

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий центр заочно-дистанційного навчання
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ ДОРОСЛОГО ВІКУ
ЯКА ПРОЖИВАЄ КРИЗОВУ СИТУАЦІЮ**

виконала студентка 2-го курсу, групи ЗМПс-21
спеціальності 053 «Психологія»
Луцюк Тетяна Іванівна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Шугай Марія Анатоліївна

Рецензент:

Допущено до захисту
на засіданні кафедри психології
протокол №__ від _____ 2023р.
Завідувач кафедри: _____ д.пс.н., проф.
Матласевич О. В.

Острог – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ПРОЖИВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ, ЗУМОВЛЕНОЇ ВІЙНОЮ В УКРАЇНІ.....	9
1.1. Поняття екзистенційної кризи та основні підходи до її вивчення у науковій літературі.....	9
1.2. Особливості проживання екзистенційної кризи особистістю дорослого віку.....	18
1.3. Методи та підходи до надання психологічної допомоги особистості дорослого віку під час проживання екзистенційної кризи, зумовленої війною в Україні.....	29
Висновки до розділу 1.....	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ У ОСОБИСТОСТЕЙ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ, ЗУМОВЛЕНОЇ ВІЙНОЮ В УКРАЇНІ.....	41
2.1. Організація та інструментарій дослідження.....	41
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву екзистенційної кризи у особистостей дорослого віку під час війни в Україні.....	51
Висновки до розділу 2.....	63
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТЯМ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ПРОЖИВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ, ЗУМОВЛЕНОЇ ВІЙНОЮ В УКРАЇНІ.....	65
3.1. Розробка програми психологічної допомоги особистостям дорослого віку під час екзистенційної кризи.....	65
3.2. Рекомендації щодо самопомоги особистостям дорослого віку під час проживання екзистенційної кризи, зумовленої війною в Україні.....	82
Висновки до розділу 3.....	89
ВИСНОВКИ.....	91

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	95
ДОДАТКИ.....	103

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Екзистенційна криза, яка виникає у результаті війни, має особливо глибокий та деструктивний вплив на психіку особистості дорослого віку. Війна в Україні, яка призвела до численних жертв, руйнувань, втрати дому, близьких і стабільності життя, є суттєвим стресором для більшості громадян країни. Відчуття загрози, безвихідності, страху та ізоляції можуть призвести до глибоких психологічних травм і переживань, зумовлених екзистенційною кризою. Особистість дорослого віку особливо вразлива до таких впливів, адже її життєвий досвід, ідентичність та світогляд формуються на основі стабільності, впевненості в майбутньому та безпеки. Внаслідок війни, дані основоположні відчуття порушуються, вносячи хаос та нестабільність у її внутрішній світ.

Тому питання психологічної допомоги особистості дорослого віку під час проживання екзистенційної кризи, зумовленої війною в Україні, є надзвичайно актуальним питанням та вимагає глибокого і системного дослідження. Розуміння специфіки такої кризи, ефективних механізмів її подолання та надання відповідної психологічної допомоги може стати ключем до відновлення психоемоційного добробуту особистості, сприяти стабільній реконструкції посттравматичного суспільства.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання психологічної допомоги особистості дорослого віку під час проживання екзистенційної кризи, викликаної війною в Україні, активно розглядаються сучасними вченими та дослідниками, зокрема, теоретичні аспекти екзистенційних криз в умовах війни досліджували М.С. Дворник, Л.В. Дикіна, В.Л. Зливков. Питанням психологічної допомоги в кризових ситуаціях присвячені роботи Л.Е. Орбан-Лембрик, Г.О. Хомич. Методики психологічної діагностики екзистенційної кризи розглядали І.М. Галян, О.М. Кокун, У.І. Нікітчук, І.О. Пішко. Проблеми психологічної реабілітації в умовах військового конфлікту досліджували М.В. Маркова, В.Г. Панок, О.Ф. Яцина. Окремі

аспекти надання психологічної допомоги особам дорослого віку висвітлювали А.К. Бровченко, Л.М. Маценко, Н.І. Тищенко та інші, що є актуальним для обраної теми дослідження.

Мета дослідження: вивчення особливостей прояву екзистенційної кризи у особистостей дорослого віку, зумовленої війною в Україні, з метою розробки програми психологічної допомоги та рекомендацій для ефективної психологічної самопомоги.

Гіпотеза дослідження: екзистенційна криза у особистостей дорослого віку, зумовлена війною в Україні, має свої особливості прояву, що вимагає особливого підходу при розробці програм психологічної допомоги та рекомендацій для самопомоги; існує зв'язок між інтенсивністю особистісної та реактивної тривожності та глибиною проявів депресії; існує зв'язок між екзистенційними показниками та проявами тривожності і депресії.

Для досягнення мети визначені наступні **завдання дослідження:**

1. Визначити поняття та основні підходи до вивчення екзистенційної кризи на основі наукової літератури.
2. Дослідити особливості проживання екзистенційної кризи особистістю дорослого віку.
3. Проаналізувати методи та форми психологічної допомоги особистості дорослого віку під час проживання екзистенційної кризи, зумовленої війною в Україні.
4. Організувати та провести емпіричне дослідження з метою вивчення особливостей прояву екзистенційної кризи у особистостей дорослого віку, зумовленої війною в Україні.
5. Розробити програму психологічної допомоги особистостям дорослого віку під час екзистенційної кризи.
6. Сформулювати рекомендації щодо самопомоги особистостям дорослого віку під час проживання екзистенційної кризи, зумовленої війною в Україні.

Об'єкт дослідження: особистість дорослого віку, яка переживає екзистенційну кризу в умовах війни в Україні.

Предмет дослідження: особливості прояву екзистенційної кризи у особистостей дорослого віку, зумовленої війною в Україні.

Для забезпечення об'єктивності та повноти дослідження, а також отримання науково обґрунтованих та достовірних результатів, використано наступні **методи відповідно до завдань дослідження:** *теоретичні методи:* теоретичний аналіз та узагальнення результатів досліджень, аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення – для глибокого розуміння сутності екзистенційних криз та їх особливостей у особистостей дорослого віку в контексті війни; *емпіричні методи:* спостереження, опитування, анкетування та психодіагностики – для вивчення особливостей прояву проживання екзистенційних криз у людей дорослого віку, зумовленої війною; *статистичні методи:* кількісний і якісний аналіз отриманих результатів психологічних вимірювань, зібраних під час емпіричного дослідження – для об'єктивного висвітлення результатів, підтвердження гіпотез дослідження та висновків.

Для проведення емпіричного дослідження було застосовано наступні психодіагностичні методики: Опитувальник Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) – діагностика наявності та рівнів ситуативної тривожності у досліджуваних (С. D. Spielberger, R. Gorsuch & R. E. Lushene, 1983; Н. А. Агаєв, О. М. Кокун & І. О. Пішко, 2016); Шкала екзистенції Ленгле (ESK, Existenzskala) – вимірювання ступені екзистенційного наповнення та реалізованості особистості (A. Langle, 2002; І. М. Галян, 2016); Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI) (А. Т. Beck, R. A. Steer & G. K. Brown, 1996; Н. А. Агаєв, О.М. Кокун & І. О. Пішко, 2016) для виявлення депресивних проявів та визначення рівня депресії у досліджуваних.

Емпірична база дослідження. Для проведення емпіричного дослідження було обрано вибірку з 40 осіб дорослого віку віком від 20 до 60 років, які безпосередньо зазнали впливу військових дій в Україні. Досліджувані були добровільними учасниками онлайн опитування, проведеного в соціальних

мережах та спеціалізованих Інтернет спільнотах, що об'єднують ветеранів війни, учасників бойових дій та мешканців районів, постраждалих від війни (жителів Харківської, Сумської, Запорізької та Київської областей). Опитування здійснювалося на засадах анонімності та конфіденційності за допомогою інструменту Google Форми, що містив низку запитань для визначення проявів екзистенційної кризи. Такий підхід дозволив отримати актуальні дані безпосередньо від цільової аудиторії дослідження та забезпечити неупередженість результатів завдяки анонімності опитування. Отримана емпірична база стала підґрунтям для подальшого аналізу проявів екзистенційної кризи в умовах війни.

Наукова новизна та теоретичне значення роботи. Дослідження в рамках даної роботи базується на глибокому аналізі екзистенційної кризи особистістю дорослого віку в умовах війни в Україні, що дозволило виділити та систематизувати ключові особливості прояву такої кризи, які до цього моменту були недостатньо представлені в науковій літературі. Теоретична частина поглиблює розуміння специфіки екзистенційних криз, викликаних війною в Україні, серед особистостей дорослого віку. Робота також наголошує на сучасних методах та формах психологічної допомоги, що робить свій внесок у розвиток психологічної науки та збагачення інструментарію практичних психологів.

Практичне значення роботи. Отримані в ході дослідження результати мають безпосереднє практичне застосування у роботі психологів, соціальних робітників та інших спеціалістів, що надають допомогу людям в умовах війни. Програма психологічної допомоги, розроблена в рамках даної роботи, може бути використана для проведення інтервенційних сесій, тренінгів, групових занять, а рекомендації щодо самопомоги стануть корисними для тих, хто перебуває безпосередньо у зоні бойових дій, допомагаючи зміцнити їх психологічну стійкість та знайти ресурси для подолання екзистенційних криз.

Апробації. Положення та висновки описані у кваліфікаційній роботі на здобуття освітнього ступеня магістра були апробовані у тезах та доповіді на

Міжнародній науково-практичній конференції «Розвиток Національної свідомості та національної ідентичності особистості у воєнний та повоєнний періоди» 29-30 листопада 2023 року з подальшим публікуванням у збірнику матеріалів конференції «Розвиток Національної свідомості та національної ідентичності особистості у воєнний та повоєнний періоди» (Додаток Е).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел з 64 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи становить 120 сторінок, з них 94 основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ПРОЖИВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ, ЗУМОВЛЕНОЇ ВІЙНОЮ В УКРАЇНІ

1.1. Поняття екзистенційної кризи та основні підходи до її вивчення у науковій літературі

Екзистенційна криза стала важливим об'єктом дослідження у психології, особливо у контексті глибоких соціокультурних змін та непередбачуваних викликів сучасного світу. Дана тематика вказує на глибоке духовне непокоєння особистості, викликане питаннями про сенс життя, смерті, свободи та ізоляції. Його корені сягають далекої історії філософської та психологічної думки, але актуальність цієї теми залишається високою й сьогодні. Зокрема, в умовах військових конфліктів та глобальних катастроф, коли особистість часто змушена переосмислювати своє місце у світі, вивчення екзистенційної кризи стає особливо актуальною.

Відомо, що кризи в житті людини відіграють значущу роль у формуванні її особистості та світогляду. Критичні періоди, до яких можна віднести гострі ситуаційні кризи, кризи перехідного періоду, екзистенційні кризи, кризи дорослішання, а також кризи викликані нещасним випадком або хворобою, є моментами інтенсивного психологічного напруження та потребують додаткової уваги й аналізу. Екзистенційна криза, що проявляється у відчуттях глибокої тривоги, питаннях щодо сенсу існування та психологічного дискомфорту, є однією з найскладніших форм життєвих криз. Така криза викликає глибокі духовні переживання, які змушують людину рефлексувати над власним місцем у світі, цінностями та життєвими пріоритетами, що може бути зумовлено рядом чинників, включаючи соціокультурні зміни, особисті трагедії, а також ситуації глобального характеру, такі як військові конфлікти та їх наслідки [14].

Проте, не дивлячись на всю тяжкість екзистенційної кризи, важливо розуміти, що вона може стати платформою для подальшого розвитку

особистості. Така криза, як і будь-яка інша, має свою структуру, етапи і періоди, що дозволяють при їх подоланні вивести особистість на новий рівень самосвідомості та духовної зрілості. Саме в процесі пошуку відповідей на глибокі питання екзистенційної кризи людина може знайти нові цінності, переглянути ставлення до себе та навколишнього світу, а також знайти ресурси для подальшого особистісного зростання та розвитку.

Екзистенційна криза, також відома як криза сенсу життя, є особливою формою кризи, яка змушує людину ставити питання про глибокий сенс існування. Цей стан супроводжується тривогою та відчуттям психологічного дискомфорту, спричиненого внутрішнім пошуком відповідей на центральні питання життя. Нерідко екзистенційна криза виникає на тлі значущої події або зміни в житті людини. Такі події можуть включати втрату близької людини, серйозне захворювання, втрату роботи або інші життєво важливі зміни. Саме в такі моменти особистість найчастіше стикається з відчуттям власної смертності: до цього моменту багато людей живуть, уникаючи рефлексії над таким питанням, завдяки психологічному бар'єру, який захищає від неприємних думок про закінчення життя. Проте значущі події знімають даний бар'єр, викликаючи потребу у рефлексії та осмисленні життя в такому контексті [20].

Отже, екзистенційна криза визначається як період інтенсивної тривоги та внутрішнього конфлікту, пов'язаного з питаннями про мету й призначення життя. Цей процес, який може бути спричинений різноманітними життєвими обставинами, часто порушує стабільність та спокій особистості, примушуючи її до глибокого самоаналізу. Цікаво, що серед науковців та психологів немає єдиного погляду на характеристики та причини виникнення екзистенційної кризи. Для деяких експертів, ключовим аспектом екзистенційної кризи є процес самоідентифікації, де особистість активно роздумує над тим, ким вона є та ким бажає стати у майбутньому. Інші психологи вбачають корінь проблеми у конфлікті між почуттями відповідальності та обов'язковості з одного боку, а також потребою в незалежності та свободі з іншого. Однак, безсумнівно, що

значущою характеристикою екзистенційної кризи є конфронтація з неминучими реаліями існування, насамперед зі свідомістю про власну смертність. Саме тому, ця криза так часто викликає духовні пошуки: багато людей, опинившись перед викликами екзистенційної кризи, звертаються до духовних практик, що допомагає їм знайти глибше значення життя та внутрішній спокій у відповідь на найбільш складні життєві питання [42].

Екзистенційна криза постає як результат конфронтації з реальністю, в якій цінності та погляди особистості виявляються вкрай уразливими або навіть втрачають своє значення. Така реальність може виступати як відкрита підтвердженій ілюзії, в яку людина раніше вірила, стикаючись з її справжнім обличчям, що може викликати глибокі роздуми та переоцінку сенсу існування, де єдине відоме – це те, що раніше приймалося як даність, тепер виявляється складним для розуміння або навіть вигаданим. З цього погляду, пошук сенсу життя виступає не просто як психологічна потреба, а як зусилля знайти ті цінності, які можуть служити джерелом життєвої наснаги та мотивації. Тобто, сенс життя втілюється через такі цінності, які людина визнає достойними для життя. Коли такі цінності втрачаються або стають недосяжними, людина може відчувати, що втратила відчуття наповненості і мети існування. Таким чином, під час екзистенційної кризи важливим є процес відновлення цінностей або знаходження нових, які можуть замінити ті, що були втрачені. Такий процес може стати засобом подолання кризи, надавши людині нові орієнтири та джерела мотивації в житті [52].

