює індивідуальну стійкість кожного учасника.

Окрім зазначених навичок, тренінгова програма спрямована також на розвиток саморегуляції особистості. У процесі виконання тренінгових вправ учасники навчаються краще усвідомлювати власні переживання, керувати емоційними реакціями та регулювати свою поведінку у складних життєвих ситуаціях, що сприяє підвищенню їхньої психологічної стійкості.

Ключову роль у цьому процесі відіграє фасилітатор, чиє завдання полягає не у викладанні готових фактів, а у створенні безпечного середовища для самопізнання. Роль фасилітатора у програмі з розвитку екзистенційної стійкості є специфічною: він виступає супутником, який за допомогою Сократівського діалогу спонукає учасників до рефлексії та актуалізації їхніх внутрішніх ресурсів. Фасилітатор забезпечує емпатійну підтримку, що дозволяє учасникам відкрито зустрітися зі своїми страхами та знайти власні, унікальні відповіді на екзистенційні запитання.

Структура тренінгової програми складається з 4 блоків та 6 занять по 90 хвилин, що проводяться двічі на тиждень. Для оцінки ефективності роботи було здійснено повторну діагностику за допомогою методики «Шкала екзистенційного мислення» на першому та останньому занятті. Тренінгова програма представлена в додатку Е.

Перший «Діагностичний блок» має на меті отримати первинну оцінку екзистенційної наповненості учасників. На цьому етапі встановлюються правила групової взаємодії, формується безпечний простір та визначаються індивідуальні очікування кожного.

Другий «Настановчий блок» спрямований на емоційну стабілізацію та розвиток стресостійкості. Учасники досліджують власні реакції на складні ситуації та вчаться знаходити внутрішні ресурси. Велика увага приділяється

роботі зі страхами та трансформації негативних переживань у позитивний досвід через методи арт-терапії.

Третій «Розвивально-корекційний блок» стає центральною і найбільш об'ємною частиною програми, що охоплює третє, четверте та п'яте заняття. Тут відбувається глибока робота над ключовими навичками екзистенційної стійкості, які були перелічені вище.

Четвертий «Блок оцінки ефективності результатів» присвячений підбиттю підсумків та плануванню майбутнього. Учасники систематизують отриманий досвід, обмінюються підтримкою у вправі «Валіза» та проводять повторну діагностику. Це дозволяє наочно побачити динаміку змін та закріпити нові стратегії поведінки, які допоможуть підтримувати екзистенційну стійкість поза межами тренінгової групи.

Основою програми є інтеграція когнітивно-поведінкового підходу з основними принципами екзистенційної психології. Таке поєднання дозволяє працювати з особистістю цілісно: когнітивно-поведінковий компонент забезпечує учасників конкретними інструментами саморегуляції та аналізу думок, тоді як екзистенційний компонент спрямований на роботу з глибинними ціннісними орієнтаціями та життєвими смислами.

У межах дослідження було визначено такі очікувані результати впровадження тренінгової програми. Щодо емоційної сфери особистості результат програми виявляється у стабілізації внутрішнього стану та зміцненні психологічної ресурсності учасників. Молоді люди набувають здатності ідентифікувати та вербалізувати складні переживання, що сприяє зниженню рівня тривожності. Важливим досягненням стає розвиток навички емоційної саморегуляції, яка дозволяє зберігати внутрішню рівновагу навіть у ситуаціях значного стресу.

На когнітивному рівні очікується формування розвиненої здатності до самодистанціювання та глибоке усвідомлення екзистенційних категорій свободи і відповідальності. Учасники опановують механізми критичного аналізу власних думок, що дозволяє відокремлювати суб'єктивні упередження та нав'язані

сценарії від особистісних переконань. Ключовим результатом є якісна зміна мислення, за якої людина стає здатною самостійно виявляти життєві сенси та будувати власну ієрархію цінностей.

Поведінковий компонент результатів проявляється у впровадженні відповідальних стратегій у щоденну діяльність. Практичним наслідком стає успішне застосування опанованих технік стабілізації стану в реальних життєвих ситуаціях та здатність конструктивно долати перешкоди.

Отже, запропонована тренінгова програма являє собою цілісну систему розвитку екзистенційної стійкості, що базується на інтеграції логотерапії, когнітивно-поведінкового підходу та екзистенційної психології для подолання екзистенційних переживань. Через чітку чотириблокову структуру та залучення фасилітатора програма забезпечує перехід від теоретичного розуміння свободи й відповідальності до практичного опанування навичок саморегуляції та самодистанціювання. Такий комплексний вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери дозволяє учасникам не лише стабілізувати свій психологічний стан, а й модифікувати травматичний досвід у нові сенси для себе.

### **Висновки до другого розділу**

У ході дослідження було використано комплекс з 5 психодіагностичних методик. Аналіз результатів дослідження засвідчив, що для більшості респондентів характерний середній рівень самодистанціювання (69%), свободи (71%) та відповідальності (71%), що свідчить про недостатньо стабільну здатність до усвідомлення власних переживань, прийняття рішень і реалізації особистісного вибору. Водночас було виявлено високий рівень самотрансценденції (77%), що може розглядатися як важливий психологічний ресурс.

Кореляційний аналіз, проведений із застосуванням рангового коефіцієнта кореляції Спірмена, дозволив виявити низку статистично значущих взаємозв'язків. Зокрема, встановлено прямі зв'язки страху смерті з

депресивністю ( $r=0,592$ ) та емоційальною лабільністю ( $r=0,522$ ). Шкала самотрансценденції має прямий зв'язок з вмінням оновлювати власні ресурси ( $r=0,665$ ) та обернений з втратою ідентичності ( $r=-0,553$ ). Також варто зазначити результати за шкалою самотності, яка має зв'язки з екзистенціальним втіленням особистості ( $r=-0,507$ ) та невротичністю ( $r=0,660$ ).

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження було розроблено тренінгову програму «Становлення екзистенційної стійкості». Основними напрямками роботи в межах програми є розвиток самодистанціювання, усвідомлення свободи вибору та особистої відповідальності, формування навичок пошуку життєвого сенсу, а також зміцнення психологічної ресурсності та саморегуляції особистості.

## ВИСНОВКИ

1. Теоретично проаналізовано, що екзистенційні переживання осіб юнацького віку в умовах воєнного стану є багатовимірним феноменом, який поєднує філософські та психологічні підходи. Філософи-екзистенціалісти (С. К'єркегор, К. Ясперс, Ж.-П. Сартр, А. Камю) розглядають екзистенцію як унікальний процес становлення особистості через свободу вибору, відповідальність та зіткнення з граничними ситуаціями, такими як смерть, страх і страждання. Психологічні дослідження (І. Ялом, В. Франкл, А. Ленгле) доповнюють це бачення, показуючи, що екзистенційні переживання пов'язані зі смертністю, свободою, ізоляцією та пошуком сенсу життя, і можуть виступати як джерелом кризи, так і стимулом особистісного зростання. Юнацький вік характеризується пошуком ідентичності та сенсів, що в умовах війни посилює тривогу, але водночас стимулює розвиток самосвідомості, автономії та відповідальності.

2. Вибірка складається з 35 респондентів юнацького віку (17–23 роки). Емпіричне дослідження виявило переважання середніх показників самодистанціювання (69%) та дуже високий рівень самотрансценденції (77%). Водночас зафіксовано виражену руйнацію базових переконань про справедливість світу (3,24 при нормі  $> 3,5$ ) та переконання, що світ має сенс (2,28). Кореляційний аналіз виявив зв'язки шкали «самотрансценденція» з депресивністю ( $r=-0,533$ ), втратою ідентичності ( $r=-0,553$ ) та вмінням оновлювати власні ресурси ( $r=0,665$ ). Шкала «самодистанціювання» має обернені зв'язки з дратівливістю ( $r=-0,616$ ) та депресивністю ( $r=-0,480$ ). Самотність корелює з самотрансценденцією ( $r=-0,592$ ), емоційальною лабільністю ( $r=0,728$ ), депресивністю ( $r=0,751$ ). Шкала страху смерті має зв'язки з відповідальністю ( $r=-0,441$ ).

3. На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено тренінгову програму з розвитку екзистенційної стійкості осіб юнацького віку. Запропонована програма має чотириблокову структуру та включає шість

тренінгових занять, спрямованих на комплексний розвиток емоційної, когнітивної та поведінкової сфер особистості. Також ми визначили ключові навички, розвиток яких є доцільним у межах тренінгу, зокрема самодистанціювання, усвідомлення свободи, відповідальності, здатність до пошуку сенсу життя, а також навички саморегуляції.

Підсумовуючи результати теоретичного та емпіричного дослідження, встановлено, що висунута гіпотеза підтвердилася. Проведений кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв'язки між показниками екзистенційних переживань та складовими екзистенційної наповненості (самодистанціювання, самотрансценденція, свобода, відповідальність). Зокрема, зафіксовано обернені зв'язки між інтенсивністю окремих екзистенційних переживань та рівнем екзистенційної наповненості особистості, що свідчить про те, що розвиток екзистенційної наповненості сприяє зниженню проявів екзистенційних переживань в юнацькому віці.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки дослідження, поглибленому вивченні впливу екзистенційних переживань на психологічну стійкість в юнацькому віці, а також у перевірці ефективності розробленої тренінгової програми.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранова А., Симоненко С. Вплив війни на уявлення старших школярів про своє майбутнє. *Актуальні проблеми практичної психології: Міжнар. науково-практ. інтернет-конф., м. Одеса, 17 трав. 2024 р. Одеса, 2024. С. 98–101.*
2. Березяк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401–418. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-401-411](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-401-411) (дата звернення: 12.01.2026).
3. Бринза І. В. Специфіка прояву екзистенційних ресурсів самотньої особистості в юнацькому віці. *Science and Education a New Dimension: Pedagogy and Psychology*. Vol. 3, 2013. С. 171–176.
4. Буковська О. О. Скиба В. В. Емпіричне дослідження особливостей становлення ідентичності у студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2020. Вип. 2. С. 104-110. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-2-14> (дата звернення: 07.01.2026).
5. Варбан М. Проблема рефлексивної підтримки професійного становлення особистості на етапі переходу від юності до дорослості. *Український соціум*. 2020. № 2. С. 95–103.
6. Войнаровський А. Поняття абсурду в філософії Альбера Камю: Кваліфікаційна робота. Київ, 2025. 35 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/375c81c2-a300-4d64-971f-13e7dcbf5528/content> (дата звернення: 01.12.2025).
7. Гаркавенко Н., Доскач С. Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в період війни. *«Молодий вчений»*. 2023. Т. 2, № 114. С. 47–50. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-2-114-9> (дата звернення: 11.01.2026).