У контексті розгляду екзистенційних криз та пошуку сенсу життя, питання втрат та їх вплив на психологічний стан особистості здобуває особливого значення. Втрати у різних сферах життя людини можуть істотно вплинути на її внутрішній світ, цінності, а також на сприйняття сенсу існування, серед яких можна виділити наступні їх характеристики [54]:

1. Втрата як причина життєвої кризи. Втрати можуть бути різноманітними: втрата близької особи, втрата роботи, втрата здоров'я. Ці події викликають глибокі емоційні реакції, що включають біль, смуток, гнів та

інші негативні переживання. Вони викликають переоцінку цінностей, які раніше давали сенс життя.

2. Горе як реакція людини на кризу. Горе є спробою адаптації до нової реальності, в якій значущий об'єкт або аспект ідентичності більше не існує. Горе може проявлятися у вигляді психологічного стресу, соціальної ізоляції та інших психосоматичних реакцій.
3. Сімейна криза. Сім'я є основною системою підтримки особистості. Однак зміни в сімейних відносинах або загроза стабільності можуть викликати кризу. Така криза може стати результатом конфліктів, змін у ролевій структурі сім'ї або втрати членів сім'ї.
4. Хвороба як криза здоров'я. Діагноз важкої хвороби може призвести до кризи ідентичності, коли людина мусить переосмислити своє місце у світі та свої майбутні плани. Реакція на таку втрату може мати декілька етапів, включаючи відмову, злість, торгівлю, депресію та прийняття.
5. Професійна криза. Робота є важливим елементом соціальної ідентичності більшості людей. Втрата роботи може призвести до кризи, коли людина відчувається безпорадною, розчарованою та ображеною. Професійна криза вимагає від особистості розробки нових стратегій адаптації та можливого пошуку нової професійної ідентичності.

Втрати, незалежно від їх характеру, можуть призвести до глибокої кризи, основний момент якої полягає зрештою у відчутті втрати сенсу життя. Такий процес, як стверджує Н. Пророк, є обумовлений різкою зміною або руйнуванням звичного способу життя та картини світу. Така екзистенційна криза супроводжується великою суїцидальною небезпекою, оскільки людина може відчувати глибоку відчуженість та безнадійність [40].

Як вказує аналіз робіт Е. Ліндемана та Дж. Каплана – життєва криза виникає як реакція на загрозові обставини, які ставлять під сумнів можливість досягнення важливих життєвих цілей за допомогою раніше використовуваних методів життя, де така криза може виникнути навіть у зовнішньо стабільних умовах. Дані науковці розрізняють чотири основні фази розвитку кризи [19]:

1. Виникнення напруження – на цьому етапі особистість намагається адаптуватися до нової реальності, що супроводжується високим рівнем тривоги та розгубленістю.
2. Підвищення напруження – на цьому етапі тривога й розгубленість досягають піка, особистість може відчувати безпорадність та провину.
3. Пошук нових способів адаптації – на цьому етапі людина звертається до різних методів адаптації, зокрема методом спроб та помилок, переоцінки своїх життєвих цінностей, а також використовує захисні реакції.
4. Стабілізація або розв'язання кризи – на цьому етапі особистість або знаходить новий спосіб адаптації до своєї нової реальності, або продовжує перебувати в стані кризи.

Аналізуючи вказані характеристики, можна визначити глибоку структурованість та широту явища кризи сенсу життя. Дана криза, що зрештою і називається «екзистенційною кризою» або «кризою особистісного розвитку», може мати різноманітні форми, серед яких [47]:

- відсутність сенсу життя, що відображає проблему особистості, яка стикається з труднощами визначення або осмислення свого життєвого шляху (така ситуація може виникнути внаслідок нездатності особистості знаходити відповіді на глибокі питання життя);
- знеціненням або переоцінкою сенсу, що може виникнути, коли особистість втрачає віру в значущість своїх попередніх переконань або цілей;
- втрата сенсу життя в критичній ситуації, що відбувається, коли особистість стикається з раптовими та непередбачуваними обставинами, які руйнують звичний життєвий порядок;
- вичерпання сенсу життя в процесі реалізації, що відображає ситуацію, коли особистість досягла своїх життєвих цілей, але це не приносить їй задоволення або внутрішньої гармонії;

- дисгармонійність сенсу життя, що може проявлятися в розбіжностях між різними аспектами особистісного розвитку, такими як цінності, переконання, мотиви та дії;
- неоптимальна стратегія практичної реалізації сенсу життя, що свідчить про те як особистість, маючи певне уявлення про сенс свого життя, не може ефективно його реалізувати у практичній діяльності.

Враховуючи вищезазначене, можна стверджувати, що криза сенсу життя є комплексним, багатоаспектним явищем, що впливає на різні грані людського буття. Перелік характеристик підкреслює ієрархічну структуру такого явища, від дрібних до глобальних рівнів, а також вказує на важливість підтримання екзистенційної наповненості як ключового фактора психологічного добробуту та гармонії особистості.

Так екзистенційно-феноменологічний напрям в психології наголошує на глибоко смислових, світоглядних переживаннях особи, які не рідко мають емоційно-конфліктний характер. Дослідники цього напрямку (Дж. Бьюдженталь, Р. Мей, В. Франкл, Е. Фромм, К. Ясперс, І. Ялом, М. Бос, Л. Бінсвангер, Р. Лейнг та інші) широко вивчали джерела екзистенційної тривожності та проблему пошуку психологічних стратегій для подолання екзистенційно-конфліктних станів. Сутність таких екзистенційних станів особистості пронизана складністю та динамічністю внутрішнього світу людини, яка зустрічається з граничною складністю конфліктних життєвих викликів. Розглядаючи екзистенційні стани через призму конфлікту і зіткнення з важко збагненими аспектами людського існування, такими як смерть, самотність, відчуженість та трагізм кінцівки людського життя – відкривається шлях до глибокого розуміння динаміки внутрішнього світу особистостей [26].

У психологічній науці, поняття життєва криза (від грец. crisis – рішення, поворотний пункт) розглядається як – одна з форм складних життєвих ситуацій, або як ситуація кризи, де її вивчення зосереджено на подіях, переживаннях, відносинах, поведінці та процесі реабілітації [6, с. 121; 30, с. 9]. Враховуючи сучасну філософську концепцію, поняття «екзистенція», вона розглядається як

постійний та безперервний процес вибору людиною своїх можливостей, особистого майбутнього та визначення свого місця в соціумі. Якщо розглядати переживання екзистенції з філософської точки зору як «переживання людського буття в цілому», де виникає невпевненість у майбутньому та загальне відчуття відсутності сенсу життя, то процес цього переживання можна розглядати у контексті психологічних захистів, де такий процес переживання характеризується тим, що суб'єкт має адаптивні властивості, визначений метою та свідомо здійснює дії, спрямовані на сприйняття, аналіз та прийняття реальності [16, с. 167].

Якщо особистості не вистачає часу на аналіз рівня складності ситуації, то активуються автоматичні реакції, такі як механізми психологічного захисту, інстинкти самозбереження й афекти. Екзистенційні переживання можуть мати як позитивні наслідки, такі як розвиток рефлексивного ставлення до себе, свого особистого існування та світу, так і негативні наслідки, такі як схильність до психологічної неспроможності та самодепривації. Отже, екзистенційна криза – визначається як особливо глибока і складна, оскільки вона торкається основ буття людини. Вона може виникати як відповідь на великі життєві події або ж, навпаки, з незрозумілих внутрішніх причин, у цьому контексті питання про значення життя, його мету і цілісність стає центральним [16].

Проте важливо також зауважити, що не всі реагують на кризи однаково: зовнішні обставини, які виходять за рамки звичних стереотипів, можуть викликати руйнівні внутрішні конфлікти в одних людей, а в інших – сприяти пробудженню скритого потенціалу, коли дослідження кризових моментів може вказувати на наявність в людини глибоких внутрішніх ресурсів, які активуються під час переживання викликів [53].

Таким чином, криза як психологічний феномен, дійсно становить собою складний набір взаємозв'язків між внутрішнім світом особистості та зовнішніми обставинами. Вона акумулює у собі динаміку психічних процесів та станів особистості, що пронизуються через її весь життєвий шлях. Вплив криз на психологічний добробут та розвиток особистості може бути багатограним і

багатоаспектним, враховуючи специфіку індивідуального досвіду та переживань людини. Варто підкреслити, що кризи, безперечно, знаходять місце в житті кожної особистості та можуть бути як важливим каталізатором розвитку, так і чинником, що спричиняє стрес та тривожність. З одного боку, існують кризи, які є певними межовими точками, що визначають перехід між ключовими етапами розвитку (наприклад, криза переходу від дитинства до дорослості). Такі кризи можуть сприяти психічному розвитку особистості, виступаючи як імпульс до зростання, що стимулює переосмислення власної особистості, цінностей і переконань. З іншого боку, існують такі кризи, які можуть мати більш деструктивний характер, спричиняючи внутрішні конфлікти, стрес та навіть психопатологічні стани, які можуть уповільнити або перешкоджати психічному розвитку та добробуту [28, с.214].

Як наслідок, психологічна криза може бути представлена як комплексне явище, що об'єднує ряд характерних особливостей, які складно розглядати ізольовано. Однією з важливих характеристик психологічної кризи є невідповідність між реальними чинниками, які спричинили її та видимими проявами у поведінці людини. Така розбіжність може завдавати ускладнень у сприйнятті кризи оточенням та професійними психологами, які займаються корекційною роботою. Проте сьогодні прояви кризи та переживання кризових ситуацій на різних етапах життя людини, є відомим явищем у психології, такі кризи вже досить добре досліджені у науковому середовищі. Вони зазвичай також пов'язані з конкретними етапами життя, такими як дитинство, юність, середній вік або старість [11].

Чого не можна сказати про екзистенційну кризу, про невизначеність у підходах до проблеми та відсутність чітких критеріїв її визначення, слушно зауважує дослідниця Ю. Кокоріна. Попри значну кількість досліджень у цій сфері, деякі аспекти лишаються недостатньо розкритими. Це, зокрема, стосується визначення моменту переходу кризового стану до екзистенційного рівня, коли криза стає питанням буття, а не лише відповіддю на певний негативний життєвий вплив. Відсутність чітких визначень та методології веде

до проблем у практиці психологічної допомоги, особливо при роботі з екзистенційними кризами, які мають свій унікальний характер для кожної людини. Тому є велика потреба у розробці специфічних методик та програм, які б враховували індивідуальність переживань особистості під час екзистенційної кризи. Інтегрований підхід, який би об'єднав різні методики та техніки, може сприяти ефективнішій допомозі особистості у подоланні даних кризових станів та підтримці її психологічного добробуту [25].

Як наслідок, стає зрозумілим, що психологічні кризи, особливо ті, що мають екзистенційний вимір, становлять собою складний та багатоаспектний феномен. Вони виявляються у формі розбіжностей між зовнішніми причинами та проявами у поведінці особистості, а також унікальності переживань кожної конкретної людини. На сучасному етапі розвитку психологічної науки спостерігається відсутність чіткої консенсусної позиції щодо методології визначення, діагностики та корекції екзистенційних криз. Однак важливість розробки комплексних методик, що враховують індивідуальний характер переживань особистості, стає все більш очевидною. Такі методики можуть стати ключем до ефективного підходу в роботі з психологічними екзистенційними кризами, спрямовуючи зусилля на створення умов для психологічного добробуту та гармонійного розвитку особистостей.

1.2. Особливості проживання екзистенційної кризи особистістю дорослого віку

Процес проживання екзистенційної кризи в дорослому віці відображає складне сплетіння внутрішніх переживань, емоційних станів та психологічних механізмів адаптації до життєвих викликів та суперечностей. Ступінь, до якої особистість усвідомлює, аналізує та інтерпретує свої внутрішні досвіди та зовнішні виклики, кардинально впливає на стратегії подолання кризових ситуацій у визначені періоди в житті. Розуміння особливостей екзистенційної кризи, особливо в контексті дорослої особистості, вимагає детального аналізу факторів, що формують цей процес та механізмів, які активуються для подолання та майбутньої адаптації такої кризи.

Від початку слід зазначити, що сучасна наукова література наголошує на невизначеності дефініцій у контексті ключових понять, таких як «криза» та «кризові стани», в силу їх великої кількості визначення. Таке положення справ свідчить про багатогранність та глибокий підтекст даних явищ, які існують у психологічній сфері людського досвіду. Зокрема, коли ми звертаємося до вікової психології та психології розвитку, постає уявлення кризи як стану, властивого критичним етапам життєдіяльності особистості. Це підкреслює нестабільність та неоднорідність досвіду проживання етапів життя, що можуть мати кризовий характер.

Проте цікавим є інший факт – попри внутрішній конфлікт та дисбаланс, які часто супроводжують кризові стани, людина, як правило, здатна самотійно впоратися із викликами, що виникають перед нею. Про це свідчить адаптивний потенціал особистості, який активізується під час кризових періодів. Така динаміка може бути відображена в початковому зростанні напруження та тривоги, яке потім поступово змінюється активізацією стратегій розв'язання проблем. При цьому важливим є те, що кризові стани особистості не класифікуються як хворобливі порушення, а сприймаються як нормальна реакція людини на складні ситуації або події. Це підкреслює ідею, що

випробування та кризи – це не лише патологічні або негативні явища, а можливість для розвитку, адаптації та осмислення життєвого досвіду людиною [13].

Стосовно визначення терміну «дорослість», він вказує на кінцевий та незмінний стан. З огляду на сучасне розуміння, дорослість може бути характеризує, з одного боку, як процес адаптації та пристосування, де особа здатна відтворювати наявні соціальні умови, а з іншого – як прояв самостійності, через здатність й уміння ініціювати нововведення та модифікувати наявні обставини [10].

У даному питанні аналіз психологічної літератури підкреслює, що хоча існує широкий спектр спроб визначення та періодизації вікових стадій розвитку людини, єдина загальноприйнята класифікація так досі не була встановлена. Різні дослідники пропонують різні класифікації, що демонструє неоднозначність розуміння і сприйняття дорослості та її етапів, де неоднорідність таких класифікацій існує, попри загальну згоду стосовно унікальності вікових змін у дорослому житті. Співність дефініцій та класифікацій підкреслює складність та багатоаспектність розуміння процесів розвитку та переходів, які відбуваються протягом життя дорослої особистості. Так, особистість у дорослому віці може одночасно продемонструвати адаптивність до наявних соціальних контекстів та водночас проявити ініціативність та інноваційність у перетворенні свого оточення. Така динаміка не лише ілюструє еволюцію особистісного розвитку протягом життя, але й вказує на необхідність кращого дослідження даної області.

Дослідження різних етапів життєвого шляху дорослої особистості за останні десятиліття стали предметом уваги багатьох вчених. За допомогою порівняльних характеристик було визначено ключові періоди дорослості, що розділяють цей віковий етап від ранньої юності до старості. Основні відомі макроперіоди дорослості, включають: ранню дорослість, середній вік, літній вік, а також перехідні стадії між ними. Так, за деякими визначеннями, рання дорослість асоціюється з юністю і встановлюється в хронологічних рамках від

15-16 до 22-25 років. Середній вік може збігатися з періодом молодості або зрілості залежно від автора: від 20-35 років за Д. Векслером; 25-40 років за Д. Бромлей; 25-50 років за Д. Бірреном; до 36-60 років за міжнародною віковою класифікацією. Що стосується літнього віку, він часто визначається як старість, починаючи від 55 років та вище. Важливо зауважити, що деякі дослідники встановлюють соціальні рамки дорослості: від закінчення шкільної освіти – 17-18 років до виходу людини на пенсію – 55-60 років. Інша цікава періодизація дорослості була запропонована Е. Еріксоном: за його класифікацією, рання дорослість триває від 20 до 40-45 років, середня дорослість – від 40-45 до 60 років, а пізня дорослість починається після 60 років [10].

З урахуванням цих даних, можна стверджувати, що класифікації дорослості та її етапів у психології є багатоаспектними і різноманітними. Вони відображають багатогранність та глибину поняття дорослості, а також різноманітність підходів до визначення її етапів. Така неоднозначність визначень підкреслює складність та непередбачуваність дорослого розвитку людини і необхідність детального дослідження такої теми.

Визначено, що дорослість, як етап життєвого шляху особистості, характеризується рядом ключових криз, що мають психологічний та соціокультурний характер. Вікові кризи дорослості акцентують на рефлексії особистісних досягнень, переосмисленні цілей та корекції життєвих стратегій [17, с. 14]:

- криза 23 років – є однією з перших нормативних криз дорослості. Особливість її полягає в пошуку внутрішньої гармонії між реальним «Я» та ідеальним «Я». В процесі такої кризи особа здійснює пошук та приймає свою соціальну роль, намагаючись уособити свою особистісну ідентичність з ідентичністю інших;
- криза 33 років – криза ранньої дорослості пов'язана зі значущими змінами у внутрішньому світі особистості. До цього моменту людина накопичує великий життєвий досвід, де внаслідок цього може зіткнутися з розумінням обмеженості своїх можливостей та неможливістю досягти

всього відразу. Відтак виникає потреба в корекції життєвих планів та пошуку нових життєвих напрямків;

- криза 37-40 років (криза середини життя) – період, коли особистість глибоко переосмислює свої життєві плани, адаптуючи їх до реальної ситуації. Така криза може спонукати до перебудови особистості, враховуючи зміни в соціальному статусі та оточенні;
- криза пізньої дорослості (65 років) – період життя, коли людина стикається з кризою «Я – інтеграції». Ця криза полягає в аналізі пройденого життєвого шляху, прийнятті свого життя з усіма досягненнями та втратами. Якщо особистість успішно долає цю кризу, вона відчуває почуття цілісності і задоволення від життя. В іншому випадку можливі відчуття відчаю, депресія та соціальна ізоляція.

Внутрішній стан людини у дорослому віці є досить комплексним і суперечливим. Поряд з радістю від сімейного добробуту, досягненням у кар'єрі та реалізацією творчих здібностей, доросла особистість часто замислюється над такими екзистенційними проблемами як тема смерті і швидкоплинність часу. Зрештою ряд вчених акцентують на важливості смислових орієнтацій у життєдіяльності особистості дорослого віку [8]. Зокрема, І. Варє розглядає їх як суб'єктивну регулятивну систему, яка впливає на дії і вибір людини. Особливо актуально це стає в контексті дорослості, коли людина стикається з потребою зрозуміти своє місце серед людей, своє «Я» та свою роль в ширшому контексті світу [7].

Наукові дослідження вказують, що поняття дорослості не обмежується лише соціальними ролями і відносинами, але й містить взаємодію особистості зі світом, її відношення до себе та своєї життєвої місії. Основна характеристика зрілої особистості, за словами І. Черезової, полягає в продуктивності, глибокому розумінні своєї місії і здатності жити «тут і зараз», активно самореалізовуючись [54]. Проте, разом зі зрілістю йде й підвищений ризик виникнення стресу. Це стан, який виникає як реакція на несприятливі внутрішні та зовнішні обставини, який, зокрема, може бути спричинений усвідомленням

життєвої кризи. Л. Орбан-Лембрик стверджує, що криза стає особливо актуальною, коли людина стикається з реаліями життя, які можуть завадити їй у подальших діях та корекції своїх планів [36]. Глибина та сила кризи, за Г. Хомич, залежать від того, наскільки болісно особистість сприймає події, від її внутрішнього досвіду, володіння навичками розв'язання проблем та наявності соціальної підтримки [51]. Отже, дорослість – це час, коли особистість активно шукає своє місце у світі, зіштовхуючись із рядом екзистенційних викликів. Успішне подолання цих викликів допомагає їй досягти зрілості, пізнати себе та реалізувати своє життєве призначення.

Екзистенційна криза дорослого віку може бути детермінована різноманітними чинниками, які своєю чергою можуть мати ендогенне, екзогенне, антропогенне або змішане походження. Важливо зазначити, що кожен із цих типів криз, глобальних або локальних масштабами, може суттєво впливати на екзистенційне сприйняття дорослою особистістю свого місця у світі [4, с. 223-224]:

- екзогенні кризи, які зокрема виникають від зовнішніх обставин, таких як глобальні катаклізми, можуть прямо впливати на внутрішній світ особистості, викликаючи питання про сенс життя, вічність та роль людини у світі;
- ендогенні кризи, зумовлені особистісними переживаннями або генетичними аспектами, можуть спричинити поглиблене замислення над власним життєвим шляхом, роллю у суспільстві та прагненням до самореалізації, де така криза в основному спрямована на рефлексію відношень з самим собою;
- змішані кризи ендоекзогенного походження втілюють у собі як внутрішні, так і зовнішні чинники, вони відображають взаємодію людини з навколишнім світом та власним «Я».
- антропогенні кризи, які обумовлені діяльністю суспільства, можуть викликати питання щодо етики, соціальної відповідальності та стійкості сучасного суспільства перед викликами часу.

В контексті дослідження психологічних криз, розгляд кризових етапів стає суттєвим у поглибленні розуміння механізмів виникнення та розвитку кризових станів. Таким чином, можна виділити кілька ключових видів кризи, а саме [44; 30]:

1. Криза першого роду – зумовлює певні труднощі у реалізації життєвого плану, але не виключає можливості його відновлення. Іншими словами, особистість може пережити цей кризовий етап, зберігаючи при цьому свій первісний життєвий замисел.
2. Криза другого роду – становить собою стан, коли особистість переживає таку глибоку та фундаментальну трансформацію, що реалізація попереднього життєвого плану стає неможливою. Зміна самої суті особистості, переосмислення цінностей, адаптація до нової життєвої стратегії та самоідентифікації стають невід'ємною частиною цього кризового процесу.
3. Мікро-криза – хоча й може характеризуватися низкою переживань та глибокими емоційними афектами, які нагадують про минулі травми та конфлікти, однак, часто є короткочасною і не завжди має чітке, локалізоване джерело виникнення.
4. «Мерехтлива криза» – являє собою особливий тип кризи, яка виникає через психосоматичне ослаблення або під час переживання особливо важких подій. Ця криза може привести до тимчасового «зісковзування» до інфантильних станів, що викликано механізмами захисту психіки.

Як наслідок криза в житті особистості – це досить часто виклик, який може мати як зовнішні, так і внутрішні корені, коли реакції на кризові ситуації можуть бути різноманітними та залежать від типу кризи, а також від стану, в якому особистість перебуває під час її переживання, де серед таких станів умовно можна виділити наступні [30, с. 13]:

1. Стрес – початковий стан відгуку на кризову ситуацію. Особистість вперше реагує на виклик, виникають відчуття напруги та тривоги. Особа

може почуватися неспокійно, але ще не повністю усвідомлює всю серйозність ситуації.

2. Фрустрація – в цьому стані особистість починає реагувати на обмеження або перешкоди, які заважають досягти бажаного. Це може призвести до почуття розчарування, безпорадності або навіть гніву.
3. Внутрішній конфлікт – в центрі цього стану знаходиться внутрішня боротьба. Особистість може відчувати роздробленість між різними стратегіями розв'язання проблеми, потребами або цінностями. Така внутрішня несумісність може призвести до збільшення стресу та тривожності.
4. Життєва криза – на цьому кульмінаційному стані особистість відчувається найбільш вразливою. Наявні стратегії розв'язання проблем можуть виявитися неефективними і необхідний пошук нових шляхів адаптації та переосмислення свого життєвого досвіду, що може бути часом перегляду життєвих цінностей, встановлення нових пріоритетів та знаходження нових методів подолання труднощів.

Розглядаючи етапи перебігу кризи та взаємодії з ресурсами особистості та соціуму, можна побачити складність та багатоаспектність кризових ситуацій в житті людини, таких як [3, с. 11]:

1. Прискорення подій (або «первинної напруги») – на цьому етапі людина починає відчувати збільшення інтенсивності життєвих подій, що можуть спричинити подальші складнощі у житті, якщо не здійснити вчасних втручань. Робота з власними ресурсами, що містить розпізнавання, осмислення та мобілізацію доступних внутрішніх та зовнішніх засобів, може бути ключем до стабілізації ситуації на цьому етапі.
2. Дезорганізація – психологічний дискомфорт на цьому етапі активізує пошук додаткових ресурсів. Інтеграція соціальних стосунків, як-то звертання до знайомих або інших осіб для підтримки, може бути важливою складовою упорядкування хаосу, виниклого через почуття безпорадності та зниження самооцінки.

3. Поворотна точка – звернення до професійних та інституційних ресурсів, таких як психологічна допомога або соціальні служби, виявляється критичним у спробах врятувати ситуацію від катастрофічних наслідків.
4. Реорганізація – здатність до саморефлексії та переосмислення власних життєвих стратегій та цінностей спонукає до адаптації та розвитку нових стратегій впорядкування життєвих обставин.
5. Реабілітація – повернення до нормального, стабільного стану функціонування відображає успішну адаптацію та відновлення після кризи, з установленням нового рівня життєдіяльності.

Важливо зауважити, що небезпека кризового розвитку полягає у можливості зациклення особистості на певному етапі, коли динаміка особистісного розвитку гальмується через фіксацію на неефективних механізмах розв'язання проблем. Розробка стратегій роботи на кожному з цих етапів, включаючи психологічні та соціальні інтервенції, є життєво важливою для належної підтримки та допомоги особам у кризових ситуаціях.

Як наслідок, на основі розгляду етапів кризи та взаємодії особистості з доступними ресурсами можна визначити декілька ключових психологічних концепцій, які сприяють адаптації та переборенню кризових ситуацій (С. Бужинська & К. Кривошей, 2022):

1. Екзистенційна визначеність – осмисленість, зміст та мета існування людини відіграють вирішальну роль у формуванні її реакції на кризові ситуації. Людина, що живе з внутрішньою згодою і відчуває відповідальність за своє життя, має більшу ймовірність мобілізації внутрішніх ресурсів для протистояння викликам, порівняно з тими, кого характеризує внутрішня несумісність або відсутність мети.
2. Емоційний інтелект – гнучкі навички розпізнавання, розуміння та регулювання власних емоційних станів та емоцій інших, що відіграють ключову роль у процесах саморегуляції під час криз. Високий рівень емоційного інтелекту може сприяти ефективній взаємодії з соціальним

оточенням, зокрема у пошуку підтримки та допомоги уникнути накопичення стресу, спричиненого невдалими спробами взаємодії.

3. Суб'єктивний добробут – складний взаємозв'язок біологічних, ментальних, культурних, соціальних та духовних чинників, що характеризують добробут особистості, є важливим індикатором адаптації та резильєнтності під час кризи. Оцінка своєї самореалізації з точки зору особистого потенціалу може слугувати керівництвом для вибору стратегій впорядкування життєвих обставин.

В узагальненому вигляді, успішне протистояння кризі залежить від поєднання осмисленості життя, емоційної регуляції та загального добробуту особистості. Життєві сенсові орієнтації можуть допомагати особистості знаходити глибше значення у подіях, що трапляються та допомагати у формуванні позитивного ставлення до життя, навіть у випадках зіткнення з серйозними викликами. Життєстійкість дозволяє особі опиратися на внутрішні ресурси в моменти кризи, зберігаючи рівновагу та спокій. Толерантність до невизначеності та рівень домагань забезпечують гнучкість у сприйнятті непередбачуваних обставин, спрямовуючи енергію особистості на конструктивне розв'язання проблем. Суб'єктна активність та комунікативність можуть служити каналами для знаходження підтримки в оточенні, в той час, як оптимізм сприяє створенню позитивних перспектив, незалежно від викликів. Самоконтроль, креативність, «твердість» характеру та стійкість інтересів можуть бути розглянуті як стабілізаційні фактори, які допомагають особистості зберігати внутрішній баланс та знаходити нові шляхи вирішення кризових ситуацій [41].

Таким чином, в узагальненому вигляді, проживання екзистенційної кризи в дорослому віці забезпечується завдяки комбінації різних психологічних властивостей та якостей особистості. Вони утворюють внутрішній потенціал «Я-концепції» людини, який реалізується не лише в діяльності, але й в її здатності адаптуватися та розвиватися в умовах екзистенційних викликів.

Досліджуючи особистісні ресурси, які допомагають особистості дорослого віку протистояти та долати екзистенційні кризи, можна побачити, що світогляд і вірування людини, сила духу, інтелект, креативність, інтерес до світу, системи навичок, вмінь та знань, а також енергетичний ресурс (фізичне та психічне здоров'я, витривалість, темпераментні характеристики) і властивості особистості (життестійкість, цілеспрямованість, оптимізм, локус контролю тощо) відіграють критичну роль в ефективному подоланні кризи. Вони є важливими аспектами, що формують як внутрішній, так та зовнішній світ особистості, дозволяючи їй адаптуватися до викликів та перешкод у різних життєвих ситуаціях. Внутрішня робота з переживаннями та емоціями в контексті кризи є інтегральною частиною процесу відновлення. Однак осмислення власних досвідів та використання кризи як платформи для власного розвитку вимагає глибокого саморефлексивного підходу. Розгляд екзистенційного контексту кризи може допомогти особистості ідентифікувати та враховувати глибокі життєві цінності і погляди, що можуть служити як фундамент для подолання труднощів та пошуку нових напрямків розвитку [22].

Важливо зазначити, що кризові ситуації в житті людини, хоча й зазвичай сприймаються як загрозливі та деструктивні, можуть також виступати як потенційні точки зростання та розвитку особистості. Кожна надзвичайна ситуація, не дивлячись на свою відносну небезпеку, може призвести до активації внутрішніх ресурсів особистості. Криза може виступати як каталізатор, що стимулює людину до пошуку нових способів адаптації, опанування новими стратегіями розв'язання конфліктів та реорганізації свого світосприйняття. Це своєю чергою, може привести до зміцнення впевненості завдяки формуванню нових життєвих установок та стратегій реагування на виклики [24].