8. Глушко Л. Ф. Переживання особистісної кризи в процесі формування професійної ідентичності у віці ранньої дорослості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*: зб. наук. праць. Сєверодонецьк, 2021. Т. 2, № 56. С. 377-386.
9. Гуйван К. Переживання самотності у студентському віці. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства*: Матеріали X Всеукр. наук. конф. студентів, аспірантів, викл. та співробітників, м. Суми, 27–28 квіт. 2023 р. Суми, 2023. С. 349–352.
10. Даценко О. Сенс життя як психологічний ресурс в реаліях війни. *Сенс як ресурс у воєнний час: логотерапевтичний погляд*: Всеукр. форум з міжнар. участю, м. Івано-Франківськ, 9 верес. 2025 р. Івано-Франківськ, 2025. С. 20–24. URL: <https://ukd.edu.ua/sites/default/files/2025-09/Збірник-Психологія-26.09.2025.pdf> (дата звернення: 10.01.2026).
11. Жданова І., Шахова О., Роденкова В. Динаміка психічних станів цивільних громадян під час воєнних дій в Україні. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. серія: психологія. 2023. № 74. С. 7–12. URL: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-01> (дата звернення: 10.01.2026).
12. Іванцев Н., Іванцев Л., Комісарук О. Екзистенційна наповненість життя сучасної молоді та її взаємозв'язок із тривожністю й якістю життя. *The latest technologies introduced into modern life and science: XXX International Scientific and Practical Conference*, м. Krakow, 28–30 лип. 2025 р. Krakow, 2025. С. 53–59. URL: <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2025/06/THE-LATEST-TECHNOLOGIES-INTRODUCED-INTO-MODERN-LIFE.pdf#page=54> (дата звернення: 10.01.2026).
13. Калька Н. М. Екзистенційні переживання здобувачів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання у кризові періоди суспільства : дис. канд. психол. наук: 053. Львів, 2024. 245 с. URL: [https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8433/1/kalka\\_d.pdf](https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8433/1/kalka_d.pdf) (дата звернення: 17.12.2025).

14. Калька Н. М. Екзистенційні переживання студентської молоді у час війни. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєної реабілітації*: Матеріали VIII Всеукр. науково-практ. конф. (з міжнар. участю), м. Львів, 27 жовт. 2023 р. Львів, 2023. С. 119–121. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi78/0058146.pdf#page=119> (дата звернення: 10.01.2026).

15. Католик Г. Страх перед дорослим життям у молоді з різних соціальних середовищ (страх майбутнього: психологічний аспект). *Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти*. Львів, 2022. С. 57–131.

16. Кобильченко В., Омельченко І. Розвиток особистості в дискурсі екзистенціального підходу. *Актуальні проблеми в системі освіти: загальноосвітній заклад середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти*. 2022. Т.1, № 2. С. 472–481. URL: <https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.16632> (дата звернення: 29.11.2025).

17. Коновалова О., Бикова С. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. № 3. С. 13–17. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.2> (дата звернення: 21.12.2025).

18. Лановенко Ю., Лісниченко А. Наслідки раннє-юнацької екзистенційної невизначеності. *Вісник Київського інституту бізнесу і технологій*. 2023. Т. 49. № 1–2. С. 45–68. DOI: <https://doi.org/10.37203/kibit.2023.49.05> (дата звернення: 07.01.2026).

19. Луцюк Т. І. Психологічна допомога особистості дорослого віку яка проживає кризову ситуацію : магістерська робота : 053. Острого, 2023. 120 с. URL: <https://theses.oa.edu.ua/DATA/12715/Луцюк%20Тетяни.pdf> (дата звернення: 30.01.2026).

20. Максим О. Екзистенційний вакуум як чинник деформації ціннісних орієнтацій. *Девіантна поведінка: історія, теорія, практика*. Київ, 2021. С. 26–33.

21. Мельничук І., Близнюкова О. Психологічні особливості кризи духовного розвитку в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. Т. 2 № 55. С. 72–82. DOI: 10.33216/2219-2654-2021-55-2-72-82 (дата звернення: 07.01.2026).
22. Мінаєва П. Розвиток рефлексії в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2021. № 11. С. 70–76.
23. Мірошніченко О. А. Діагностика особистості майбутнього психолога : Метод. посіб. Житомир : Руга, 2015. 208 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/18801/1/Діагностика.pdf> (дата звернення: 30.01.2026).
24. Наліжита Т. А. Екзистенційна тривога в людей з досвідом вживання психоделічних речовин: магістерська робота: 053. Львів, 2024. 110 с. URL: <https://er.ucu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/57968ae1-a83a-4e53-a6eb-177adb123395/content> (дата звернення: 30.01.2026).
25. Научитель О., Кузьміна С. Покоління на межі: як війна формує ставлення до смерті у цивільної молоді. *Technologies, research, inventions: improving science and education: The 1st International scientific and practical conference*, м. Krakow, 2–5 верес. 2025 р. Krakow, 2025. С. 108–113. URL: <https://doi.org/10.46299/ISG.2025.2.1> (дата звернення: 11.01.2026).
26. Папуча М.В. Психологія переживання кризової ситуації. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 лютого 2018 року, м. Суми). Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 74–76.
27. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості: монографія. Київ: Наш час, 2005. 280 с.
28. Руда О. Духовні здібності людини: логотерапевтичне бачення самодистанціювання та самотрансценденції. *Сенс як ресурс у воєнний час: логотерапевтичний погляд*: Всеукр. форум з міжнар. участю, м. Івано-Франківськ, 9 верес. 2025 р. Івано-Франківськ, 2025. С. 20–24. URL: <https://ukd.edu.ua/sites/default/files/2025-09/Збірник-Психологія-26.09.2025.pdf> (дата звернення: 12.01.2026).

29. Сватенкова Т. І. Психологічні особливості екзистенційних переживань особистості у період ранньої юності : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук : 053. Київ, 2015. 255 с.
30. Сидоренко Ж., Яковліва О., Поліщук К. Мотивація волонтерської діяльності студентської молоді під час війни. *Наукові перспективи*. Т. 3 № 33. 2023. С.415-427 URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-3\(33\)-415-427](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-3(33)-415-427) (дата звернення: 10.01.2026).
31. Сіленко А., Чусова О. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії. *Габітус*. 2023. № 54. С. 92–97.
32. Туржанська І. Альбер Камю: філософія абсурду. *Матеріали LIII науково-технічної конференції підрозділів Вінницького національного технічного університету*, м. Вінниця, 20–22 черв. 2024 р. Вінниця, 2024. С. 2679–2680. URL: <https://press.vntu.edu.ua/index.php/vntu/catalog/view/832/1453/2726-1> (дата звернення: 01.12.2025).
33. Тітова К., Савінов В. Трансформації переживання страху смерті як відповідь особистості на екзистенційні виклики війни. *Виміри особистісних трансформацій: V Всеукр. науково-практ. семінар*, м. Чернівці – Київ – Ніжин, 3 листоп. 2022 р. / ред. Т. Титаренко. Чернівці, 2022. С. 62–70.
34. Федотова Т. В. Проблема переживання самотності особистістю в умовах військових дій (на прикладі емпіричного дослідженні студентів психологів). *Наукові перспективи*. № 5 (23). 2022. С. 551–563. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-5\(23\)-551-563](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-5(23)-551-563) (дата звернення: 08.01.2026)
35. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 160 с.
36. Франкл В. Лікар та Душа. Основи логотерапії. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. 318 с.

37. Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 8. С. 86–94. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7219> (дата звернення: 20.12.2025).
38. Худайбергенова О. Феномен екзистенційних переживань в умовах воєнного стану. Особистість в екстремальних умовах: матеріали XIII Всеукр. науково-практ. конф. з міжнар. участю, м. Львів, 15 трав. 2026 р. С. 136-138.
39. Чайка Г. Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. серія: психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 2. С. 18–24. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/04> (дата звернення: 30.01.2026).
40. Чуйко Г. В., Гуляс І. А., Колтунович Т. А. Екзистенційна психологія: навчальний посібник. Чернівці: Прут, 2009. 308 с.
41. Шахова О. Г. Екзистенція в умовах війни. *Особистість, суспільство, війна*: Міжнар. психол. форум, м. Харків, 15 квіт. 2022 р. Харків, 2022. С. 123–126.
42. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. № 39. С. 380–399. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399> (дата звернення: 30.01.2026).
43. Щербакова І. Дослідження екзистенційної сповненості життя студентів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Т. 5, № 27. С. 248–252.
44. Юнг К. Г. Психологія несвідомого. Київ: Центр навчальної літератури. 2022. 404 с.
45. Ялом І. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта. Харків : "Клуб Сімейного Дозвілля", 2021. 416 с.

46. Яцина О. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія: «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. Київ: Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління». № 7 (25), 2022. С. 554-567. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567) (дата звернення: 10.01.2026).

47. Al Rofiai F. Narrative, existentialism, and resilience: PhD thesis. Melbourne, 2020. 199 p. URL: <https://doi.org/10.25439/rmt.27598854> (date of access: 08.03.2026).

48. Breitbart W. Existential isolation. *Palliative and supportive care*. 2017. Vol. 15, no. 4. P. 403–404. URL: <https://doi.org/10.1017/S1478951517000621> (date of access: 15.12.2025).

49. Jaspers K. *Philosophy of Existence*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1995. 220 p.

50. Khalik S. Therapeutic search for meaning as a psychological anchor in wartime ukraine. *Сенс як ресурс у воєнний час: логотерапевтичний погляд: Всеукр. форум з міжнар. участю, м. Івано-Франківськ, 9 верес. 2025 р. Івано-Франківськ, 2025*. С. 81–84. URL: [https://ukd.edu.ua/sites/default/files/2025-09/Збірник Психологія-26.09.2025.pdf](https://ukd.edu.ua/sites/default/files/2025-09/Збірник%20Психологія-26.09.2025.pdf) (дата звернення: 10.01.2026).

51. Langle A. The Art of Involving the Person. *European Psychotherapy*. 2003. Vol. 4. № 1. P. 47–58.

52. LeSueur I. An investigation of existential and positive psychological resources in college students. Seton Hall University, 2019. 129 p.

53. Lukas E. S. *Logotherapy: Textbook – Meaning Centered Psychotherapy Consistent with the Principles Outlined by Viktor E. Frankl, MD*. Translated by T. Brugger. Liberty Press, 2000. 234 p.

54. Marshall E., Marshall M. *Logotherapy and existential analysis for the management of moral injury*. Ottawa : Ottawa Institute of Logotherapy, 2021. 269 p.

55. Psychological support for individuals experiencing the loss of a loved one during war / N. Barinova et al. *Revista romaneasca pentru educatie multidimensionala*. 2024. Vol. 16, no. 3. P. 402–414. URL: <https://doi.org/10.18662/rrem/16.3/900> (date of access: 10.01.2026).
56. Sartre J.-P. Existentialism and human emotions. New York: Citadel Press, 1983. 96 p.
57. War-related trauma linked to increased sustained attention to threat in children / J. Michalek et al. *Child development*. 2022. Vol. 93, no. 4. P. 900–909. DOI: <https://doi.org/10.1111/cdev.13739> (дата звернення: 10.01.2026).
58. Yalom I. Existential psychotherapy. New York: Basic Books, 1980. 524 p.
59. Yukhymenko-Lescroart M., Sharma G., Voiedilova O. Thriving Amidst Adversity: Flourishing and Grit in Ukrainian College Students with Strong Life Purpose Before and After the Onset of the Russian War in Ukraine. *Heliyon*. 2023. № 9(11). DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e21456> (дата звернення: 10.01.2026).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Шкала екзистенції (А. Ленгле, К. Орглер)

**Інструкція:** оцініть наскільки це відповідає вам, варіанти відповідей: «вірно», «вірно з рідкими винятками», «скоріше вірно», «скоріше невірно», «невірно з рідкими винятками», «невірно».

1. Часто я кидаю навіть важливу діяльність, якщо зусилля, які потрібні, стають занадто неприємними.