Отже, особистісне зростання та розвиток може виникнути як результат осмислення та подолання кризової ситуації, а проблеми та конфлікти, з якими особистість зіштовхується в процесі екзистенційної кризи, можуть стати платформою для зміцнення ідентичності та розвитку нового розуміння

власного «Я». Таким чином, ключовим завданням психологічної підтримки особистості в умовах екзистенційної кризи є допомога в розкритті та активізації внутрішніх ресурсів людини. Правильно спрямована підтримка може допомогти особистості не лише справлятися з поточними труднощами, але й знайти позитивні сторони в кризовому досвіді, що сприятиме особистісному зростанню та самореалізації.

Можна зазначити, що життєва криза як явище не однозначне: з одного боку, вона представляє загрозу для стабільності та комфорту особистості, адже вносить елемент нестабільності і невизначеності в її життя, що може спричинити стрес, тривогу, депресію, а також відчуття втрати контролю над власним життям; з іншого боку, криза відкриває перед людиною широкий діапазон можливостей для особистісного зростання та розвитку, коли особистість може переосмислити своє життя, свої цінності та життєві пріоритети.

Криза надає можливість переглянути свої дії та рішення, навчитися нових стратегій адаптації та потенційно виявити нові ресурси, які раніше були прихованими або невідомими. Суттєвий вплив досвіду переживання кризи на особистість зумовлений тим, що людина змушена формувати нові психологічні структури, адаптувати старі або створювати нові механізми пристосування. Отже, життєва криза може стати каталізатором психологічних новоутворень. Наявна необхідність активного пристосування до нових умов існування під час кризи, своєю чергою, може вимагати від людини здобуття нових знань, навичок та умінь, яких до цього часу у неї не було. Таким чином, криза, попри свою складність, може сприяти активізації потенціалу особистості, її інтелектуальному, емоційному та духовному зростанню.

1.3. Методи та підходи до надання психологічної допомоги особистості дорослого віку під час проживання екзистенційної кризи, зумовленої війною в Україні

В умовах складних соціальних перетворень, які відбуваються в Україні через військові дії, актуальність питань психологічної підтримки стає особливо вагомим. Особливо важливим є підхід до психологічної допомоги особистостям дорослого віку, які переживають екзистенційну кризу, зумовлену наслідками війни. Враховуючи широкий спектр впливу війни на психоемоційний стан людини, відбір методів та форм психологічної допомоги має бути обґрунтованим та системним.

Слід підкреслити важливість «Декларації прав людини», прийнятої Генеральною Асамблеєю Організації Об'єднаних Націй у 1948 році [18]. Цей фундаментальний документ закладає ключові принципи та норми у сфері прав людини, які є обов'язковими для дотримання всіма професіоналами, зокрема психологами. Чотири ключові групи прав, визначені у декларації, містять елементарні права на життя, свободу, недоторканість, а також громадянські, політичні, економічні, соціальні та культурні права. Психологи, роблячи акцент на методах та формах допомоги в умовах воєнного конфлікту, повинні відштовхуватися від цих принципів, гарантуючи гідність, рівність та взаємну повагу до кожної особи, яка потребує психологічної підтримки [2].

Продовжуючи розгляд психологічної допомоги в контексті війни в Україні, слід звернути увагу на історичний аспект формування професійної етики психологів. Саме на початку 90-х років, коли Україна опинилася в орбіті глибоких соціально-політичних змін, акцент в області психології змістився в бік професійної етики. Зокрема, Установчий з'їзд Товариства психологів України, що проходив 1990 року, став особливою подією завдяки прийняттю «Етичного кодексу психолога» [15]. Цей документ спрямований на зміцнення професійної ідентичності психологів нашої країни, виокремлюючи та регламентуючи основні принципи їхньої діяльності. Важливість такого кодексу

полягає у визначенні високопрофесійних, гуманних та моральних стандартів психологічної практики. Наведений кодекс наголошує на етичних нормах, що визначають взаємодію психолога з клієнтами, колегами та суспільством в цілому, підкреслюючи відповідальність за співчуття, розуміння та підтримку у професійних взаєминах [2].

У контексті екзистенційних криз, спричинених військовою діяльністю, психологічний вплив набуває особливої ролі, що обумовлено необхідністю гармонійного розвитку особистості та її психоемоційного добробуту. Сучасне законодавство України передбачає чітке регулювання психологічного втручання. Так згідно з порядком на основі законодавства України про охорону здоров'я, розроблений «Порядок застосування методів психологічного і психотерапевтичного впливу» Міністерством охорони здоров'я (МОЗ) України, що пропонує системний підхід до застосування психологічних методів. Цей порядок акцентує важливість вживання спрямованих дій на психіку, метою яких є формування потрібної системи уявлень, дій та ставлень особистості [39].

У зв'язку з викликами, які виникають перед особистістю в умовах сучасного світу, психологічна допомога стає важливим аспектом підтримки психоемоційного добробуту та стабільності. В контексті наших розглядів психологічної допомоги в умовах війни та соціокультурних змін України, доречно поглибити розуміння її сутності та специфіки. Психологічна допомога – не є просто набором методів або технік, це цілісна система підходів, яка спрямована на роботу з внутрішнім світом людини. Вона відображає сучасні психосоціальні практики, які враховують складність психічних процесів і механізмів формування особистості. Центральним завданням психологічної допомоги є виявлення, аналіз та корекція психологічних проблем і труднощів, які можуть виникнути в житті кожної людини або групи людей. Засобами практичної психології надається допомога людям в адаптації до зовнішнього оточення, розвитку внутрішнього потенціалу, подоланні психотравмуючих ситуацій [38].

Важливо підкреслити, що психологічна допомога має свою специфіку, яка полягає в індивідуальному підході до кожного клієнта, врахуванні його особистісних особливостей та ситуаційного контексту, що містить в собі використання спеціальних психологічних методів, способів та технік, які допомагають оптимізувати процеси самопізнання, саморегуляції та взаємодії з оточенням. Психологічна допомога в умовах сучасних викликів повинна бути гнучкою, динамічною та зорієнтованою на реальні потреби особистості, що надає особливу актуальність її вдосконаленню та розширенню в сучасному українському суспільстві.

У світлі нагальної потреби психологічної підтримки осіб дорослого віку, які зазнали впливу екзистенційної кризи через війну, необхідно визначити ефективні методи та форми допомоги, серед яких можна виділити наступні підходи [5]:

1. Психоаналітичний підхід. Зосереджуючись на глибоких мотиваціях та травмах особистості, цей підхід може бути використаний для виявлення підсвідомих конфліктів, які виникли внаслідок військових дій. Професіонал має завдання допомогти особі осмислити та опрацювати такі мотиви.
2. Біхевіоральний підхід. Оскільки реакції на травматичні події можуть виражатися у конкретних моделях поведінки, цей підхід спрямований на аналіз та корекцію непродуктивних реакцій, що виникли як результат стресу або травми.
3. Екологічний підхід. Враховуючи вплив військових дій як зовнішнього фактора на психоемоційний стан особистості, цей підхід допомагає аналізувати взаємодію особистості з її соціальним оточенням, визначати джерела стресу та розробляти стратегії його подолання.
4. Гуманістичний підхід. В умовах екзистенційної кризи важливо допомагати особі розкрити свою внутрішню цінність, відчувати свою унікальність і важливість, незалежно від зовнішніх обставин.

З урахуванням важливості системного підходу до психологічної допомоги особистості дорослого віку в умовах екзистенційної кризи, необхідно зосереджуватись на принципах дієвості такої системи. Важливо пам'ятати, що принципи надання психологічної допомоги не мають бути розглянуті як простий набір рекомендацій. Вони повинні складати цілісну систему, де кожен принцип зумовлюється і перевіряється через інший. Така системність впливає зі специфіки психічного як такого та з потреб практичної діяльності [38].

Під час підбору методів психологічної допомоги важливо брати до уваги загальні принципи психології детермінізму, коли психіка особистості формується під впливом зовнішнього середовища та може змінюватися зі зміною обставин життя; принцип єдності свідомості та діяльності; принцип безперервного розвитку психіки і принцип цілісності психічної організації особистості. У контексті екзистенційної кризи, яку особистість дорослого віку може проживати через війну в Україні, певні специфічні принципи психологічної допомоги стають також вельми актуальними. Такі принципи неможливо розділити від життєвого досвіду людей, які опинилися в такій ситуації. Серед основних психоемоційних афектів, що вимагають професійного підходу, можна виділити [12]:

1. Несприятливий емоційний стан, (особливо посилений інформацією від родичів, що залишаються в зоні військових дій).
2. Висока тривожність та страх через непевність у майбутньому, яка підсилюється через дезінформацію або контрастні новини з засобів масової інформації.
3. Гостра реакція на відчуття несправедливості (коли при цьому навіть незначна затримка у психологічній або соціальній допомозі може сприйматися як глибока образа).
4. Потенційні конфлікти з оточенням в результаті розбіжностей у думках або через відчуття відторгнення.
5. Стійка концентрація на втратах та ізоляція у спілкуванні (коли при цьому основний дискурс може обмежуватися скаргами на поточну ситуацію).

В такому випадку однією з ключових форм є перша психологічна допомога. Така допомога зорієнтована на надання загальної підтримки та практичних заходів, що спрямовані на виявлення та задоволення нагальних потреб особистості, таких як потреба в інформації, комунікації або основних ресурсах. Головне завдання при цьому полягає у відновленні почуття безпеки, соціального зв'язку, віри в майбутнє та підтримці віри в особисті можливості особистості допомогти собі та своєму оточенню. Також важливо дотримуватися певних підходів, які полягають у наступному (Рис. 1.1) [21].

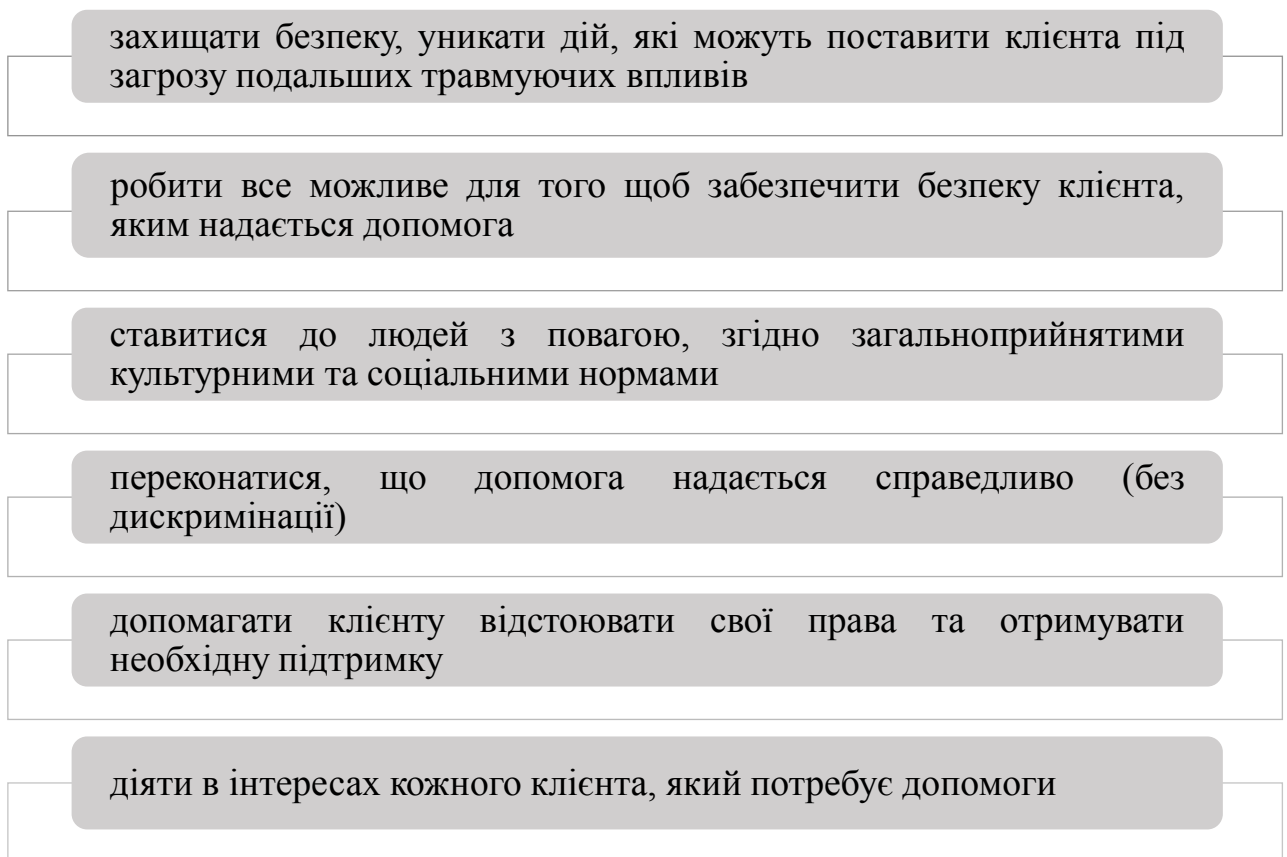


Рис. 1.1. Підходи при наданні першої психологічної допомоги

Особистості дорослого віку, які переживають екзистенційну кризу зумовлену війною, безумовно, відчують вплив таких подій, де вони можуть викликати широкий спектр реакцій та емоцій, починаючи від відчуття приголомшеності до втрати здатності розуміти поточну ситуацію. Постійний стрес та травматизм через війну можуть впливати на психологічний, фізіологічний та соціальний потенціал адаптації особистості, в кінцевому

підсумку призводячи до розвитку психологічних розладів. Вони потребують індивідуальної психологічної допомоги.

Така допомога зокрема включає психологічне консультування, основою якого є глибоке усвідомлення фахівцями екстремального характеру подій, які переживають такі люди. Для ефективності такого індивідуального психологічного консультування дотримуються певних підходів, які детально висвітлені на (Рис. 1.2) [12].

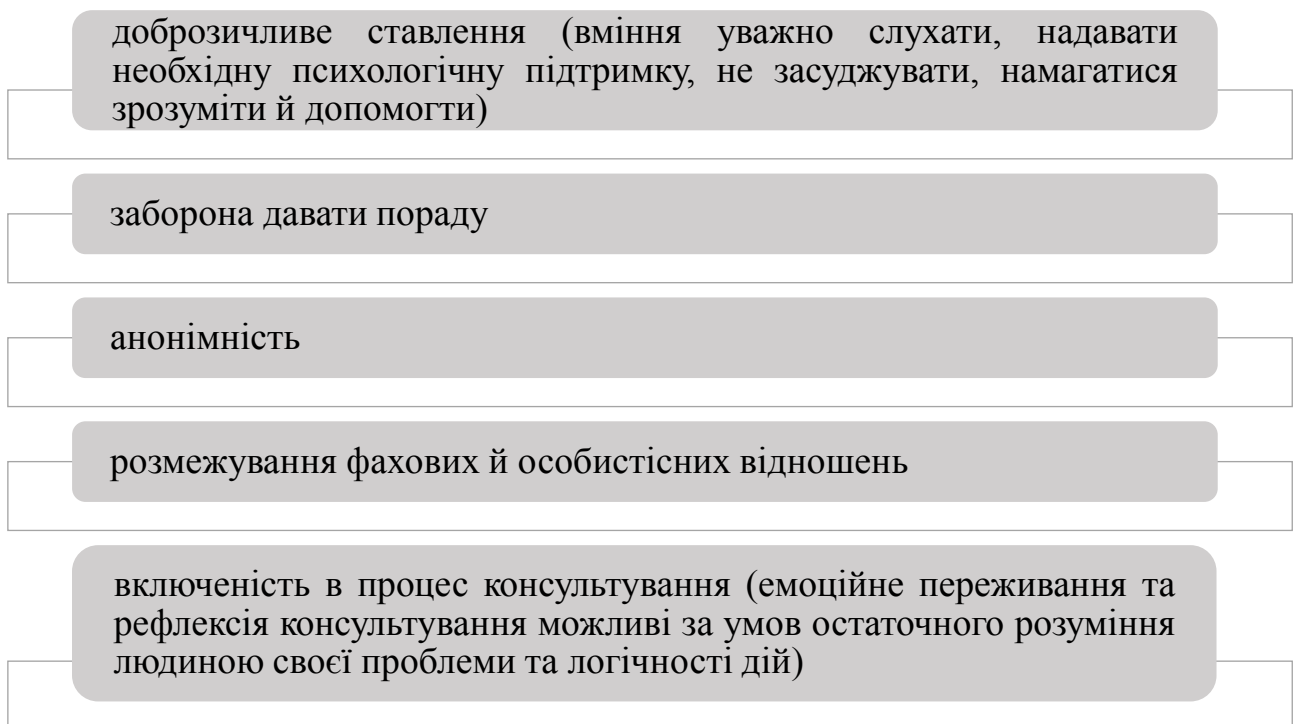


Рис. 1.2. Підходи індивідуального психологічного консультування

На першому етапі важливо зосередити увагу на підготовці людей до самостійного розв'язання власних життєвих проблем. Це означає активізацію психологічних ресурсів особистості, формування у неї відповідального ставлення до свого життя та долі близьких, навіть якщо зараз головною метою є забезпечення базових потреб. Але, крім того, психологічна підтримка не повинна обмежуватися лише актуальними потребами особистості. На більш довготривалому етапі важливо сприяти реалізації та досягненню життєвих цілей, які могли бути втрачені або змінені через військові події [49].

Також, надаючи психологічну допомогу людині у контексті втрати, необхідно враховувати етап горювання, на якому знаходиться конкретна особа. Взаємодія з втратою, безпосереднє горювання та етапи одужання - кожен з цих моментів вимагає індивідуального підходу та залежить від обраної стратегії, де така стратегія зорієнтована на подолання складної ситуації, коли життєва позиція спостереження, або фіксація на втраті визначають специфіку переживання втрати. Базові підходи роботи при наданні такої психологічної допомоги наступні (рис. 1.3) [12, с. 21-24]:

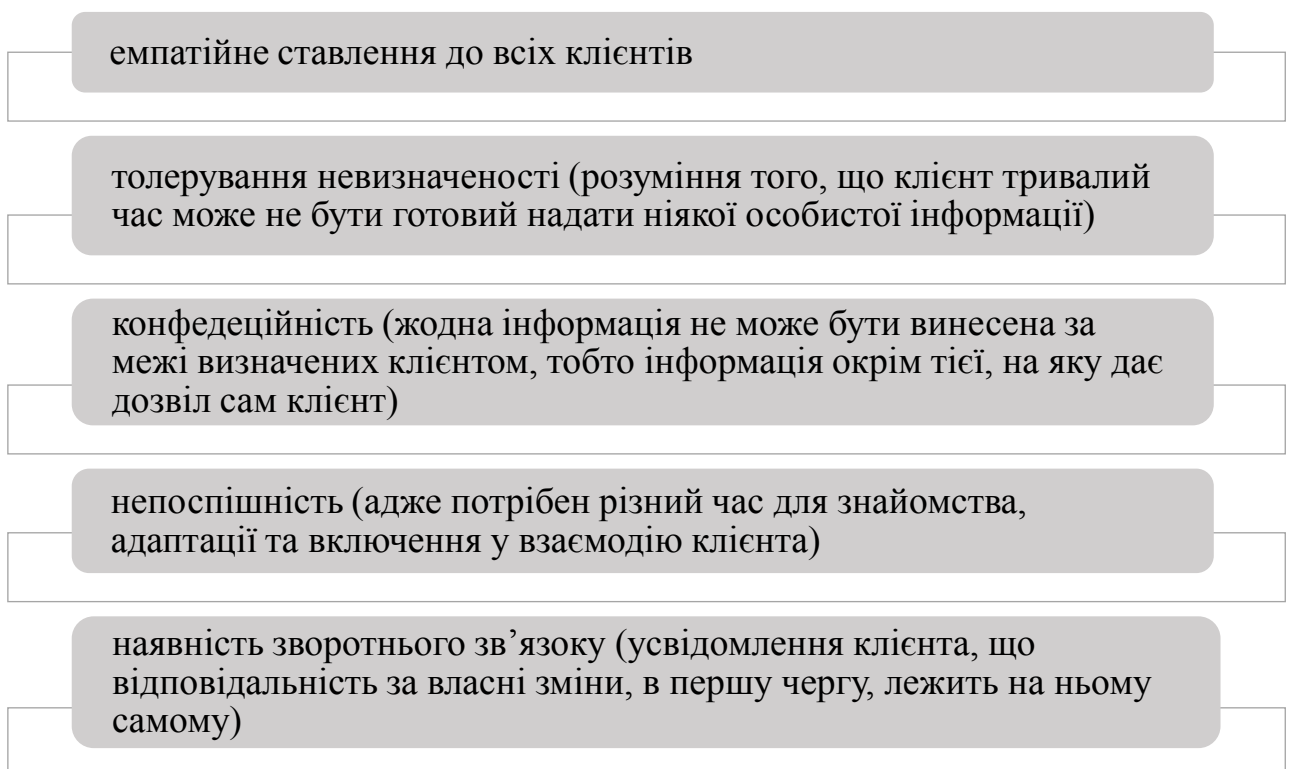


Рис. 1.3. Базові підходи роботи при психологічній допомозі

Також надзвичайно важливо в процесі надання психологічної допомоги знайти темп руху, прийнятний саме для людини, що переживає втрату (а не для фахівця, що з такою людиною працює). Особливість психологічної роботи з особами, які переживають екзистенційні кризи на тлі війни в Україні, полягає в наданні комплексної допомоги. Психолог має забезпечити не тільки діагностику та корекцію емоційних переживань, але й розвиток психологічної стійкості, підсилення позитивного ставлення до себе в умовах конфлікту, а

також забезпечення психологічної підтримки в умовах військових дій. Важливо підкреслити декілька ключових методів роботи:

- метод спостереження – спостереження за реакціями людини, її емоційним станом та поведінкою, з метою виявлення відхилень від норми або наявності психологічних травм [57].
- метод опитування (тестування) – дозволяє глибше зрозуміти способи, якими особистість адаптується до військових реалій, визначити основні джерела стресу та механізми його подолання [34].
- діагностика особистісних особливостей – спрямована на визначення стратегій справляння зі стресом, таких як уникнення, пристосування, протистояння, компроміс та співробітництво [45; 50].
- індивідуальні та групові консультації – спрямовані на виявлення та обговорення проблем, з якими стикається особистість, а також розробка стратегій їх подолання [43].
- соціометричні методи – які можуть допомогти особистості побачити своє місце у соціумі, а також виявити соціальні ресурси для подолання травми від війни [31].
- тренінги життєвих навичок – розроблені для розвитку навичок розв’язання проблем, психологічної стійкості, а також відновлення довіри до світу [33].
- проєктивні методи – дозволять особистості глибше зрозуміти та проаналізувати свої переживання, пов’язані з війною [27].
- програми психологічної підтримки – мають на меті відновлення психологічного здоров’я, зміцнення віри в себе, відновлення комунікативних навичок та соціальних зв’язків [44].

Так, війна є одним із найсерйозніших чинників, що може вплинути на психіку людини. Серед основних психологічних проблем, які можуть виникнути у результаті впливу подій війни, слід відзначити тривожність, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію та дисоціативні

розлади. Деперсоналізація та дереалізація є особливими формами дисоціативних розладів, що виявляються у відчутті відсутності реальності або відчуженості до свого тіла чи навколишнього світу. Поведінкові розлади можуть проявлятися через агресію, асоціальну поведінку та інші деструктивні дії. Відомості Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) вказують на те, що внаслідок збройних дій значна частина людей, які пережили травматичні події, долає психологічні та психосоматичні наслідки. Проте такі наслідки можуть бути довготривалими і навіть наростаючими, особливо якщо воєнні дії тривають протягом тривалого часу. Особи, які проживають такі події, можуть стикнутися з приступами тривожності, нічними кошмарами, відчуттям відчуженості від навколишнього світу і багатьма іншими симптомами психологічної травми [64].

Відповідно до цього, психологічна інтервенція та підтримка повинні бути гнучкими, багаторівневими та адаптованими до індивідуальних потреб кожної особи. Завдяки системному підходу та можна надати ефективну та комплексну підтримку тим, хто потребує допомоги. Тому розробка системних програм психологічної підтримки та допомоги, є ключовою для забезпечення добробуту і стабільності психіки осіб, які проживають екзистенційну кризу. Враховуючи глибокі та різноманітні наслідки війни для психіки осіб дорослого віку, важливо не тільки зосереджуватися на діагностиці, корекції, профілактиці, просвіті під час процесу реабілітації у контексті наявних розладів, але й на допомозі в соціальній адаптації, а також підтримці в пошуку нового життєвого сенсу після травматичних подій [58].

За твердженням Н. Саторіуса: психологічне здоров'я людини не обмежується просто відсутністю видимих психологічних розладів. Він наголошує на важливості наявності у людини певного резерву сил, які дають змогу ефективно протистояти різним стресовим ситуаціям, та прагнути до гармонії зі своїм соціальним та природним середовищем [48].

Відтак, одним із ключових аспектів психологічної реабілітації особистостей, що пережили екзистенційні кризи через війну в Україні, є

сприяння осмисленню та мобілізації їхнього позитивного досвіду подолання травматичних подій. Якщо фокусувати основну увагу лише на психотравмі та її наслідках, можна обмежити потенціал людини для осмислення свого позитивного досвіду, а також долати викликів. Сучасний підхід до психологічної підтримки, допомоги та реабілітації вимагає не тільки діагностики та корекції вже виниклих психологічних розладів, але й розгляду особистості в ширшому контексті. Подібний підхід зосереджується на позитивних властивостях, характеристиках та якостях особистості. Мета тут полягає не лише в усуненні наявних проблем, а й у спонуканні особистості до самопомоги та самопрофілактики, до перегляду своїх життєвих цінностей, а також до набуття навичок долати рецидивів психологічних труднощів у майбутньому [29].

Цікавими виявляються нові дослідження, що свідчать про зростання застосування такого методу, як «непряма психологічна допомога». Відзначено, що в такому підході фахівці не концентруються безпосередньо на роботі з потерпілою людиною, а активно залучають її соціальне оточення для створення умов, сприятливих для її психологічного відновлення [23].

Однією з найбільш ефективних стратегій у рамках цього підходу є взаємодія з членами родини постраждалої особи. Як показують дослідження, члени сім'ї, які відчують підтримку психолога та усвідомлюють важливість коректної підтримки свого рідного, можуть зіграти ключову роль у сприянні його реабілітації, навіть якщо постраждала людина тимчасово відмовляється від професійної психологічної допомоги [37]. Таким чином, «непряма психологічна допомога», спрямована на залучення та об'єднання ресурсів соціального оточення, може виявитися не менш ефективною стратегією реабілітації осіб, які проживають екзистенційну кризу внаслідок війни в Україні.

Таким чином, психологічна допомога особам дорослого віку, які переживають екзистенційну кризу через війну, має ґрунтуватися на повазі прав людини, професійній етиці та системному підході. Ефективна підтримка

вимагає комплексного поєднання різних методів: від психоаналізу до тренінгів життєвих навичок, з акцентом на індивідуальне консультування, діагностику особистісних особливостей та групові програми. Важливо враховувати етап горювання й особливості сприйняття втрати кожною людиною, допомагаючи знайти оптимальний темп руху. Ефективною може бути «непряма допомога» через підтримку соціального оточення. Реабілітація має бути спрямована не лише на подолання наслідків травми, але й на розвиток позитивних якостей та життєстійкості особистості.

Висновки до розділу 1

Психологічні кризи, особливо ті, що мають екзистенційний вимір, становлять собою складний та багатоаспектний феномен. Вони виявляються у формі розбіжностей між зовнішніми причинами та проявами у поведінці особистості, а також унікальності переживань кожної конкретної людини. На сучасному етапі розвитку психологічної науки спостерігається відсутність чіткої консенсусної позиції щодо методології визначення, діагностики та корекції екзистенційних криз. Однак важливість розробки комплексних методик, що враховують індивідуальний характер переживань, стає все більш очевидною. Такі методики можуть стати ключем до ефективного підходу в роботі з психологічними екзистенційними кризами, спрямовуючи зусилля на створення умов для психологічного добробуту та гармонійного розвитку особистостей дорослого віку.

Вище зазначене означає, що дані кризи нададуть можливості дорослим людям переглянути свої дії та рішення, навчитися нових стратегій адаптації та потенційно виявити нові ресурси, які раніше були прихованими або невідомими, адже суттєвий вплив досвіду переживання кризи на особистість зумовлений тим, що люди змушені формувати нові психологічні структури, адаптувати старі або створювати нові механізми пристосування. Зрештою,

екзистенційна криза може стати каталізатором психологічних новоутворень. Наявна необхідність активного пристосування до нових умов існування під час кризи, своєю чергою, може вимагати від людини здобуття нових знань, навичок та умінь, яких до цього часу у неї не було. Таким чином, криза, попри свою складність, може сприяти активізації потенціалу особистості, її інтелектуальному, емоційному та духовному зростанню.

Своєю чергою психологічна допомога особам дорослого віку, які переживають екзистенційну кризу через війну, має ґрунтуватися на повазі прав людини, професійній етиці та системному підході, де ефективна підтримка вимагає комплексного поєднання різних методів: від психоаналізу до тренінгів життєвих навичок, з акцентом на індивідуальне консультування, діагностику особистісних особливостей, а також загальні групові програми. При цьому важливо враховувати особливості сприйняття втрат кожною людиною, допомагаючи знайти оптимальний темп руху. Ефективною також може бути «непряма допомога» через підтримку соціального оточення, коли реабілітація має бути спрямована не лише на подолання наслідків травм, але й на розвиток позитивних якостей та життєстійкості особистості в цілому.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ У ОСОБИСТОСТЕЙ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ, ЗУМОВЛЕНОЇ ВІЙНОЮ В УКРАЇНІ

2.1. Організація та інструментарій дослідження

Сучасні соціокультурні зміни в Україні, особливо в контексті війни, викликали необхідність глибокого аналізу психоемоційних реакцій особистостей дорослого віку. Зокрема, екзистенційна криза в контексті воєнних подій стає важливою темою для наукового дослідження, адже в умовах військових дій людина може зіткнутися з глибоким переосмисленням цінності власного життя, що викликає стани тривоги, невизначеності та внутрішнього конфлікту. Тому вивчення особливостей проживання екзистенційної кризи особистістю дорослого віку є вкрай необхідним для розуміння психологічних наслідків спричинених війною та розробки ефективних стратегій психологічної допомоги постраждалому населенню.