2. Я відчуваю, що завдання, які стоять переді мною, мають для мене цінність.

3. Для мене щось має значення лише тоді, коли це відповідає моїм бажанням.

4. У моєму житті немає нічого цінного.

5. Найбільше мені подобається займатися самим собою – своєю дбайливістю, бажаннями, мріями, страхами.

6. Зазвичай я буваю розсіяний.

7. Навіть якщо я вже багато зробив, я не задоволений, тому що відчуваю, що не зробив те, що було важливим.

8. Я завжди орієнтований на очікування інших і дію відповідно до цього.

9. Мені властиво відкладати неприємні рішення на потім.

10. Мене легко відволікти, навіть якщо я зайнятий тим, що мені подобається.

11. У моєму житті немає нічого, чому б я хотів присвятити себе.

12. Часто я не розумію, чому саме мені це потрібно робити.

13. Я думаю, що те життя, яке я веду, не варте нічого.

14. Мені важко розуміти сенс речей.

15. Я можу ставитися до себе як до доброго друга.

16. Я занадто мало часу приділяю тому, що є справжньо важливим.

17. У мене ніколи зразу немає ясності щодо того, що я можу зробити в певній ситуації.

18. Багато чого я роблю тільки тому, що повинен це зробити, а не тому, що я хочу це зробити.

19. Якщо виникають проблеми, я легко панікую.

20. Я часто роблю те, що можна з таким же успіхом зробити пізніше.

21. Кожного разу мене цікаво, що принесе день.

22. У більшості випадків, лише почавши діяти, я розумію, які наслідки має прийняте рішення.

23. Якщо мені треба прийняти рішення, я не можу покладатися на свої почуття.

24. Невпевненість в результаті справи заважає мені виконувати її, навіть якщо я її дуже бажаю.

25. Я ніколи точно не знаю, за що я відповідаю.

26. Я відчуваю себе внутрішньо вільним(ою).

27. Через те, що життя не дало мені втілити свої бажання, я відчуваю себе наділеною(им) ним.

28. Коли я бачу, що у мене немає вибору, я відчуваю полегшення.

29. Є ситуації, в яких я відчуваю себе абсолютно безпомічним(ою).

30. Я роблю багато такого, в чому я справжньо не розбираюся.

31. Зазвичай я не знаю, що в ситуації є важливим.

32. Виконання власних бажань стоїть для мене на першому місці.

33. Мені важко співчувати почуттям інших.

34. Було б краще, якби мене не було.

35. Багато з того, з чим я пов'язаний(а), мені чуже.

36. Мені подобається формувати свою власну думку.

37. Я відчуваю, що розриваюся, тому що одночасно роблю багато речей.

38. Мені не вистачає сил, щоб довести до кінця навіть найважливіші речі.

39. Я роблю багато речей просто так, особливо не задумуючись.

40. Ситуація цікава для мене лише тоді, коли вона відповідає моїм бажанням.

41. Коли я хворію, то не знаю, що робити з цим часом.

42. Я рідко бачу, що у мене є різні можливості для дій в ситуації.
43. Я вважаю навколишній світ одноманітним.
44. Питання, чи хочу я щось робити, рідко стоїть передо мною, оскільки часто є те, що я повинен(на) робити.
45. В моєму житті немає нічого дійсно доброго, оскільки все має свої за й проти.
46. Моя внутрішня неволя і залежність приносять мені багато клопоту.

#### Ключ до опитувальника «Шкала екзистенції»:

Самодистанціювання (SD) – 8 питань: 3, 5, 19, 32, 40, 42, 43, 44

Самотрансценденція (ST) – 14 питань: 2\*, 4, 11, 12, 13, 14, 21\*, 27, 33, 34, 35, 36\*, 41, 45

Свобода (F) – 11 питань: 9, 10, 15\*, 17, 18, 23, 24, 26\*, 28, 31, 46

Відповідальність (V) – 13 питань: 1, 6, 7, 8, 16, 20, 22, 25, 29, 30, 37, 38, 39

Зворотнє питання (при підрахунку балів 6 = 1, 5 = 2 і так далі).

Потім сумується загальна оцінка екзистенційної виразності (G) та показники для кожної з 4 підшкал (самодистанціювання, самотрансценденція, свобода і відповідальність), а також показники параметрів «Особистість» (сума SD і ST) і «Екзистенція» (сума F і V).

## Додаток Б

### Фундаментальні припущення Р. Янов-Бульман (переклад Г. Чайка)

**Інструкція:** Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями за такими відповідями: зовсім не згоден(- на), не згоден(- на), не зовсім згоден(- на), радше згоден(- на), згоден(- на), цілком згоден(- на).

1. Невдача з меншою ймовірністю трапляється з гідними, добрими людьми.
2. Люди за своєю природою недружні і злі.
3. Кого в цьому житті спіткає нещастя – справа випадку.
4. Люди за натурою добрі.
5. У цьому світі набагато частіше відбувається щось хороше, ніж погане.
6. Перебіг нашого життя багато в чому визначається слухною нагодою.
7. Як правило, люди мають те, на що заслуговують.
8. Я часто думаю, що в мені немає нічого хорошого.
9. У світі більше добра, ніж зла.
10. Я, загалом, везуча людина.
11. Нещастя трапляються з людьми через помилки, які вони зробили.
12. У глибині душі людей не дуже турбує, що відбувається з іншими.
13. Зазвичай я роблю так, щоб збільшити ймовірність сприятливого для мене результату справи.
14. Якщо людина хороша, до неї прийдуть щастя та удача.
15. Життя надто сповнене невизначеності – багато залежить від випадку.
16. Якщо замислитись, то мені дуже часто щастить.
17. Я майже завжди докладаю зусиль, щоб запобігти нещастям, які можуть статися зі мною.
18. Я про себе невисокої думки.
19. У більшості випадків хороші люди отримують те, чого заслуговують у житті.
20. Власними вчинками ми можемо запобігати неприємностям.

21. Оглядаючись на своє життя, я розумію, що випадок був до мене прихильний.

22. Якщо вживати запобіжних заходів, можна уникнути нещастя.

23. Я вживаю різних заходів, щоб захистити себе від нещастя.

24. Загалом, життя – це лотерея.

25. Світ прекрасний.

26. Люди здебільшого добрі і готові прийти на допомогу.

27. Я зазвичай вибираю таку стратегію поведінки, яка принесе мені максимальний виграш.

28. Я дуже задоволений(-на) тим, якою людиною я є.

29. Якщо трапляється нещастя, то зазвичай це тому, що люди не вжили необхідних заходів для захисту.

30. Якщо подивитися уважно, побачиш, що світ сповнений добра.

31. У мене є причини соромитися свого характеру.

32. У мене краща вдача, ніж у більшості людей.

#### Ключі до методики

На першому етапі розраховуються зазначені вісім категорій переконань. До кожної з 8 шкал відноситься 4 твердження. Значення по кожній із шкал визначається середнім арифметичним балом за відповідними твердженнями. Для прямих тверджень: Зовсім не згоден(-на) = 1; Не згоден(-на) = 2; Не зовсім згоден(-на) = 3; Радше згоден(-на) = 4; Згоден(-на) = 5; Цілком згоден(-на) = 6. Питання із знаком «-» є негативними, їх треба враховувати за формулою: 7 – відповідь.

1) Прихильність світу. Питання: 5, 9, 25, 30.

2) Доброта людей. Питання: 2, 4, 12, 26.

3) Справедливість світу. Питання: 1, 7, 14, 19.

4) Контрольованість світу. Питання: 11, 20, 22, 29.

5) Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються. Питання: 3, 6, 15, 24.

6) Цінність власного «Я». Питання: 8, 18, 28, 1.

7) Ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються).  
Питання: 13, 17, 23, 27.

8) Ступінь удачі, чи везіння. Питання: 10, 16, 21, 32.

Далі отримані первинні категорії переконань узагальнюються у три фундаментальні припущення:

1. Загальне уявлення щодо доброзичливості навколишнього світу обчислюється як середнє арифметичне між «Прихильністю світу» і «Добротою людей».

2. Загальне уявлення про те, що світ має сенс обчислюється як середнє арифметичне між показниками «Справедливість світу», «Контрольованість світу» та реверсивним значенням показника «Випадковість» (за формулою: 4 – Випадковість).

3. Загальне уявлення про власну гідність обчислюється як середнє арифметичне між «Цінністю власного «Я», «Самоконтролем» та «Везінням».

У нормі показники за всіма шкалами вищі за середину, тобто не менше 3,5 балів, крім показника «Випадковість», який має бути нижче.

## Додаток В

### Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О.С. Штепа)

**Інструкція:** серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

1. Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей

2. Наполегливість – це мій шлях до успіху

3. Загалом, я впевнена у собі людина

4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі

5. Для мене важливо бути зрозумілим для інших

6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять

7. Люди за своєю природою злі

8. Мені не подобається відповідати за інших

9. Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант

10. Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться

11. Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань

12. Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь

13. Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання

14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними

15. Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити

16. Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям

17. Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несаможиттєвість

18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати

19. Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки

20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували

21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною
22. Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути
23. Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити
24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях
25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору
26. Нікому не слід довіряти
27. Доброта – це прихований егоїзм
28. Навіть у поганій людині є щось хороше
29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення
30. Мені є кого любити
31. Мені цікаві люди, які мислять неординарно
32. У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини
33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування
34. Кожній людині необхідно дати у житті шанс
35. Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя
36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою
37. Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки
38. Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину
39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати
40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети
41. Милосердя є вищим за справедливість
42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх
43. Я не займаюсь саморозвитком
44. Професія не є сферою моєї самореалізації
45. Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань
46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина

47. Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі
48. Я не бачу перспектив саморозвитку
49. Природа людини завжди візьме гору над вихованням
50. Я не потребую самоаналізу
51. Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне
52. Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння
53. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив
54. Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя
55. Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі
56. Я вмію створити собі гарний настрій
57. Я не знаю, якими є мої переваги
58. Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити
59. Я не здатний надихати та заспокоювати інших
60. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям
61. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети
62. Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»
63. Я не вмію створювати довірливі взаємини
64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей
65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка
66. Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці
67. Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку

Обчислення результатів: визначити відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожну відповідність відповіді до ключа додати 1 бал. Обчислити суму балів за кожною шкалою.

1. Упевненість у собі 2+ 3+ 9– 11+ 12– 21– 22– 55+
2. Доброта до людей 4+ 5+ 15– 16– 17– 26– 27– 28+
3. Допомога іншим 4+ 6+ 10– 17– 18– 36+ 37+ 38+
4. Успіх 1+ 12– 14+ 29+ 34+ 40+ 42– 55+

5. Любов 7– 8– 11+ 30+ 33– 51+ 52+ 53+
6. Творчість 23– 24– 25– 31+ 37+ 40+ 53+ 54+
7. Віра у добро 1+ 6+ 7– 13– 16– 28+ 34+ 35+
8. Прагнення до мудрості 33– 36+ 39+ 45– 46– 47– 54+ 55+
9. Робота над собою 11+ 41+ 43– 48– 49– 50– 52+ 54+
10. Самореалізація у професії 11+ 23– 24– 40+ 42– 44– 47– 53+
11. Відповідальність 8– 10– 19– 20+ 22– 32+ 51+ 52+
12. Знання власних ресурсів 57– 59– 60+ 61+ 62– 63– 66– 67+
13. Уміння оновлювати власні ресурси 56+ 58+ 60+ 61+ 62– 63– 64– 66
14. Уміння використовувати власні ресурси 58+ 59– 61+ 63– 64– 65+ 66– 67+
15. Загальний рівень психологічної ресурсності – додати результати усіх шкал.