У даному розділі наведені результати емпіричного дослідження проявів екзистенційної кризи у громадян України дорослого віку в умовах воєнного конфлікту. Для цього було проведено психодіагностичне обстеження з використанням низки валідних та надійних методик, результати якого дозволяють оцінити особливості переживань та поведінкових проявів екзистенційної кризи у досліджуваній вибірці. Отримані дані аналізуються та узагальнюються з метою поглибленого розуміння психологічних наслідків воєнного конфлікту для особистостей дорослого віку, а також розробки програми надання ефективної психологічної допомоги таким людям під час проживання ними екзистенційної кризи. Крім того, на основі отриманих результатів будуть сформовані рекомендації щодо самопомоги – способів та стратегій, які доросла людина може застосувати для полегшення переживання екзистенційної кризи та адаптації до нових життєвих обставин, спричинених війною.

Дослідження було організоване з дотриманням етичних принципів наукової роботи, зокрема анонімності та добровільності участі респондентів. З метою отримання достовірних та актуальних даних, емпіричне дослідження проводилось на базі спільнот, що об'єднують безпосередніх учасників бойових дій та ветеранів війни, а також мешканців районів, які зазнали прямого впливу військових дій за допомогою Інтернет соціальних мереж. Опитування респондентів відбувалось в умовах анонімності, за допомогою онлайн анкетування на спеціалізованій онлайн платформі: анкета містила низку запитань, представлених у цифровому форматі за допомогою інструменту Google Форми [60].

Оскільки емпіричне дослідження – це метод наукового пізнання, що ґрунтується на безпосередньому спостереженні, вимірюванні та аналізі об'єктів дослідження (емпіричні методи відрізняються від теоретичних тим, що вони спрямовані на збір фактів та даних, а не на їхнє гіпотетичне обговорення), особливості емпіричного дослідження в контексті нашої теми можна визначити наступним чином:

- актуальність та реалізм даних – підкреслює важливість емпіричного підходу для збору конкретної та актуальної інформації, що дозволяє отримати докладні дані про реальні емоції, думки та переживання людей, які безпосередньо стикаються з подіями надзвичайної ситуації (дана інформація є критично важливою для глибокого розуміння впливу воєнних подій на екзистенційну сферу особистості);
- безпосередність спостережень – емпіричне дослідження здійснює безпосереднє спостереження об'єкта дослідження в його природному оточенні, що в нашому випадку дозволяє спостерігати та аналізувати поведінку, реакції та почуття людей без зовнішнього втручання або спотворення для забезпечення чистоти та правдивості отриманих даних;
- валідність та достовірність – у рамках нашого дослідження означає, що обрані вимірювальні інструменти та методики є валідними та

достовірними, що гарантує глибину вимірювань досліджуваного об'єкта та об'єктивність вимірювань у часі.

Так, методологічний апарат визначає основні методи та підходи, які застосовуються в даному науковому контексті. Така методологічна основа містить наступні компоненти:

1. Вибірка – здійснення вибору цільової аудиторії, представників осіб дорослого віку, які зазнали впливу війни, що відображають ключові характеристики досліджуваної категорії. Мета полягає у створенні репрезентативної вибірки для отримання об'єктивних та релевантних даних.
2. Методи збору даних – для збору інформації шляхом спеціально розроблених онлайн анкетувань з використанням цифрових та мережових платформ, а також методик спрямованих на вивчення екзистенційних аспектів та емоційних досвідів досліджуваних осіб.
3. Аналіз даних – процес обчислення параметрів, для виявлення закономірностей та взаємозв'язків у досліджуваних даних.
4. Інтерпретація результатів – висновки та інтерпретації, які відображають особливості та вплив емоцій, думок та переживань людей, які безпосередньо стикаються з подіями надзвичайних ситуацій, на екзистенційний стан таких осіб (дослідження дозволяє встановити фактори, які впливають на екзистенційний досвід цієї категорії осіб).

У межах емпіричного дослідження проявів екзистенційної кризи в осіб дорослого віку, зумовленої війною в Україні, було застосовано три ключові психодіагностичні методики. Зокрема, методика визначення ситуативної тривожності дозволила оцінити вплив воєнних подій на психоемоційний стан досліджуваних. Шкала екзистенції досліджувала сприйняття особистістю наповненості життя та здатності жити за цінностями, що набуває особливого значення за умов війни. Вона дала змогу проаналізувати екзистенційну реалізованість життя осіб, які зазнали впливу війни. Нарешті, за допомогою опитувальника депресії було виміряно глибину депресивних проявів,

викликаних воєнними діями. Отже, обрані методики у комплексі забезпечили можливість детального аналізу екзистенційної кризи в умовах війни та виявлення чинників її формування у досліджуваних осіб.

Емпіричне дослідження особливостей прояву екзистенційної кризи у досліджуваних особистостей дорослого віку в умовах воєнного конфлікту в Україні було проведено за чіткою структурною та логічною послідовністю.

Перший етап, що мав організаційний характер, зосередив увагу на конкретизації використаних методик. Така деталізація методологічного підходу стала основою для забезпечення об'єктивності та точності аналізу. Також одним із ключових моментів цього етапу стало визначення вибірки для подальшого аналізу. Зібрані за допомогою цих методик дані були піддані глибокому аналізу та узагальненню, що дало можливість отримати поглиблене розуміння психологічних наслідків воєнного конфлікту для дорослих осіб та основу для розробки програми психологічної підтримки людей, що переживають екзистенційну кризу внаслідок війни. Відповідно до отриманих результатів дослідження сформовано практичні рекомендації, які наголошують на самодопомозі, для полегшення переживань таких людей дорослого віку під час екзистенційної кризи та для адаптації їх до нових реалій життя, зумовленими військовими діями.

Основними завданнями емпіричного дослідження визначені наступні:

1. Розробити та організувати дослідження з метою виявлення особливостей прояву екзистенційної кризи серед особистостей дорослого віку, що брали участь у бойових діях, є ветеранами війни, або проживали в районах, підданих прямому впливу військових дій (жителі Сумської, Харківської, Запорізької та Київської областей) (з використанням спеціалізованих платформ для онлайн-анкетування в соціальних мережах та месенджерах, дотримуючись етичних принципів наукової роботи, зокрема анонімності та добровільності участі респондентів).
2. Здійснити діагностику екзистенційної кризи у досліджуваних осіб за допомогою трьох ключових методик: визначення ситуативної

тривожності, шкали екзистенції та опитувальника депресії (глибоко аналізуючи вплив війни на психоемоційний стан особистостей дорослого віку, їх екзистенційне сприйняття реалій та прояви депресивних реакцій).

3. Виконати кількісний та якісний аналіз даних, отриманих в ході дослідження та на основі аналізу даних сформулювати відповідні висновки щодо особливостей прояву екзистенційної кризи серед осіб дорослого віку під впливом війни в Україні (враховуючи комплексний підхід до діагностики виявити ключові чинники, які впливають на формування такої кризи у досліджуваних осіб).

Вибірка дослідження: враховуючи вікову класифікацію дорослості, специфіку теми, а також соціокультурний та гендерний контекст сучасних умов в Україні в стані війни, було вирішено зосередитися на особистостях віком від 20 до 60 років у кількості 40 досліджуваних. Такий віковий діапазон дозволяє охопити ранню, середню та пізню дорослість, як це рекомендовано Е. Еріксоном. З огляду на роль жінок та чоловіків під час війни та їхню різну взаємодію з військовою та цивільною складовими життя, було вирішено розділити вибірку на дві групи: 20 чоловіків та 20 жінок. Досліджувані були обрані з числа тих, хто проживає в районах, що були під впливом воєнних подій (зокрема: жителі Харківської, Сумської, Запорізької та Київської областей), або мали безпосередню взаємодію з наслідками війни, що дозволило отримати найбільш достовірні дані про вплив війни на психоемоційний стан особистості дорослого віку. Підбір діагностичних засобів здійснюється з урахуванням предмета емпіричного дослідження, показників валідності та надійності кожного методу і придатності їх використання в дослідницькій групі.

Програма психологічного діагностування містила наступні методики:

Методика №1. Опитувальник Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) – діагностика наявності та рівнів ситуативної тривожності у досліджуваних [1; 63] (Додаток А).

Мета застосування: діагностика наявності та рівнів ситуативної тривожності у досліджуваних.

Дана методика призначена для оцінювання тривожності на двох рівнях під час проведення дослідження: реактивної тривожності (РТ), яка виражається як тимчасовий стан та особистісної тривожності (ОТ), яка є стійкою характеристикою особистості. Опитувальник включає дві підшкали: одна для вимірювання реактивної тривожності (пункти з №1 по №20) та інша для вимірювання особистісної тривожності (пункти з №21 по №40) (Шкала тривоги Спілбергера (STAI)):

1. Перша шкала, що вимірює ситуативну тривожність, дозволяє оцінити рівень тривожності респондента в момент проведення опитування. Вона оцінює суб'єктивні емоції, такі як напруга, нервозність, неспокій та активізація вегетативної нервової системи, тобто дозволяє з'ясувати, як респонденти почуваються в «даний момент». Ситуативна тривога, яку також можна назвати реактивною тривогою, характеризується суб'єктивними емоціями, такими як напруга, тривога, страх та нервозність. Цей стан є реакцією на стресові ситуації і може змінюватися за інтенсивністю та динамікою з часом.
2. Друга шкала, яка вимірює особистісну тривожність, оцінює стійкі характеристики особистості, які відображають схильність до тривоги та відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки. Такі характеристики розглядаються як сталі риси особистості, які показують, що суб'єкти можуть сприймати різноманітні ситуації як потенційно загрозливі і реагувати на них конкретними реакціями. Високий рівень реактивної тривожності може призводити до порушення уваги та іноді тонкої координації. Люди з високим рівнем тривожності схильні сприймати загрози для своєї самооцінки та життя в різних ситуаціях і реагувати на них вираженою тривожністю. Також високі рівні тривожності можуть бути пов'язані з емоційними та неврологічними розладами та психосоматичними проявами.

Аналізуючи результати самооцінювання респондентів, важливо враховувати, що загальна оцінка за кожною підшкалою може варіюватися в межах від 20 до 80 балів. Чим вищий підсумковий бал, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної). Зазвичай рівні тривожності оцінюються за наступними критеріями: від 20 до 34 балів – низький рівень тривожності; від 35 до 44 балів – середній рівень тривожності; вище 45 балів – високий рівень тривожності. Порівняння результатів за обома підшкалами опитувальника дозволяє оцінити, наскільки конкретна ситуація є загрозливою для даного респондента.

Методика №2. Шкала екзистенції Ленгле (ESK, Existenzskala) – вимірювання ступені екзистенційного наповнення та реалізованості особистості [9; 62] (Додаток Б).

Мета застосування: вимірювання рівня екзистенційної реалізованості та наповненості життя особистості.

Дана методика була розроблена у рамках екзистенційного аналізу. У основі методики лежить уявлення, що чим більше людина здатна виходити за власні межі, жити відповідно до власних цінностей, розуміти важливе у ситуації та довіряти собі, тим більш осмисленим, вільним та відповідальним є її життя (екзистенція). Опитувальник містить запитання, які оцінюють наскільки людина відчуває, що її життя відбувається, задоволена собою, своїми рішеннями та побудовою власного життєвого шляху.

Перша субшкала «Самодистанціювання» (SD) – вимірює здатність людини абстрагуватися від власного «Я» поглянути на ситуацію ніби зі сторони. Друга «Самотрансценденція» (ST) – оцінює орієнтацію на внутрішні цінності та здатність емоційно контактувати з іншими. Третя «Свобода» (F) – відображає вміння помічати різноманітні можливості навколо. Четверта «Відповідальність» (V) – показує, наскільки людина реалізує власні рішення.

Обробка результатів включає підрахунок сумарних балів за кожною субшкалою, а також інтегральних показників «Особистість» (SD+ST), «Екзистенція» (F+V) та загального рівня екзистенційної реалізованості (G).

Високі бали свідчать про гармонійність особистості, її здатність орієнтуватися у внутрішньому та зовнішньому світі. Чим вищі показники за шкалою, тим вищий рівень екзистенційного наповнення та задоволеності власним життям у досліджуваного. Таким чином, (G) дозволяє оцінити глибину екзистенційних переживань та ступінь реалізованості особистості у контексті її життєдіяльності. Отже, методика шкала екзистенції є надійним та валідним інструментом для вивчення екзистенційної наповненості життя та ступеня задоволеності собою і своїм життям в різних вибірках, в тому числі для оцінки глибини екзистенційної кризи.

Методика №3. Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI-I) [1; 59] (Додаток В).

Мета застосування: виявлення депресивних проявів та визначення рівня депресії у досліджуваних.

Шкала депресії Бека (використана у версії BDI-I) є ключовим інструментом для виявлення та оцінки депресії. Цей інструмент був розроблений А. Беком у 1961 році на основі його клінічних спостережень. Визначаючи основні симптоми та поширені скарги, пов'язані з депресією, Бек порівняв ці деталі з клінічними описами депресії з наукової літератури. Це призвело до створення опитувальника, що містить 21 категорію симптомів, кожна з яких складається з 4 тверджень, які характеризують конкретні прояви депресії.

Твердження в опитувальнику ранжовані згідно з їх вкладом у загальний рівень важкості депресії і оцінюються на шкалі від 0, 1, 3, 4, залежно від інтенсивності кожного конкретного симптому. Додатково, деякі категорії включають альтернативні твердження з рівноцінним внеском. При оцінці результатів враховується сумарний бал по всіх категоріях, який може коливатися від 0 до 63 балів, де зниження балу вказує на покращення стану пацієнта.

BDI широко використовується як у клінічному середовищі, так і у наукових дослідженнях для діагностики депресії в осіб від 13 років. Він не

лише дозволяє ідентифікувати присутність депресії, але й допомагає аналізувати структуру депресивних переживань, дозволяючи спеціалістам відстежувати ефективність терапії та динаміку зміни симптомів. Завдяки своїй надійності та валідності, BDI є однією з найбільш авторитетних методик у галузі психології. Варто зазначити, що тривають дослідження психометричних властивостей опитувальника депресії А. Бека (BDI-I) у перекладі українською мовою з перспективою його стандартизації [35].