Рівні психологічної ресурсності: 0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується; 57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності; 70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності; 93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності; 107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

## Додаток Г

### Опитувальник Вінсента Ван Брюггена «Види екзистенційної тривоги» в адаптації Кучина

**Інструкція:** «Оцініть кожне з тверджень за шкалою, в залежності від того наскільки характерно чи не характерно для вас це твердження. Немає кращих чи гірших відповідей. Важливо, щоб Ваші відповіді якомога точніше описували саме Ваш досвід».

**Варіанти відповідей:** ніколи, рідко, інколи, часто, завжди.

1. Коли я починаю розмірковувати про сенс життя, то стаю тривожним(ою).
2. Мене лякає усвідомлення того, яке різноманіття вибору пропонує життя.
3. Мене хвилює те, що я не належу цьому світові, немовби я не почувуюся тут як вдома.
4. Існування вбачається мені загрозливим, неначе у будь-який момент зі мною може статися щось жахливе.
5. Мене лякає думка, що у якийсь момент я помру.
6. Мене хвилює сенс життя.
7. Я намагаюся забути про те, що всі мої рішення мають наслідки.
8. Я тривожуся через те, що втрачаю зв'язок із самим собою.
9. Я борюся із почуттям того, що врешті решт залишуся сам на сам у житті.
10. Мене тривожить те, що життя проходить.
11. Щойно питання про сенс життя виникає у мене в голові, я намагаюся швидше подумати про щось інше.
12. Я хвилююсь, що не живу таким життям, яким міг\могла б жити.
13. Усвідомлення того, що інші люди ніколи не пізнають усієї моєї глибини лякає мене.
14. Я хвилююсь, що зі мною може статися щось страшне абсолютно несподівано.

15. Я намагаюся відштовхнути від себе думки про те, що життя може скінчитися.

16. Мене лякає, що речі, які раніше здавалися важливими, зараз втратили сенс.

17. Я боюся, що не беру від життя все, що у ньому є.

18. Я намагаюся уникати питання хто я є насправді.

19. У мене є тривожне відчуття того, що між мною та іншими людьми прірва.

20. Я відчуваю тривогу усвідомлюючи, наскільки моє тіло вразливе до життєвих негараздів.

21. Я хвилююсь, що у момент смерті мені доведеться все відпустити.

22. Я боюся, що ніколи не пізнаю своєї власної глибини.

#### Ключі до методики

Страх смерті – № 4, 5, 10, 12, 14, 15, 17, 20.

Втрата сенсу життя – № 1, 6, 11, 16.

Втрата ідентичності – № 2, 8, 13, 18, 22.

Провина – № 7.

Самотність – № 3, 9, 19, 21.

## Додаток Д

### Кореляційна матриця основних показників

|                     | Впев. в собі    | Знання ресурсів | Онов. ресурсів  | Викорис. ресурсів | Самодистан.     | Самотрансцен.    | Свобода         | Відповідальність | Особистість      | Екзистен. втілення | Страх смерті    | Втрата сенсу    | Втрата ідент.   | Самотність      | Справ. світу    | Контрол. світу  | Цінність власн. "Я" | Світ має сенс | Депресивність   | Ем. лаб. |
|---------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|------------------|--------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------------|---------------|-----------------|----------|
| Впев. в собі        | 1               |                 |                 |                   |                 |                  |                 |                  |                  |                    |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                     |               |                 |          |
| Знання ресурс.      | <b>0,660***</b> | 1               |                 |                   |                 |                  |                 |                  |                  |                    |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                     |               |                 |          |
| Онов. ресурсів      | <b>0,458**</b>  | <b>0,816***</b> | 1               |                   |                 |                  |                 |                  |                  |                    |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                     |               |                 |          |
| Викорис. ресурсів   | <b>0,473**</b>  | <b>0,725***</b> | <b>0,823***</b> | 1                 |                 |                  |                 |                  |                  |                    |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                     |               |                 |          |
| Самодистан.         | <b>0,344*</b>   | 0,207           | 0,208           | 0,252             | 1               |                  |                 |                  |                  |                    |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                     |               |                 |          |
| Самотрансцен.       | <b>0,442**</b>  | <b>0,507**</b>  | <b>0,665***</b> | <b>0,573***</b>   | <b>0,472**</b>  | 1                |                 |                  |                  |                    |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                     |               |                 |          |
| Свобода             | <b>0,506**</b>  | 0,204           | 0,266           | 0,299             | <b>0,579***</b> | <b>0,507**</b>   | 1               |                  |                  |                    |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                     |               |                 |          |
| Відповідальність    | <b>0,433**</b>  | 0,303           | 0,288           | 0,197             | <b>0,608***</b> | <b>0,458**</b>   | <b>0,740***</b> | 1                |                  |                    |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                     |               |                 |          |
| Особистість         | <b>0,437**</b>  | <b>0,441**</b>  | <b>0,573***</b> | <b>0,503**</b>    | <b>0,748***</b> | <b>0,914***</b>  | <b>0,602***</b> | <b>0,606***</b>  | 1                |                    |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                     |               |                 |          |
| Екзистен. втілення  | <b>0,506**</b>  | <b>0,350*</b>   | <b>0,426*</b>   | <b>0,393*</b>     | <b>0,705***</b> | <b>0,753***</b>  | <b>0,850***</b> | <b>0,854***</b>  | <b>0,869***</b>  | 1                  |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                     |               |                 |          |
| Страх смерті        | <b>-0,403*</b>  | -0,22           | -0,274          | -0,268            | -0,271          | <b>-0,410*</b>   | <b>-0,335*</b>  | <b>-0,441**</b>  | <b>-0,396*</b>   | <b>-0,402*</b>     | 1               |                 |                 |                 |                 |                 |                     |               |                 |          |
| Втрата сенсу        | -0,071          | 0,053           | -0,069          | 0,088             | -0,01           | -0,295           | -0,313          | -0,218           | -0,22            | -0,259             | <b>0,615***</b> | 1               |                 |                 |                 |                 |                     |               |                 |          |
| Втрата ідент.       | -0,287          | -0,233          | <b>-0,338*</b>  | -0,267            | -0,168          | <b>-0,553***</b> | <b>-0,348*</b>  | <b>-0,370*</b>   | <b>-0,479**</b>  | <b>-0,457**</b>    | <b>0,639***</b> | <b>0,573***</b> | 1               |                 |                 |                 |                     |               |                 |          |
| Самотність          | <b>-0,372*</b>  | -0,239          | <b>-0,338*</b>  | -0,276            | <b>-0,385*</b>  | <b>-0,592***</b> | <b>-0,389*</b>  | <b>-0,475**</b>  | <b>-0,562***</b> | <b>-0,507**</b>    | <b>0,850***</b> | <b>0,574***</b> | <b>0,748***</b> | 1               |                 |                 |                     |               |                 |          |
| Справ. світу        | 0,029           | 0,134           | 0,235           | <b>0,344*</b>     | 0,062           | <b>0,413*</b>    | -0,087          | -0,078           | <b>0,335*</b>    | 0,139              | -0,142          | -0,029          | -0,137          | -0,319          | 1               |                 |                     |               |                 |          |
| Контрол. світу      | 0,117           | -0,062          | 0,109           | 0,111             | <b>-0,363*</b>  | 0,127            | 0,001           | -0,088           | -0,053           | -0,013             | -0,205          | <b>-0,362*</b>  | <b>-0,358*</b>  | -0,157          | <b>0,382*</b>   | 1               |                     |               |                 |          |
| Цінність власн. "Я" | 0,293           | 0,276           | 0,302           | 0,281             | 0,23            | <b>0,426*</b>    | 0,157           | 0,282            | <b>0,413*</b>    | <b>0,341*</b>      | <b>-0,483**</b> | -0,247          | <b>-0,388*</b>  | <b>-0,396*</b>  | 0,106           | -0,029          | 1                   |               |                 |          |
| Світ має сенс       | 0,219           | 0,17            | 0,22            | 0,297             | 0,056           | <b>0,417*</b>    | 0,093           | 0,199            | <b>0,360*</b>    | 0,306              | -0,251          | -0,103          | -0,246          | <b>-0,356*</b>  | <b>0,783***</b> | <b>0,556***</b> | 0,024               | 1             |                 |          |
| Депресивність       | -0,214          | -0,243          | -0,297          | -0,236            | <b>-0,480**</b> | <b>-0,533***</b> | <b>-0,371*</b>  | <b>-0,447**</b>  | <b>-0,589***</b> | <b>-0,502**</b>    | <b>0,592***</b> | <b>0,430**</b>  | <b>0,688***</b> | <b>0,751***</b> | -0,125          | 0,107           | <b>-0,538***</b>    | -0,048        | 1               |          |
| Ем. лаб.            | -0,226          | -0,126          | -0,246          | -0,247            | <b>-0,495**</b> | <b>-0,555***</b> | <b>-0,476**</b> | <b>-0,449**</b>  | <b>-0,579***</b> | <b>-0,558***</b>   | <b>0,522**</b>  | <b>0,412*</b>   | <b>0,615***</b> | <b>0,728***</b> | -0,228          | 0,029           | <b>-0,465**</b>     | -0,143        | <b>0,886***</b> | 1        |

\*\*\* – кореляція є статистично значущою на рівні  $p \leq 0,001$

\*\* – кореляція є статистично значущою на рівні  $p \leq 0,01$

\* – кореляція є статистично значущою на рівні  $p \leq 0,05$

## Додаток Е

### Програма психологічного тренінгу «Становлення екзистенційної стійкості»

#### Пояснювальна записка

**Мета програми тренінгу:** сприяння становленню екзистенційної стійкості осіб юнацького віку шляхом розвитку навичок самодисциплінування, відповідальності, свободи та здатності знаходити особистісний сенс.

#### Завдання тренінгової програми:

1. Сприяти пізнанню та вербалізації власних екзистенційних переживань.
2. Розвинути навички самодисциплінування як вміння усвідомлено відділяти себе від власних емоцій, симптомів, думок, травм.
3. Спонукаати формуванню відповідальності за власний життєвий вибір.
4. Віднайти особистісні сенси та поглибити їх усвідомлення.
5. Сприяти розвитку осмислення внутрішньої свободи, як здатності обирати власний шлях.
6. Відпрацювати практичні навички стабілізації емоційного стану та відновлення психологічного ресурсу.

**Вік учасників:** програма тренінгу розрахована на осіб юнацького віку віком від 19 до 22 років.

**Форма роботи** – групова.

**Кількість занять** – 6, рекомендується проведення 2 рази на тиждень, протягом 90 хв. що в сумі становить 9 годин.

**Тривалість заняття** – 90 хв.

**Частота проведення** – 2 рази на тиждень.

**Кількість учасників** – 10-12.

**Підхід:** когнітивно-поведінковий з елементами екзистенційної психології.

**Обладнання:** різнокольорові олівці, ручки, карточки для візитівок, аркуші паперу А4 та А3, фломастери, бланки анкет очікувань, бланки методики

«Шкала екзистенційного мислення», фарби, пензлики, глина, глянцеві журнали, колода метафоричних асоціативних карт «ОН-cards», гумовий м'яч невеликого розміру, планшетка, клейкі листочки.