Під час обробки емпіричного матеріалу необхідним є адаптувати критерії оцінки до попередньо визначених рівнів за кожною з методик (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Значення показників за окремою обраною методикою

Рівні тривожності	Методика №1 (балів)	Рівні екзистенційної реалізації	Методика №2 (балів)			
			Самоди станцію вання	Самотр ансцен денція	Свобода	Відповід альність
Низьк а	До 30 балів	Низький	8-16	14-18	11-22	13-26
Середн я	31-45 балів	Середній	17-24	29-42	23-44	27-52
Висок а	46 і більше балів	Високий	25-48	43-84	45-66	53-78
Ступінь депресії			Методика №3 (балів)			
Депресія відсутня			0 – 4			
Легкий ступінь депресії			5 – 7			
Середній ступінь депресії			8–15			
Високий рівень депресії			16 і більше			

Другий діагностичний етап, у контексті даного дослідження, був зорієнтованим на детальне вивчення психологічного станів осіб дорослого віку, які зазнали впливу воєнних подій у сучасних складних умовах життєдіяльності. Даний етап зумовлював використання психологічних методик та інструментів для оцінки та аналізу психічного стану цієї групи осіб. Його основною метою було з'ясування особливостей емоційного стану, психологічних реакцій та інших аспектів психологічного добробуту досліджуваних.

Третій етап, що мав практичний характер, включав у себе обробку отриманих даних та побудову діаграм, спрямованих на візуалізацію та аналіз результатів. Однією з головних задач цього етапу була систематизація та впорядкування отриманої інформації, щоб мати можливість більш об'єктивно та ефективно аналізувати результати дослідження.

Четвертий узагальнюючий етап, що є завершальним у процесі дослідження, зумовлював глибокий аналіз і інтерпретацію отриманих результатів. На цьому етапі проводився ретельний огляд даних, виявлення закономірностей, взаємозв'язків та особливостей психологічного стану досліджуваних осіб. Також на цьому етапі формулювалися висновки, які базувались на результатах аналізу та мали на меті поглиблене розуміння психологічних аспектів обраної теми дослідження.

У даному дослідженні було важливо враховувати специфіку поставлених дослідницьких завдань та вибирати методи дослідження, які найкраще відповідали цим завданням. Оскільки об'єктом дослідження були особи дорослого віку, які пережили вплив воєнних подій у сучасних складних умовах життєдіяльності, було важливо використовувати методи, які були адекватні та відповідали їхньому віковому контексту та життєвому досвіду. Важливим було адаптувати критерії оцінки до попередньо визначених рівнів за кожною з методик, щоб забезпечити об'єктивність та надійність результатів, що було особливо важливо, оскільки психологічні методики мають свої власні показники валідності та надійності, проте вони повинні бути враховані при аналізі даних.

Вибір діагностичного інструментарію відбувався з урахуванням предмета емпіричного дослідження, а також адекватності використання кожної методики на віковій групі досліджуваних. Такий підхід до вибору методів дослідження дозволив забезпечити надійність та об'єктивність отриманих результатів та зробити їх більш валідними для подальшого аналізу та інтерпретації.

Таким чином в межах даного розділу, було визначено організаційний підхід до проведення дослідження та застосування необхідного інструментарію для діагностики психологічного стану досліджуваних. Враховуючи специфіку предмета дослідження та важливість отримання надійних та об'єктивних даних, були обрані методи та інструменти, які відповідали вимогам дослідження і забезпечили можливість глибокого аналізу екзистенційних аспектів та психологічного досвіду дорослих, що переживають вплив війни. Застосування даних методів та інструментів дало змогу отримати цінні дані, які були використані для аналізу та інтерпретації проявів екзистенційної кризи у досліджуваних осіб. Результати емпіричного дослідження дозволили отримати глибоке розуміння впливу війни на екзистенційну сферу особистості дорослого віку та надали підстави для подальших досліджень.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву екзистенційної кризи у особистостей дорослого віку під час війни в Україні

Екзистенційна криза, що виникає на фоні війни, є яскравим свідомством того, як екстремальні обставини можуть впливати на психіку особистостей дорослого віку. Вона також являється однією з найглибших та найбільш складних психологічних реакцій особистості. Аналіз особливостей прояву цієї кризи є ключовим у розумінні глибинних психологічних механізмів, які діють в умовах екстремального стресу та травматизації. Для цього нами розглянуто ряд факторів, що знаходяться у площинах ситуативної тривожності, депресивних проявів, які виникли внаслідок впливу розгортання воєнних дій та відчуття

особистостями дорослого віку наповненості життя, їх здатності реалізовувати свої цінності в таких умовах. Проведене дослідження, базуючись на результаті обраних методик, надає важливий внесок у розуміння цієї проблематики. Таким чином, використані методики дозволили комплексно підійти до аналізу екзистенційної кризи, ідентифікувати основні механізми її формування та визначити психологічні вектори допомоги для осіб, що переживають таку кризу в умовах війни.

Отже, екзистенційна криза в умовах війни відкриває нові горизонти аналізу психологічного стану осіб дорослого віку. Така глибока та складна психологічна реакція вимагає системного підходу до її вивчення, зокрема, через діагностування рівнів тривожності. Для її детального аналізу було використано методику №1 Опитувальник Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), результати якого наведені в таблиці Д.1 (Додаток Д). Структуровані дані по рівнях особистісної тривожності можна переглянути в таблиці 2.2 та на рис. 2.1., що представлено за допомогою програмного забезпечення для статистичного аналізу даних (IBM SPSS Statistics 21, 2023).

Таблиця 2.2

**Результати діагностування за рівнями особистісної тривожності (ОТ)
(кількість респондентів n=40)**

		Рівні_ОТ		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	Високий	8	20,0	20,0	20,0
	Низький	9	22,5	22,5	42,5
	Середній	23	57,5	57,5	100,0
Total		40	100,0	100,0	

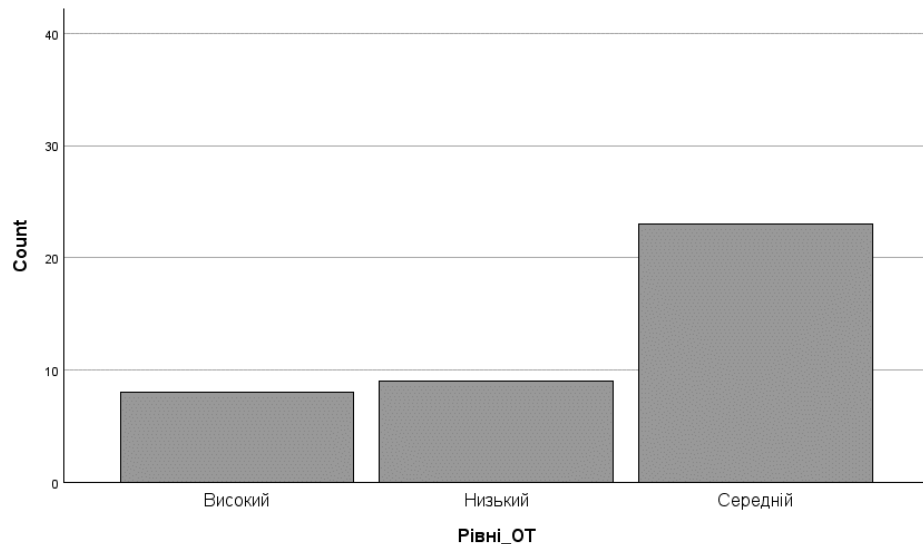


Рис. 2.1. Результати опитування респондентів групи за методикою №1, рівні особистісної тривожності (%)

За даними результатів стає очевидно, що особистісна тривожність має визначальне значення в контексті нашого дослідження. 57% учасників вибірки мають середній рівень тривожності, 20% виявили високий рівень, тобто їх реакції на поточні події демонструють відчутну тривожність, в той час, як 23% мали низькі показники. Проте не можна розглядати тривожність виключно як негативний аспект: тривожність може вказувати на активність та на готовність особистості до реагування на зміни, що стає особливо важливим у нових, часто невизначених умовах, де людина може відчувати себе вразливою. Отже, особистісна тривожність в даному контексті відображає спосіб, яким особистість сприймає навколишнє середовище та її готовність до взаємодії з потенційно загрозливими ситуаціями.

На основі аналізу відповідей учасників опитування, відображені дані по рівнях реактивної тривожності можна переглянути у таблиці 2.3 та на рис. 2.2. Застосування методики №1 для вимірювання реактивної тривожності (РТ) вказало, що більшість респондентів 55% мають середні рівні ситуативної тривожності за визначеними показниками, високі рівні показали 30% досліджуваних, низькі рівні виявлені лише у 15% досліджуваних. Реактивна (ситуативна) тривожність на цьому етапі дослідження розглядається як стан осіб дорослого віку, які на час опитування перебувають в умовах підвищеного

стресу у зв'язку з воєнними діями в країні. Високі рівні тривожності, виходячи з таких обставин пов'язані з тим, що відбувається певна реакція на дані травмуючі події, коли у людини з'являється непевне та незрозуміле почуття загрози, яке наростає та поступово перетворюється у напружене очікування, відчуття катастрофи, що наближається, трагічного результату тощо.

Своєю чергою це свідчить про глибокий психоемоційний вплив, який війна може мати на психіку людини. Відчуття загрози, нестабільності та невизначеності можуть спричинити не лише збільшену реактивну тривожність, але й призвести до появи або поглиблення екзистенційної кризи, де у контексті дослідження, екзистенційна криза може бути розглянута як наслідок відчуття втрати, безсилля та відчуження, які особистості дорослого віку можуть відчувати в таких умовах. Такі емоції можуть призводити до питань щодо сенсу життя, цінностей та місця особи в сучасному світі, особливо у ситуації загострення військових дій.

Необхідно також зазначити, що деякі особистості можуть мати певні захисні механізми або ресурси, які допомагають їм краще справлятися з такими викликами. Однак, з урахуванням високих показників тривожності серед учасників дослідження, можна зробити висновок, що більшість особистостей дорослого віку в Україні відчуває значний психологічний тиск і потребує адекватної психологічної підтримки.

Таблиця 2.3

Результати опитування респондентів групи за рівнями реактивної тривожності (РТ) (кількість респондентів n=40)

		Рівні_РТ		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	Високий	12	30,0	30,0	30,0
	Низький	6	15,0	15,0	45,0
	Середній	22	55,0	55,0	100,0
Total		40	100,0	100,0	

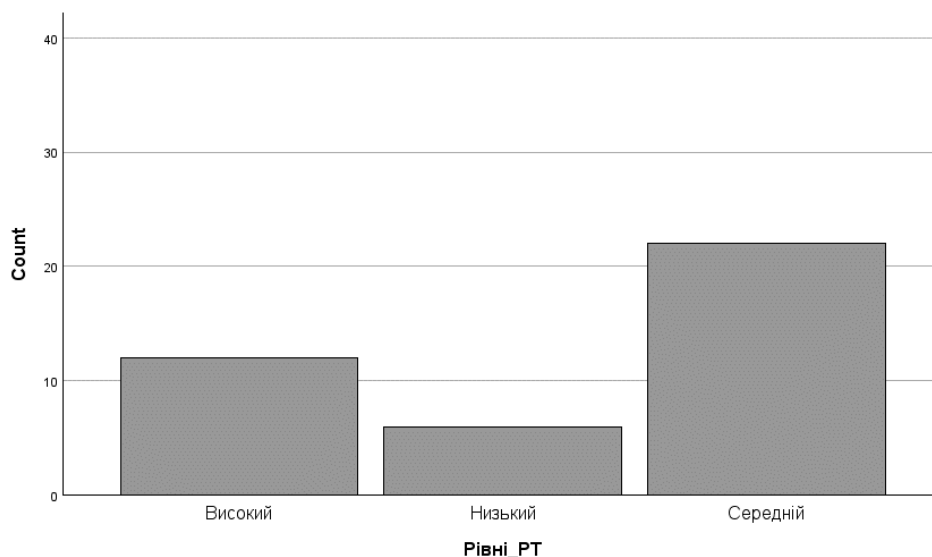


Рис. 2.2. Результати опитування респондентів групи за методикою №1,
рівні реактивної тривожності (%)

Дані, що стосуються розбіжностей між реактивною і особистісною тривожністю згідно з показниками РТ та ОТ для кожної особи дорослого віку, представлені в таблиці 2.4, на рис. 2.3, а також у таблиці Д.1 Додатку Д.

Таблиця 2.4

**Розбіжності між показниками реактивної та особистісної тривожності
за результатами анкетування (кількість респондентів n=40)**

Рівні_ОТ * Рівні_РТ Crosstabulation		
Count		Total
Переважає за показниками за шкалами РТ та ОТ	Переважає за шкалою РТ	25
	Переважає за шкалою ОТ	9
	Показники за шкалами рівні	6
Total		40

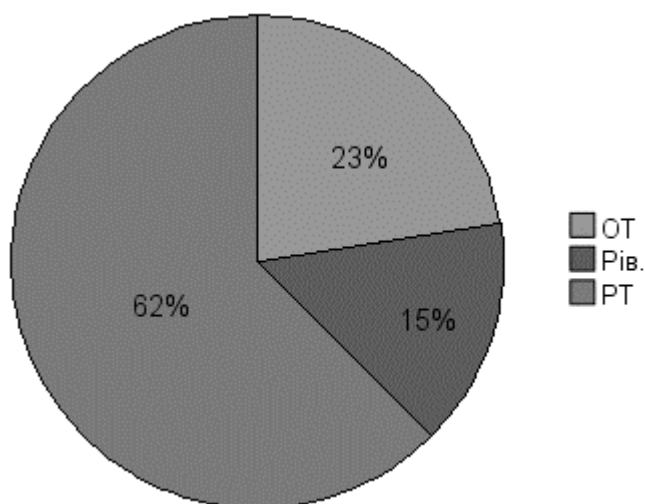


Рис. 2.3. Розбіжності між показниками реактивної та особистісної тривожності за результатами анкетування (%)

При аналізі таких результатів можна виявити, що якщо розглядати високі рівні реактивної тривожності, кількість осіб дорослого віку, що їх виявляють, є більшою порівняно з тими, хто виявляє високі рівні особистісної тривожності. З іншого боку, коли мова йде про низькі рівні тривожності, особистісна тривожність зустрічається частіше, ніж реактивна. Отже, війна та пов'язані з нею стресові події впливають на психоемоційний стан дорослого населення. Реактивна тривожність в даному контексті може виявлятися як відповідь на актуальні події, зокрема, бойові дії, загрози безпеці або втрати. У той час як особистісна тривожність, укорінена глибше у структурі особистості та її досвіді і може бути пов'язана з внутрішніми конфліктами, страхами та невизначеністю майбутнього. Отримані дані підкреслюють важливість розуміння взаємодії між зовнішніми подіями та внутрішніми процесами особистості під час екзистенційних криз. Причому, досліджуючи реактивну та особистісну тривожність у контексті війни, можна робити висновки про те, яким чином люди адаптуються до кризових ситуацій для подолання внутрішніх і зовнішніх викликів та збереження своєї психічної рівноваги.

Результати діагностування рівнів проявів екзистенційної реалізації за методикою №2 Шкала екзистенції Ленгле (ESK, Existenzskala) представлені в таблиці 2.5, на рис. 2.4 та в таблиці Д.2 у Додатку Д.