**Методи тренінгової програми:** міні-лекція, робота в групах, рефлексія, медитація, вправи-візуалізації, групова дискусія, психогімнастичні вправи

**Основні блоки тренінгової програми:**

1. Діагностичний
2. Настановчий
3. Розвивально-корекційний
4. Оцінка ефективності результатів

Таблиця Д.1 – Структура програми тренінгу

|                                     |                                                                     |                                           |        |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| <b>Діагностичний блок</b>           | <b>Заняття 1</b><br>«Знайомство»                                    | Вступне слово                             | 5 хв.  |
|                                     |                                                                     | Вправа «Візитка»                          | 10 хв. |
|                                     |                                                                     | Вправа «Правила роботи в групі»           | 10 хв. |
|                                     |                                                                     | Анкета очікувань учасника                 | 15 хв. |
|                                     |                                                                     | Вправа «Маяк»                             | 30 хв. |
|                                     |                                                                     | Методика «Шкала екзистенційного мислення» | 10 хв. |
|                                     |                                                                     | Рефлексія «Ваші враження»                 | 10 хв. |
| <b>Настановчий блок</b>             | <b>Заняття 2</b><br>«Внутрішня опора в умовах невизначеності»       | Вправа «Комплімент сусіду»                | 10 хв. |
|                                     |                                                                     | Вправа «Я і стрес»                        | 10 хв. |
|                                     |                                                                     | Техніка «Знайомство зі страхом»           | 20 хв. |
|                                     |                                                                     | Вправа-візуалізація «Внутрішній промінь»  | 10 хв. |
|                                     |                                                                     | Колаж «Серце»                             | 30 хв. |
|                                     |                                                                     | Рефлексія заняття                         | 10 хв. |
| <b>Розвивально-корекційний блок</b> | <b>Заняття 3</b><br>«Мистецтво самодистанціювання та саморегуляції» | Рефлексія «А що діється всередині?»       | 10 хв. |
|                                     |                                                                     | Міні-лекція «Вийти за межі переживання»   | 5 хв.  |

|                                                     |                                                                         |                                                                         |        |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------|
|                                                     |                                                                         | феномен<br>самодистанціювання»                                          |        |
|                                                     |                                                                         | Вправа<br>«Дистанціювання<br>думок»                                     | 20 хв. |
|                                                     |                                                                         | Техніка «Чорний<br>квадрат»                                             | 30 хв. |
|                                                     |                                                                         | Медитація «Листя,<br>яке пливе за течією»                               | 15 хв. |
|                                                     |                                                                         | Вправа «Побажання<br>для себе і сусіда»                                 | 10 хв. |
|                                                     | <b>Заняття 4</b><br>«Свобода вибору та<br>особиста<br>відповідальність» | Вправа «Прогноз<br>погоди»                                              | 15 хв. |
|                                                     |                                                                         | Вправа «Свобода<br>обирати власне<br>ставлення»                         | 30 хв. |
|                                                     |                                                                         | Техніка<br>переформулювання<br>обмежуючих думок в<br>ресурсні «Тік-Так» | 15 хв. |
|                                                     |                                                                         | Вправа «Хочу-Можу-<br>Треба»                                            | 20 хв. |
|                                                     |                                                                         | Рефлексія «Сьогодні<br>я... Сьогодні мені...»                           | 10 хв. |
|                                                     | <b>Заняття 5</b><br>«Шлях до сенсу»                                     | Вправа-привітання<br>«Потиснемо руки»                                   | 5 хв.  |
|                                                     |                                                                         | Техніка «Мої життєві<br>цінності»                                       | 20 хв. |
|                                                     |                                                                         | Техніка «Казка про<br>життя і смерть»                                   | 20 хв. |
|                                                     |                                                                         | Вправа «Малюнок<br>життя»                                               | 20 хв. |
|                                                     |                                                                         | Техніка «Фільм про<br>моє життя»                                        | 15 хв. |
|                                                     |                                                                         | Рефлексія заняття<br>«Відверто кажучи...»                               | 10 хв. |
| <b>Блок оцінки<br/>ефективності<br/>результатів</b> | <b>Заняття 6</b><br>«Підсумки, та<br>наступні кроки до<br>розвитку»     | Вправа «Незвичайне<br>привітання»                                       | 10 хв. |
|                                                     |                                                                         | Вправа «Питання і<br>відповіді»                                         | 25 хв. |
|                                                     |                                                                         | Вправа «Заповіді»                                                       | 10 хв. |
|                                                     |                                                                         | Вправа «Валіза»                                                         | 25 хв. |

|  |  |                                            |        |
|--|--|--------------------------------------------|--------|
|  |  | Методика «Шкала екзистенційного мислення»  | 10 хв. |
|  |  | Вправа «Кілька слів вдячності самому собі» | 10 хв. |

Продовження таблиці Д.1

### 1. Діагностичний блок

**Мета:** діагностика екзистенційної наповненості в групі, виявлення актуальних запитів щодо роботи в групі; формування загальної програми тренінгу.

#### Заняття № 1

#### «ЗНАЙОМСТВО»

**Мета заняття:** ознайомлення з основними правилами та методами групової роботи; створення сприятливих умов для швидкого й комфортного знайомства учасників, створення безпечного простору для учасників та діагностика рівня екзистенційного наповненості.

#### Завдання:

- познайомити учасників;
- створити безпечний простір для подальшої роботи в групі;
- ознайомити учасників з правилами групової роботи та узгодити їх;
- діагностувати рівень екзистенційної наповненості.

**Необхідний час:** 90 хв.

**Вікові обмеження:** від 19 до 22 років.

**Максимальна кількість учасників:** 12.

**Місце проведення:** аудиторія.

**Матеріали та устаткування:** різнокольорові олівці, ручки, карточки для візитівок, аркуші паперу А4, фломастери, бланки анкет очікувань, бланки методики «Шкала екзистенційного мислення».

## **Хід заняття:**

### **1. Вступне слово**

**Мета:** проінформувати учасників про цілі та завдання тренінгу.

**Необхідний час:** 5 хв.

Доброго дня!

Ми розпочинаємо курс «Становлення екзистенційної стійкості». Попри складну назву, суть нашої роботи дуже практична: ми будемо будувати внутрішню опору, яка не залежить від зовнішніх обставин. У віці 19–22 років ви проходите через важливий етап – перехід до справжньої дорослості, де виникає багато питань про вибір, самотність та пошук свого місця в цьому світі.

Стійкість, про яку буде йти мова, – це не просто вміння витримувати удари долі. Це здатність залишатися вірним собі, навіть коли все навколо змінюється. Ми часто відчуваємо себе заручниками обставин, емоцій або думок. Наша мета – опанувати самодистанціювання. Це професійний термін, який означає вміння подивитися на свою ситуацію збоку (наприклад використовуючи гумор). Ви зможете зрозуміти, що ви – це не ваша тривога, не ваші помилки та не ваші страхи. Ви – той, хто спостерігає і приймає рішення.

Протягом шести зустрічей ми створимо безпечний простір, де можна чесно говорити про складні речі: від страху смерті до пошуку власного сенсу. Це не лекції, де вам скажуть, як жити правильно. Це комфортне місце, де ви самі знайдете свої відповіді. Адже відповідальність за якість власного життя – це не тягар, а найбільша свобода, якою володіє людина.

Нехай цей тренінг стане для вас часом відкриттів, які згодом перетворяться на вашу непохитну внутрішню опору. Почнімо нашу роботу!

### **2. Вправа «Візитка»**

**Мета:** презентація учасників, створення умов для кращого знайомства членів групи, самопізнання та пізнання учасників групи.

**Необхідний час:** 10 хв.

**Необхідні матеріали:** різнокольорові олівці, ручки, карточки для візитівок.

**Інструкція.** Ведучий роздає кожному учаснику карточку для оформлення візитівки. Візитівка повинна містити такі елементи: ім'я, яким учасник хоче щоб його називали у групі, риса, яка найяскравіше характеризує дану особу, і символічний малюнок, який презентує учасника. Після оформлення візитівки кожен учасник представляє себе перед групою.

### **3. Вправа «Правила роботи в групі»**

**Мета:** становлення принципів роботи в групі; створення відчуття безпеки; усвідомлення особливостей спілкування в групі, сприяння організації ефективного простору для виконання поставлених завдань тренінгу.

**Необхідний час:** 10 хв.

Інструкція. Ведучий тренінгу озвучує основні правила групової роботи. Ці правила обговорюються та змінюються за бажанням учасників тренінгу.

1. Спілкування на основі довіри. Створення атмосфери довіри можна почати з пропозиції прийняти єдину форму звертання один до одного на “ти”. Це психологічно ставить усіх в рівні позиції.

2. Спілкування за принципом “тут і тепер”. Важливо вміти говорити про свої актуальні відчуття і думки. Розвинена рефлексія допомагає людині бути самокритичною, краще пізнавати себе і власні особистісні особливості, а також розуміти стани інших членів тренінгової групи.

3. Щирість спілкування. Усі члени групи повинні спробувати відкинути всі ролі і бути самим собою. Слід намагатись говорити лише про те, що відчуваємо і думаємо з приводу того, що відбувається у групі.

4. Конфіденційність. Все, що відбувається під час занять, ні в якому разі не розголошується. Ми впевнені в тому, що ніхто не розповість про переживання людини, про те, чим вона поділилась. Це допомагає нам бути щирими, сприяє саморозкриттю. Ми довіряємо один одному і групі в цілому.

5. Активність, відповідальність кожного за результати роботи у групі. Це норма поведінки, у відповідності з якою ми в будь-яку хвилину реально включені в роботу. Активно дивимось, слухаємо, відчуваємо партнера і колектив в цілому. Потрібно пам'ятати, що ефективність роботи тренінгової групи залежить від

внеску кожного її члена та необхідності працювати не тільки для себе, на вирішення власних проблем, а й на інших, так як допомога іншому є спосіб пізнати себе.

6. Правило «СТОП!». Той член групи, який не бажає відповідати на будь-яке запитання, брати участь у будь-якій грі, процедурі з причини небажання бути щирим або з причини неготовності до відвертості, має право сказати «Стоп» і таким чином виключити себе з участі в процедурі. Проте це правило бажано використовувати по можливості рідко, так як воно обмежує людину у пізнанні себе.

7. Повага до того, хто говорить. Коли висловлюється хтось із учасників, ми його уважно слухаємо, даючи можливість сказати те, що він бажає. Не критикуємо і визнаємо право на висловлення своєї власної думки. Правило передбачає неможливість переривати того, хто говорить.

8. «Я» – висловлювання. Під час обговорення того, що відбувається, ми оцінюємо не учасника, а лише його дії і поведінку. Ми не використовуємо висловлювання типу: «Ти мені не подобаєшся», а говоримо: «Я відчуваю себе роздратовано коли ти таке говориш».

#### **4. Анкета очікувань учасника**

**Мета:** визначити очікування учасників тренінгу.

**Необхідний час:** 15 хв.

**Необхідні матеріали:** бланки анкет.

**Інструкція.** Тренер пропонує кожному учаснику заповнити анкету, яка передбачає доповнення наступних незакінчених речень: 1) Від тренера я очікую... 2) Від інших учасників я очікую... 3) Від себе я очікую... 4) Від участі в цьому тренінгу я очікую... 5) Мета, яку я маю намір досягти – ... Після цього відбувається обговорення (в парах, малих групах, спільно з групою). Тренер збирає заповнені бланк та видає їх після закінчення тренінгової програми.

#### **5. Вправа «Маяк»**

**Мета:** візуалізація та усвідомлення внутрішніх ресурсів, оцінка рівня поточної екзистенційної наповненості.

**Необхідний час:** 30 хв.

**Необхідні матеріали:** аркуші паперу А4, різнокольорові олівці, фломастери, ручки.

**Інструкція.** Ведучий пропонує учасникам зануритися у власну уяву та намалювати на аркуші маяк, що стоїть на березі бурхливого моря. Малюнок має бути метафоричним відображенням внутрішнього стану та ресурсів. Під час малювання учасникам пропонується відобразити такі елементи:

- Фундамент маяка. На чому він стоїть? Це базові опори – цінності, значущі люди, переконання.
- Стіни. Що допомагає маяку витримувати удари хвиль? Це особистісні риси, навички, життєвий досвід.
- Світло маяка. Наскільки воно яскраве зараз (оцінити суб'єктивно від 1 до 10)? Що саме дає це світло? Це сенси та цілі, які освітлюють шлях у майбутнє.

Після завершення малювання учасники об'єднуються в пари або мале коло для обговорення.

## 6. Методика «Шкала екзистенційного мислення»

**Мета:** діагностика рівня екзистенційного мислення.

**Необхідний час:** 10 хв.

**Необхідні матеріали:** бланки методики «Шкала екзистенційного мислення».

**Інструкція.** Учасники отримають бланки з запитаннями та оцінюють кожне з тверджень за шкалою від 1-5, в залежності від того наскільки характерно чи не характерно для них це твердження. Далі триває обговорення результатів. Питання до методики наведені в таблиці Д.2.

Таблиця Д.2 – Шкала екзистенційного мислення

| Твердження                             | Оцінка |   |   |   |   |
|----------------------------------------|--------|---|---|---|---|
|                                        | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Чи часто ви думаєте про ціль життя? |        |   |   |   |   |

## Продовження таблиці Д.2.

|                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 2. Чи задумуєтесь ви про людський дух чи про те, що трапляється з життям після смерті?             |  |  |  |  |  |
| 3. Чи ви коли небудь проводили час читаючи, обдумуючи чи обговорюючи філософію чи вірування?       |  |  |  |  |  |
| 4. Чи є у вас життєва філософія, що допомагає справлятися зі стресом, чи приймати важливі рішення? |  |  |  |  |  |
| 5. Чи роздумуєте ви про такі ідеї як вічність, правда, справедливість чи божественність?           |  |  |  |  |  |
| 6. Чи проводите ви час в медитаціях, молитвах чи обдумуючи загадки життя?                          |  |  |  |  |  |
| 7. Чи ви обговорюєте або ставите запитання для того, щоб глибоко дослідити сенс життя?             |  |  |  |  |  |
| 8. Чи задумуєтесь ви про "великий план" чи процес, частиною якого є людство?                       |  |  |  |  |  |
| 9. Чи думали ви коли небудь про те, що знаходиться за рамками "тут і зараз" щоденного життя?       |  |  |  |  |  |
| 10. Чи думаєте ви про глобальні життєві запитання?                                                 |  |  |  |  |  |
| 11. Чи задумувались ви коли небудь про природу реальності чи всесвіту?                             |  |  |  |  |  |

**7. Рефлексія «Ваші враження»**

**Мета:** зворотний зв'язок та оцінка заняття.

**Необхідний час:** 10 хв.

**Інструкція.** Тренер просить учасників надати короткі коментарі, наприклад: «Яке Ваше враження від того, що ми вже зробили на даний момент?» або «Що Вам сподобалося, а що не сподобалося на цьому занятті?» Учасники відповідають по черзі. Їхній коментар має бути коротким і по суті, складатися тільки з одного або двох речень. Усі члени групи мають висловити свою думку.

**2. Настановчий блок**

**Мета:** позитивне налаштування учасників, створення атмосфери довіри.

## Заняття № 2

## «ВНУТРІШНЯ ОПОРА В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ»

**Мета заняття:** сприяти усвідомленому використанню механізмів стресостійкості та розвинути стресостійкість.

**Завдання:**

- забезпечити осмислення індивідуальних способів реагування на стресові ситуації;
- формувати навички конструктивного ставлення до ситуацій втрати контролю;
- допомога з пошуком особистісних ресурсів.

**Необхідний час:** 90 хв.

**Вікові обмеження:** від 19 до 22 років.

**Максимальна кількість учасників:** 12.

**Місце проведення:** аудиторія.

**Матеріали та устаткування:** папір А4 та А3, олівці, фарби, пензлики, глина, глянцеві журнали.

**Хід заняття:****1. Вправа «Комплімент сусіду»**

**Мета:** позитивно налаштувати учасників для подальшого заняття.

**Необхідний час:** 10 хв.

**Інструкція.** Кожен учасник говорить комплімент сусіду поруч, який також говорить свій комплімент сусіду поруч, і так відбувається обмін компліментами по колу. Далі йде обговорення, що учаснику відчували говорячи і отримуючи компліменти

**2. Вправа «Я і стрес»**

**Мета:** визначити притаманні способи поведінки в стресових ситуаціях та конструктивні методи управління стресовими реакціями.

**Необхідний час:** 10 хв.

**Інструкція.** Поміркуйте кілька хвилин над тим, як ви поведетеся в стресових ситуаціях, пригадайте які фізіологічні та психологічні реакції у вас виникають? Що вам хочеться робити? Що ви робите? Що вас заспокоює в таких випадках? На аркуші паперу запишіть 8-10 способів реагування, які виникають найчастіше. Перечитайте ваш список, проаналізуйте його: Які типи реагування є найчастішими? Які з реакцій посиляють ваш стресовий стан? Які з реакцій є найбільш корисними, дозволяють заспокоїтися та знайти рівновагу?

### **3. Техніка «Знайомство зі страхом»**

**Мета:** усвідомлення страху та його основних причин появи, подолання страху.

**Необхідний час:** 20 хв.

**Необхідні матеріали:** папір А4, олівці, фарби, пензлики, глина.

**Інструкція.** Учасникам тренінгу пропонують намалювати або виліпити фігуру чи образ, що символізує їхній основний страх у житті. Після завершення роботи учасникам пропонують «знайомство» зі страхом, задаючи низку запитань. Орієнтовний перелік запитань: «Хто зображений на малюнку (чи виліплений)?», «Як би Ви його охарактеризували?», «Який він?», «Чи хотіли б змінити його?», «Де в тілі «живе ця емоція?», «Пригадайте найяскравішу ситуацію у житті, що спричинила виникнення цієї емоції?», «Чи змінилася на даний момент інтенсивність страху?».

### **4. Вправа-візуалізація «Внутрішній промінь»**

**Мета:** зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

**Необхідний час:** 10 хв.

**Інструкція.** «Займіть зручну позу. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається згори вниз. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслабленим світлом. Промінь, проходячи вниз, розгладжує шкіру. У вас зникає напруження в голові, розслаблюються зморшки на лобі, опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюється шия. Внутрішній промінь

формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу декілька разів – згори вниз. Закінчуйте вправу словами: «Я став (стала) новою людиною! Я став (стала) сильним, спокійним і стабільнішим! У мене все вийде!»

### **5. Колаж «Серце»**

**Мета:** актуалізація позитивних емоцій, пошук ресурсу, зменшення психоемоційного напруження, подолання стресу

**Необхідний час:** 30 хв.

**Необхідні матеріали:** папір А4, А3, глянцеві журнали.

**Інструкція.** Учасникам пропонують наповнити аркуш паперу вирізками із журналів, що символізують найяскравіші спогади в житті. Важливо, щоб ці спогади включали усі вікові періоди життя учасників тренінгу. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: «Які емоції викликає у Вас колаж?», «Які зображення викликають найсильнішу емоцію?», «Як би Ви їх охарактеризували?», «З якими подіями і людьми вони пов'язані?», «Який малюнок Ви зобразили першим і з яким спогагатом він пов'язаний?», «Що він для Вас означає?», «Який із цих моментів Ви хотіли б пережити ще раз?».

### **6. Рефлексія заняття**

**Мета:** вироблення навичок рефлексії, оцінка ефективності роботи.

**Необхідний час:** 10 хв.

**Інструкція.** Рефлексія проводиться за допомогою продовження учасниками фрази «Сьогодні я відчув (відчула)... і пізнав (пізнала)....».

## **3. Розвивально-корекційний блок**

**Мета:** формування навичок самодистанціювання, відповідальності, свободи, корекція екзистенційних переживань та пошук сенсу життя.

Заняття № 3

«МИСТЕЦТВО САМОДИСТАНЦІЮВАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ»

**Мета заняття:** розвинути здатність до самодистанціювання та формуванню навичок емоційної саморегуляції як психологічних механізмів екзистенційної стійкості в умовах стресу та невизначеності.

**Завдання:**

- ознайомити учасників із поняттям самодистанціювання;
- розвинути здатність усвідомлювати власні емоційні стани без повного ототожнення з ними;
- сприяти зниженню невротичності та підвищенню усвідомленості своїх емоцій.

**Необхідний час:** 90 хв.

**Вікові обмеження:** від 19 до 22 років.

**Максимальна кількість учасників:** 12.

**Місце проведення:** аудиторія.

**Матеріали та устаткування:** ручки, аркуши А4, олівці, фарби, пензлики.

**Хід заняття:**

**1. Рефлексія «А що діється всередині?»**

**Мета:** вироблення навичок рефлексії та самодіагностики стану, занурення у власний внутрішній світ, усвідомлення та пізнання стану інших учасників.

**Необхідний час:** 10 хв.

**Інструкція.** Ведучий пропонує всім заплющити очі і розслабитись; заглибившись в себе, відчувати, що «діється» всередині. Згодом, після невеликої паузи, просить кожного з учасників описати свій стан у цей момент (не відкриваючи очей), спробувати визначити причини виникнення цього емоційного стану: «Який зараз у вас настрій? Чи є бажання працювати?» і т. п. На даному етапі тренер може також виявити очікування членів групи, їх настроєність на активну взаємодію і роботу. Коли всі висловляться, тренер дає знак і учасники відкривають очі.

**2. Міні-лекція «Вийти за межі переживання: феномен самодистанціювання»**

**Мета:** надати базові знання про поняття самодистанціювання.

**Необхідний час:** 5 хв.

**Інструкція.** Скажіть, будь ласка, чи траплялося вам говорити: «Я – тривожний», «Я – злий», «Я повністю розгублений»?

А тепер подумайте: чи справді людина дорівнює своїм переживанням.

Самодистанціювання – це здатність людини відокремити себе від власних психічних і фізичних станів. Тобто усвідомити: «Я маю тіло. Я маю емоції. Я маю думки. Але я – більше, ніж вони».

Зараз зверніть увагу: у вас є думка про те, що ви слухаєте лекцію. Але хто її помічає? Саме ця здатність помічати й є початком самодистанціювання.

Як зазначала Елізабет Лукас, самодистанціювання – це здатність відійти від власного досвіду й подивитися на нього очима свого справжнього, духовного «Я» – того, яке не страждає і не боїться.

Що це означає на практиці? Це означає, що навіть у ситуації тривоги людина може сказати: «У мені є тривога», а не «Я – тривожний».

Відчуваєте різницю між цими формулюваннями?

Альфред Ленгле підкреслював, що самодистанціювання є необхідною умовою самоактуалізації. Без цієї здатності людина повністю зливається зі своїми реакціями. Він виокремлював у самодистанціюванні три складові:

- спостереження – уміння бачити власні думки й почуття без осуду.  
(Чи легко вам інколи просто помітити емоцію, не оцінюючи її?);
- розуміння – усвідомлення, що зі мною відбувається і чому;
- прийняття – визнання цього досвіду без злиття з ним.

Отже, самодистанціювання – це не холодність і не уникання. Це внутрішня свобода зайняти позицію щодо того, що зі мною відбувається.

І завершальне запитання для роздумів: як змінюється ваша внутрішня позиція, коли ви замість «Я злий» говорите «Я відчуваю злість»?

### **3. Вправа «Дистанціювання думок»**

**Мета:** навчитися відокремлювати власну особистість від негативних думок та емоцій.

**Необхідний час:** 20 хв.

**Необхідні матеріали:** ручки, аркуши А4.

**Інструкція.** Роздайте учасникам аркуші паперу та попросіть їх розділити сторінку на дві колонки. У лівій колонці учасники мають записати 3-5 коротких негативних тверджень про себе або свій поточний стан, які здаються їм зараз «правдивими» (наприклад: «Я невдаха», «Я розгублений», «Я нічого не встигаю»).

Тепер запропонуйте учасникам переформулювати ці тези у правій колонці за схемою: «У мене є думка, що я...» або «Я відчуваю почуття...». Наприклад, замість «Я некомпетентний» потрібно написати «У мене з'явилася думка, що я некомпетентний».

Після завершення письма попросіть групу зачитати (за бажанням) обидва варіанти вголос про себе і порівняти відчуття. Обговоріть, як додавання цих кількох слів створює «дистанцію» між людиною та її станом. Наголосіть, що думка не стає фактом лише тому, що вона виникла в голові.

#### **4. Техніка «Чорний квадрат»**

**Мета:** саморегуляція негативного простору особистості, активізація ресурсного стану.

**Необхідний час:** 30 хв.

**Необхідні матеріали:** папір А4, олівці, фарби, пензлики.

**Інструкція.** Ведучий пропонує намалювати на аркуші А4 чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання учасників тренінгу і те, що не влаштовує їх в житті.

Потім клієнту (за бажанням) потрібно домалювати все, що завгодно за його бажанням. Основне завдання зробити так, щоб картина сподобалася. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: «Які емоції викликає у Вас малюнок чорного квадрата?», «Які елементи Ви додали?», «Що вони означають для Вас?», «Як це пов'язано з реальним життям?», «Що змінилося у

сприйманні малюнка?», «Які емоції, почуття та думки виникають коли Ви дивитеся на трансформацію малюнка?»).

### **5. Медитація «Листя, яке пливе за течією»**

**Мета:** розвиток навички спостереження за думками без надмірного занурення в них.

**Необхідний час:** 15 хв.

**Інструкція.** Ведучий просить учасників сісти зручно, розслабити плечі та заплющити очі. Він проводить коротку дихальну розминку (3–4 глибокі вдихи та видихи) та просить їх уявити, що вони стоять на березі спокійної річки, по якій повільно пливе осіннє листя. Кожен листок – це лише носій інформації, який рухається за течією і зникає за горизонтом.

Учасникам пропонується «вихопити» будь-яку тривожну думку, що зараз крутиться в голові, і подумки покласти її на один із листків. Важливо не намагатися зупинити річку або пришвидшити її – просто спостерігати, як листок із цією думкою повільно віддаляється від вас. Якщо думка повертається або з'являється нова – знову потрібно покласти її на наступний листок і відпустити.

Якщо учасник помічає, що думка затигнула його і він почав її обдумувати – хай він м'яко поверне увагу до образу річки. Цей процес повторюється упродовж 5–7 хвилин у тиші. Наприкінці вправи учасники повільно розплющують очі та діляться, чи стало їм легше дихати або чи змінилося їхнє ставлення до негативних думок, коли ті стали простими об'єктами на воді.

### **6. Вправа «Побажання для себе і для сусіда».**

**Мета:** підтримка позитивного психологічного клімату у групі, розвиток вміння розуміти власні бажання та відчувати потреби іншої людини.

**Необхідний час:** 10 хв.

**Інструкція.** Учасники стають у коло і беруться за руки. Завдання кожного: спочатку побажати щось хороше собі на цей тиждень, а потім сусіду, котрий стоїть поруч. Вправу закінчують спільною подякою оплесками.

Заняття № 4

**«СВОБОДА ВИБОРУ ТА ОСОБИСТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ»**

**Мета заняття:** сформувати усвідомлене ставлення до свободи вибору та розвиток особистої відповідальності.

**Завдання:**

- сприяти формуванню готовності брати відповідальність за власні рішення та їх наслідки;
- надати усвідомлення внутрішньої свободи ставлення до обставин;
- розвинути здатність бачити альтернативи поведінки та думок у різних ситуаціях.

**Необхідний час:** 90 хв.

**Вікові обмеження:** від 19 до 22 років.

**Максимальна кількість учасників:** 12.

**Місце проведення:** аудиторія.

**Матеріали та устаткування:** аркуші А4, ручки, колода метафоричних асоціативних карт «ОН-cards», гумовий м'яч невеликого розміру.

**Хід заняття:**

**1. Вправа «Прогноз погоди»».**

**Мета:** опосередкована рефлексія; зняття бар'єрів.

**Необхідний час:** 15 хв.

**Необхідні матеріали:** папір формату А-4 за кількістю учасників, олівці.

**Інструкція.** Візьміть аркуш паперу та олівці і намалуйте малюнок, який буде відповідати вашому настрою зараз. Ви можете показати, що у вас зараз «сонячно та весняно» або, навпаки, «погана погода», або «штормове попередження». Далі учасники по колу коментують свої малюнки.

**2. Вправа «Свобода обирати власне ставлення»**

**Мета:** продемонструвати механізм реалізації свободи вибору через зміну ставлення до неконтрольованих подій; усвідомлення різниці між позицією «залежних від обставин» та «автора власного життя».

**Необхідний час:** 30 хв.

**Інструкція.** Тренер об'єднує учасників у дві групи. Перша група отримує роль «Залежних від обставин». Їхнє завдання – представляти позицію людини, яка вважає, що все зумовлено зовнішніми факторами, і в якій «немає вибору». Вони мають озвучувати складні, неприємні або рутинні життєві ситуації, акцентуючи на безвиході (наприклад: «Криза в країні руйнує всі плани на майбутнє» або «Мені знову доручили найважчу роботу»).

Друга група отримує роль «Авторів власного життя». Їхнє завдання – не просто знайти «позитив», а продемонструвати свободу вибору реакції. Вони мають відповідати за схемою: «Так, це ситуація, яку ми не обирали, АЛЕ ми обираємо... (дію, ставлення, сенс)». Наприклад: «Так, криза змінює плани, але я обираю цей час, щоб переглянути свої пріоритети та навчитися новому» або «Це важка робота, і я обираю сприймати її як можливість перевірити свої сили та вимагати кращих умов праці пізніше».

Спілкування відбувається у форматі дебатів. «Залежні від обставин» кидають виклик складністю життя, а «Автори власного життя» повертають собі контроль через відповідальний вибір. Важливо, щоб «Автори власного життя» уникали токсичної позитивності (заперечення проблеми), а натомість визнавали реальність і шукали в ній простір для особистої волі. Після 10-12 хвилин групи міняються ролями, щоб кожен відчув перехід від безвиході до відповідальності.

Питання для обговорення: «Яка роль далася вам важче: того, хто підкоряється обставинам, чи того, хто шукає вихід? Чому?», «Яку відповідальність несе людина, коли вона погоджується на роль «залежної від обставин»?».

### **3. Техніка переформулювання обмежуючих думок в ресурсні «Тік – Так»**

**Мета:** скорегувати негативні думки які заважають жити, досягати бажаного; практичне відпрацювання свободи вибору через свідому зміну внутрішнього наративу на ресурсний.

**Необхідний час:** 15 хв.

**Необхідні матеріали:** аркуші А4, ручки.

**Вступне слово ведучого.** Фіксовані негативні думки обмежують можливості людини. Деколи самонавіювання наносить шкоду. Якщо віримо, що нам щось недоступно – воно стає недоступним. Думки типу «Я не складу іспит, тому що я не дуже розумний» знижують самооцінку, віру в себе, паралізують розум і дії. Насправді, людина має більший потенціал, ніж думає. Важливо навчитися розрізняти обмежуючі думки і замінювати їх такими, які додають упевненості, віри у себе і свої сили.

**Інструкція.** Кожен учасник отримує бланк. У ліву колонку («Тік») потрібно записати 3-5 своїх актуальних обмежуючих думок, які заважають рухатися вперед. Важливо формулювати їх чесно, так, як вони звучать у голові. Після цього учасники працюють із правою колонкою («Так»). Завдання – переформулювати кожен думку на ресурсну. Приклади думок наведені в таблиці Д.3.

Таблиця Д.3 – Приклади обмежуючих та ресурсних думок

| Категорії            | Тік<br>Обмежуючі думки                                                        | Так<br>Ресурсні думки                                                   |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Переконання про світ | Життя – це випробовування                                                     | Життя – це гра                                                          |
|                      | Вони (Світ, Доля, Інші) винні в моїх негараздах                               | Я несу відповідальність за своє життя                                   |
|                      | Будь-які зміни заважають і напружують                                         | Я можу бути спокійним у більшості ситуацій                              |
| Ставлення до себе    | Все одно нічого не вийде, навіщо ж намагатися                                 | Я цього ніколи не робив, але спробувати можна                           |
|                      | Якщо хто-небудь дізнається, який я насправді, я втрачу все, що у мене зараз є | Я можу собі дозволити «бути собою» – щирим і безпосереднім              |
| Страхи               | Я боюсь помилитися і зробити щось неправильно                                 | В мене достатньо сміливості, щоб визнати власні помилки та їх виправити |
|                      | Я ніколи не зможу цього зробити                                               | Якщо діяти послідовно крок за кроком, можна досягнути бажаного.         |

#### 4. Вправа «Хочу-Можу-Треба»

**Мета:** формування навичок усвідомленого прийняття рішень та визнання авторства власного життя.

**Необхідний час:** 20 хв.

**Необхідні матеріали:** колода метафоричних асоціативних карт «ОН-cards».

**Інструкція.** Учасник обирає спосіб, у який витягає карти з колоди (у відкриту або всліпу). Відповідно кожна із трьох карт відповідає бажанням, можливостям та вимогам учасника. Після того, як учасник обирає карту, описує її, а потім продовжує речення.

1-а карта – «Я хочу...».

2-а карта – «Я можу...».

3-а карта – «Мені треба...».

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає кожна із карт?
- Яка з карт викликає найсильніші емоції?
- Що на ній зображено?
- Чи пов'язані карти між собою?

#### 5. Рефлексія «Сьогодні я... Сьогодні мені...»

**Мета:** рефлексія заняття, підведення підсумків.

**Необхідний час:** 10 хв.

**Необхідні матеріали:** гумовий м'яч невеликого розміру.

**Інструкція.** Учасникам пропонується по черзі, передаючи один одному м'яч, висловити свої враження від заняття шляхом продовження фраз «Сьогодні я..» та «Сьогодні мені...». Відповіді кожного учасника супроводжуються оплесками.

Заняття № 5

«ШЛЯХ ДО СЕНСУ»

**Мета заняття:** сприяти усвідомленню учасниками особистісного сенсу життя, розвитку здатності знаходити та підтримувати індивідуальні життєві смисли.

**Завдання:**

- сприяти усвідомленню можливостей знаходження сенсу через діяльність, переживання цінностей та ставлення до життєвих обставин;
- стимулювати рефлексію особистого життєвого шляху;
- підтримати прагнення до самореалізації та реалізації особистісно значущих смислів.

**Необхідний час:** 90 хв.

**Вікові обмеження:** від 19 до 22 років.

**Максимальна кількість учасників:** 12.

**Місце проведення:** аудиторія.

**Матеріали та устаткування:** папір А4, ручки, колода метафоричних карт, олівці, фарби, пензлики.

**Хід заняття:**

**1. Вправа-привітання «Потиснемо руки»**

**Мета:** налагодження позитивного психологічного клімату в групі.

**Необхідний час:** 5 хв.

**Інструкція.** Учасники вітаються, потискуючи руки кожному і бажаючи щось хороше на весь день. Потрібно бути уважним і привітатися з кожним з групи.

**2. Техніка «Мої життєві цінності»**

**Мета:** пошук сенсу життя, визначення ключових життєвих цінностей, їх ієрархії та ступеню реалізованості в житті.

**Необхідний час:** 20 хв

**Необхідні матеріали:** папір А4, ручки, колода метафоричних карт.

**Інструкція.** Учаснику тренінгу пропонують вибрати у відкриту карти із колоди, які відображають його життєві цінності. Проте, на першому етапі,

учасник повинен вибирати за принципом сильного емоційного відгуку, не задумуючись, а даючи собі відповідь на запитання «Що важливо для мене в житті?».

Другий етап процедури полягає у співставленні двох карт і виборі однієї, що отримує домінуючу позицію. Таким чином, учасник складає власну ієрархію карт, що відображають його ціннісні орієнтації. На цьому етапі можна запропонувати дати назву картам, що дозволить учаснику надати їм «раціональну рамку». Також у процесі діалогу важливо окреслити зміст, значення та символізм карти для учасника.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: «Що відбувається у зображеннях на картах?», «Які почуття вони викликають?», «Хто головні герої на картах?», «Чим вони займаються?», «Про що мріють?», «Чого бояться?», «Чи хочеться щось змінити на карті?».

### **3. Техніка «Казка про життя і смерть»**

**Мета:** усвідомлення базових екзистенційних установок, життєвих цінностей, стратегій та сценарію, ставлення до життя і смерті, подолання танатофобії.

**Необхідний час:** 20 хв.

**Необхідні матеріали:** аркуши А4, ручки.

**Інструкція.** Пропонується написати казку на визначену тему: «Про життя і смерть». Особа має можливість додавати необмежену кількість героїв та придумувати, який завгодно сюжет. Після складання казки учасник зачитує її вголос терапевту або групі.

### **4. Вправа «Малюнок життя»**

**Мета:** рефлексія власного життя, його основних сфер, ставлення до життя.

**Необхідний час:** 20 хв.

**Необхідні матеріали:** папір А4, олівці, фарби, пензлики.

**Інструкція.** І етап: Особі пропонують намалювати умовний портрет свого зовнішнього світу (яким людина його відчуває). Варто намалювати усі загрози,

тривоги та небезпеки, які людина переживає стосовно нього. Малюнок повинен максимально відоображати реальну ситуацію.

II етап: На іншому аркуші пропонують намалювати умовний символічний портрет смерті, яким його уявляє собі людина.

### **5. Техніка «Фільм про моє життя»**

**Мета:** сприяти глибшому розумінню себе, свого життя та своїх цілей.

**Необхідний час:** 15 хв.

**Необхідні матеріали:** ручки, аркуші А4.

**Інструкція.** відповідно до заданого плану придумайте фільм про ваше життя:

1. Жанр фільму \_\_\_\_\_
2. Сюжет фільму \_\_\_\_\_
3. Головні ролі у фільмі \_\_\_\_\_
4. Другорядні ролі у фільмі \_\_\_\_\_
5. Автор сценарію \_\_\_\_\_
6. Режисер фільму \_\_\_\_\_
7. Декорації фільму \_\_\_\_\_
8. Музичний супровід фільму \_\_\_\_\_
9. Реакція глядачів на фільм \_\_\_\_\_
10. Можливі номінації для нагород цього фільму \_\_\_\_\_

Запитання для рефлексивного аналізу техніки: 1. Чи граєте ви самі у Вашому фільмі? 2. Чи подобається Вам грати цю роль? 3. Чи хотіли б ви змінити Вашу роль на іншу? 4. Чи хотіли б Ви стати режисером фільму? 5. Чи хотіли б Ви стати сценаристом фільму?

### **6. Рефлексія заняття «Відверто кажучи...»**

**Мета:** вироблення навичок рефлексії, оцінка ефективності роботи.

**Необхідний час:** 10 хв.

**Інструкція.** Кожному учаснику пропонується осмислити і вербалізувати результати заняття. Свої спостереження вони висловлюють по черзі, починаючи свої думки загальною фразою: «Відверто кажучи...». Ведучий робить підсумки.

#### 4. Блок оцінки ефективності результатів

**Мета:** аналіз того, наскільки очікування учасників щодо тренінгової роботи були реалізовані; узагальнити результати занять та спонукати учасників до подальшого екзистенційного наповнення.

##### Заняття № 6

##### «ПІДСУМКИ, ТА НАСТУПНІ КРОКИ ДО РОЗВИТКУ»

**Мета заняття:** підвести підсумки тренінгової роботи в групі, повторити та закріпити набуті знання, надати можливості для подальшої самореалізації.

**Завдання:**

- сприяти усвідомленню учасниками особистісних змін, які відбулися протягом проходження тренінгу;
- узагальнити та систематизувати отримані знання і досвід;
- стимулювати формування особистих намірів і планів подальшого саморозвитку;
- провести підсумкове оцінювання ефективності тренінгу та отримати зворотний зв'язок від учасників.

**Необхідний час:** 90 хв.

**Вікові обмеження:** від 19 до 22 років.

**Максимальна кількість учасників:** 12.

**Місце проведення:** аудиторія.

**Матеріали та устаткування:** планшетка, клейкі листочки, аркуші паперу формату А3, олівці, фломастери.

**Хід заняття:**

##### 1. Вправа «Незвичайне привітання»

**Мета:** позитивно налаштувати на подальше заняття.

**Необхідний час:** 10 хв.

**Інструкція.** Кожен учасник придумує незвичайне привітання і демонструє його всім. Потім всі учасники із запропонованих незвичайних привітань

складають спільне власне. Привітання може бути вербальним, невербальним, або поєднувати певні слова і жести.

## **2. Вправа «Питання і відповіді»**

**Мета:** оновити спогади про набуті знання.

**Необхідний час:** 25 хв.

**Необхідні матеріали:** планшетка, клейкі листочки.

**Інструкція.** Всі учасники діляться на міні-групи по 3-4 людини, кожна міні-група отримує планшетку і набір листочків. Кожна міні-група повинна протягом 5 хвилин придумати максимум питань за темою тренінгу, кожне питання розбірливо написати на окремому листочку і наклеїти на планшетку. Після цього міні-групи міняються планшетами і повинні відповісти на отримані запитання. Групам дається 10 хвилин на підготовку, після чого один представник з кожної міні-групи розповідає всім, які питання вони отримували і які відповіді на них придумали.

## **3. Вправа «Заповіді»**

**Мета:** актуалізація цінностей для подальшого екзистенційного розвитку учасника.

**Необхідний час:** 10 хв.

**Інструкція.** Визначте 10 заповідей, що підсумовують правила, ідеали, цінності, на які ви орієнтуватиметеся надалі, щоб забезпечити свою екзистенційну стійкість. На самостійну роботу відводиться 5 хвилин часу.

**Питання для обговорення:** Які труднощі були при виконанні вправи? Що ви думаєте щодо ваших заповідей? Які у вас почуття вони викликають? Що ви будете робити, щоб заповіді виконувати?

## **4. Вправа «Валіза»**

**Мета:** налаштувати групу на завершення занять, отримання зворотного зв'язку, розвиток емпатії, дати «валізу» кожному учаснику групи.

**Необхідний час:** 15 хв.

**Інструкція.** Кожен з учасників по черзі виходить за двері, а інші починають «збирати йому в далеку дорогу валізу» – обирають шляхом групової

дискусії. У валізу «складають» те, що на думку групи, допоможе людині у спілкуванні з іншими, тобто позитивні якості, які група особливо цінить в учаснику. Але обов'язково вказують і на те, що буде їй заважати в дорозі, тобто негативні риси, з якими необхідно працювати, щоб життя стало більш приємним і продуктивним. Для проведення цієї об'ємної і складної роботи необхідно вибрати «секретаря», який на листі паперу буде записувати для кожного учасника, що виходить з кімнати, всі позитивні і негативні риси, названі групою. Думка того чи іншого учасника має бути підтримана більшістю. Тільки після прямого голосування вона вписується «секретарем» в листок учасника. При наявності суперечок, сумнівів краще утриматися від запису суперечливої якості, але якщо хтось наполягає, можна вписати, але обов'язково вказати ім'я автора особливої думки. «Валіза» потребує не менше 7 характеристик (як позитивних, так і негативних). Потім учаснику, який виходив, зачитують цей список. У нього є право задати будь-яке запитання, якщо щось не зрозуміло. Згодом виходить наступний учасник.

## **5. Методика «Шкала екзистенційного мислення»**

**Мета:** оцінити ефективність тренінгової програми.

**Необхідний час:** 10 хв.

**Необхідні матеріали:** бланки методики «Шкала екзистенційного мислення».

**Інструкція.** Учасникам повторно даються бланки з методикою, які вони заповнюють. Порівнюються минулі відповіді з теперішніми. Обговорюються зміни в емоційному стані, своїх думках та переконаннях. Акцентується увага на майбутніх діях для подальшої роботи над собою.

## **6. Вправа «Кілька слів вдячності самому собі»**

**Мета:** підвести підсумки роботи, створити позитивну атмосферу.

**Необхідний час:** 10 хв.

**Інструкція.** На завершення тренінгової програми пропонується приділити кілька хвилин тому, щоб звернути увагу на власні успіхи, переживання та внутрішні зміни, які відбулися. Дуже часто люди помічають свої помилки або

труднощі, але рідше замислюються над тим, за що можуть бути вдячними самим собі. Ця вправа допоможе краще усвідомити власні зусилля, підтримати позитивне ставлення до себе та закріпити отриманий досвід.

Зараз кожен із вас спробує знайти щонайменше 5 продовжень фрази: «Я вдячна собі за те, що...». Це можуть бути будь-які думки, пов'язані з вашою участю у тренінгу: за сміливість висловлювати власну думку, за щирість, за активність, за підтримку інших учасників, за готовність працювати над собою, за новий досвід чи навіть за те, що ви не здалися у складний момент.