Дана методика спрямована на аналіз внутрішньої готовності особистості до самоаналізу та саморозвитку в умовах екстремальних обставин. В аспекті «самодистанціювання» 50% респондентів продемонстрували високі показники, що свідчить про їхню здатність до рефлексії та відступу від проблематичних ситуацій, намагаючись побачити ситуацію ззовні. Однак, 15% респондентів мають низькі рівні самодистанціювання, що може свідчити про труднощі в адаптації до ситуацій війни. У «самотрансценденції» половина опитаних також показала високий рівень, вказуючи на здатність вийти за рамки власного «Я» та переживати глибоке співчуття до інших. За шкалою «свобода», 55% респондентів мають високий рівень, що говорить про їхнє прагнення до автономії, незалежно від обставин. Щодо «відповідальності», більшість респондентів – 40% виявили середній рівень, але є також 35% осіб із високим рівнем, які відчувають глибоку відповідальність перед собою та навколишнім світом, попри кризові обставини.

Таблиця 2.5.

Результати діагностування за методикою №2 (кількість респондентів n=40)

		Самодистанціювання			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Вис.	20	50,0	50,0	50,0
	Низ.	6	15,0	15,0	65,0
	Сер.	14	35,0	35,0	100,0
		Самотрансценденція			
	Вис.	20	50,0	50,0	50,0
	Низ.	8	20,0	20,0	70,0
	Сер.	12	30,0	30,0	100,0
		Свобода			
	Вис.	22	55,0	55,0	55,0
	Низ.	6	15,0	15,0	70,0
	Сер.	12	30,0	30,0	100,0
		Відповідальність			
	Вис.	14	35,0	35,0	35,0
	Низ.	10	25,0	25,0	60,0
	Сер.	16	40,0	40,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

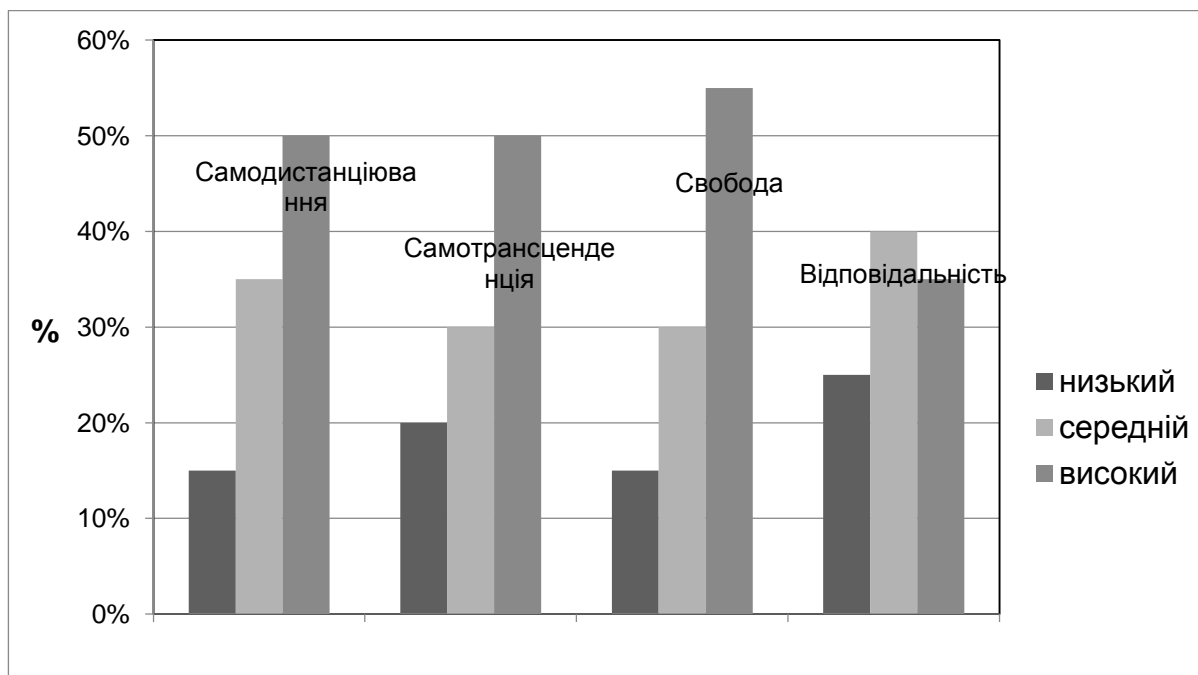


Рис. 2.4. Результати діагностування за методикою №2 Шкала екзистенції Ленгле (%)

Результати такого дослідження особливостей прояву екзистенційної кризи серед дорослого населення України в умовах війни свідчать про значну психологічну стійкість та адаптивність учасників. Більшість опитаних проявила високу здатність до самодистанціювання, самотрансценденції та прагнення до автономії, що вказує на їхню спроможність рефлексувати свої дії, перебудовувати своє ставлення до навколишнього світу та відповідати на виклики, попри кризові обставини.

Результати діагностування рівнів проявів депресії за методикою №3 Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, у версії BDI-I) представлені в таблиці 2.6, на рис. 2.5 та в таблиці Д.2 у Додатку Д.

**Результати опитування респондентів групи за методикою №3
(кількість респондентів n=40)**

		Рівні проявів депресії			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Вис.	1	2,5	2,5	2,5
	Від.	27	67,5	67,5	70,0
	Низ.	8	20,0	20,0	90,0
	Пом.	4	10,0	10,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

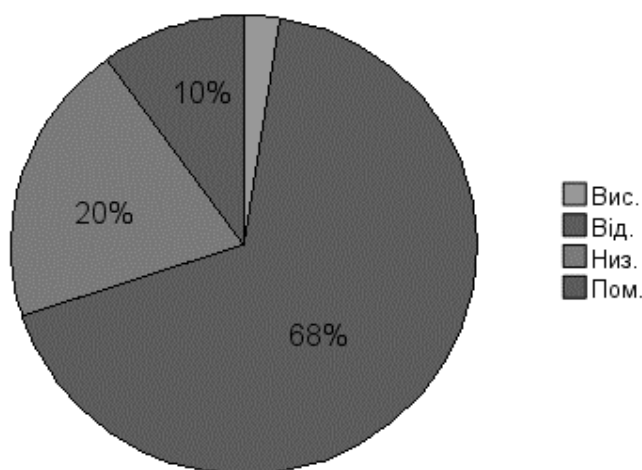


Рис. 2.5. Результати за рівнями проявів депресії у респондентів (%)

Емпіричне дослідження проявів екзистенційної кризи в особистостей дорослого віку, зумовленої війною в Україні, привело до наступних результатів. Аналіз за методикою опитувальника депресії Бека виявив, що відсутність депресивних симптомів зафіксовано у 68% досліджуваних. Низький (легкий) рівень депресії виявлено у 20% респондентів. Помірна депресія (середній ступінь) зафіксована у 10% осіб. Високий рівень депресії було виявлено у 2% досліджуваних. Такі дані свідчать, що більшість особистостей дорослого віку, які проживають війну в Україні, не виявляють депресивних симптомів. Проте, у 32% досліджуваних особистостей присутні ознаки депресії, що вимагає уваги спеціалістів та можливої психологічної допомоги.

Проведений кореляційний аналіз дозволив визначити взаємозв'язок між різними аспектами екзистенційних проявів та рівнями тривожності та депресії в осіб, які проживають війну. Для аналізу взаємозв'язків між змінними було використано кореляційний критерій Пірсона та виконано розрахунок за допомогою програмного забезпечення для статистичного аналізу даних IBM SPSS Statistics 21 (Таблиця 2.6).

Таблиця 2.6

Результати кореляційного аналізу за шкалами методик №1, №2 та №3

		Correlations						
		Рівні_О Т	Рівні_Р Т	Самодис танцюва ння	Самот рансце нденці я	Свобод а	Відпов ідальні сть	Депресія
Рівні_О Т	Pearson Correlation	1	,847**	,154	,195	-,076	-,171	,592**
	Sig. (2-tailed)		<,001	,342	,228	,641	,293	<,001
	N	40	40	40	40	40	40	40
Рівні_Р Т	Pearson Correlation	,847**	1	,144	,050	-,173	-,008	,761**
	Sig. (2-tailed)	<,001		,376	,762	,286	,960	<,001
	N	40	40	40	40	40	40	40
Самоди станцію вання	Pearson Correlation	,154	,144	1	,293	,263	,089	,231
	Sig. (2-tailed)	,342	,376		,066	,101	,587	,151
	N	40	40	40	40	40	40	40
Самотр ансценд енція	Pearson Correlation	,195	,050	,293	1	,372*	-,181	,052
	Sig. (2-tailed)	,228	,762	,066		,018	,264	,751
	N	40	40	40	40	40	40	40
Свобод а	Pearson Correlation	-,076	-,173	,263	,372*	1	,099	-,034
	Sig. (2-tailed)	,641	,286	,101	,018		,542	,835
	N	40	40	40	40	40	40	40

Продовження таблиці 2.6

Відповідь дальніс ть	Pearson	-	-	,089	-,181	,099	1	-,028
	Correlation	,171	,008					
	Sig. (2-tailed)	,293	,960	,587	,264	,542		,865
	N	40	40	40	40	40	40	40
Депресі я	Pearson	,592	,761	,231	,052	-,034	-,028	1
	Correlation	**	**					
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	,151	,751	,835	,865	
	N	40	40	40	40	40	40	40
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).								
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).								

На основі даних проведеного кореляційного аналізу було виявлено низку взаємозв'язків між показниками за використаними психодіагностичними методиками:

- існує помірний позитивний кореляційний зв'язок між рівнями особистісної тривожності та депресією ($r=0,592$, $p<0,01$). Це свідчить про те, що вищі рівні особистісної тривожності пов'язані з більш вираженими депресивними проявами;
- виявлено помірний позитивний кореляційний зв'язок між рівнями реактивної тривожності та депресією ($r=0,761$, $p<0,01$). Отже, вища реактивна тривожність як реакція на воєнні події також асоціюється з глибшими депресивними станами;
- показник самодистанціювання помірно позитивно корелює з рівнями як особистісної ($r=0,154$), так і реактивної ($r=0,144$) тривожності, що свідчить, що вища здатність до рефлексії та абстрагування від власного «Я» може бути пов'язана з більш вираженими тривожними станами;
- виявлено слабкі позитивні зв'язки показника самотрансценденції з рівнями особистісної ($r=0,195$) та реактивної ($r=0,050$) тривожності, а також депресією ($r=0,052$), що може вказувати, що орієнтація на

внутрішні цінності теж деякою мірою пов'язана з тривожністю та пригніченим настроєм в умовах війни;

- показник свободи має слабкий негативний зв'язок з рівнями реактивної тривожності ($r=-0,173$) та депресії ($r=-0,034$). Це може свідчити, що здатність бачити альтернативи та можливості дещо знижує тривогу й пригніченість, викликані війною;
- показник відповідальності слабо негативно корелює з депресією ($r=-0,028$), що вказує на можливий захисний вплив здатності до реалізації рішень на глибину депресивних станів.

На основі аналізу психоемоційного стану осіб дорослого віку, які проживають воєнні події в Україні, було зафіксовано диференційовану вираженість симптомів тривожності та депресії. Важливим є встановлення корелятивного зв'язку між інтенсивністю особистісної та реактивної тривожності й глибиною депресивних проявів. Індикатори екзистенційної рефлексії, включаючи самодистанціювання та самотрансценденцію, демонструють кореляційні зв'язки з тривожністю та депресією, що підтверджує складність внутрішнього досвіду особистості в контексті війни та роль екзистенційних цінностей. Крім того, потенціал самовизначення, акцентований на свободі та відповідальності, може функціонувати як фактор, що знижує психоемоційну напругу.

Дослідження свідчить про виражені рівні тривожності та депресії, які віддзеркалюють глибокий внутрішній конфлікт та психологічний дискомфорт від зіткнення з екстремальними обставинами. Екзистенційні показники, такі як самодистанціювання та самотрансценденція, що корелюють із тривожністю та депресією, вказують на активний процес пошуку значення та місця особистості дорослого віку в зміненому світі. Це підкреслює, що в умовах екзистенційної кризи особистості дорослого віку зосереджуються на переосмисленні своєї ролі, мети життя та взаємозв'язку з навколишнім світом. Здатність до самовизначення, яка проявляється через почуття особистої відповідальності та свободи, може служити механізмом психологічної адаптації, допомагаючи

відновити внутрішню рівновагу та знайти новий сенс в житті, попри на зовнішні виклики. Тому високу актуальність представляє розробка методологічних підходів до психологічної допомоги даній категорії осіб, з акцентом на формування екзистенційної рефлексії та компетенцій самовизначення.

Висновки до розділу 2

В межах даного розділу, було визначено організаційний підхід до проведення дослідження та застосування необхідного інструментарію для діагностики психологічного стану досліджуваних. Враховуючи специфіку предмета дослідження та важливість отримання надійних та об'єктивних даних, були обрані методи та інструменти, які відповідали вимогам дослідження і забезпечили можливість глибокого аналізу екзистенційних аспектів та психологічного досвіду дорослих, що переживають вплив війни. Застосування даних методів та інструментів дало змогу отримати цінні дані, які були використані для аналізу та інтерпретації проявів екзистенційної кризи у досліджуваних осіб. Результати емпіричного дослідження дозволили отримати глибоке розуміння впливу війни на екзистенційну сферу особистості дорослого віку та надали підстави для подальших досліджень.

Зокрема на основі аналізу психоемоційного стану осіб дорослого віку, які проживають воєнні події в Україні, було зафіксовано диференційовану вираженість симптомів тривожності та депресії. Важливим стало встановлення корелятивного зв'язку між інтенсивністю особистісної та реактивної тривожності й глибиною депресивних проявів. Індикатори екзистенційної рефлексії, включаючи самодистанціювання та самотрансценденцію, продемонстрували кореляційні зв'язки з тривожністю та депресією, що підтверджує складність внутрішнього досвіду особистості в контексті війни та роль екзистенційних цінностей. Крім того, потенціал самовизначення,

акцентований на свободі та відповідальності, функціонує як фактор, що знижує психоемоційну напругу.

Емпіричне дослідження також свідчить про виражені рівні тривожності та депресії, які віддзеркалюють глибокий внутрішній конфлікт та психологічний дискомфорт від зіткнення з екстремальними обставинами. Екзистенційні показники, такі як самодистанціювання та самотрансценденція, що корелюють із тривожністю та депресією, вказують на активний процес пошуку значення та місця особистості дорослого віку в зміненому світі. Це підкреслює, що в умовах екзистенційної кризи особистості дорослого віку зосереджуються на переосмисленні своєї ролі, мети життя та взаємозв'язку з навколишнім світом, а здатність до самовизначення, яка проявляється через почуття особистої відповідальності та свободи, може служити механізмом психологічної адаптації, допомагаючи відновити внутрішню рівновагу та знайти новий сенс в житті, попри зовнішні виклики. Тому високу актуальність представляє розробка методологічних підходів до психологічної допомоги даній категорії осіб, з акцентом на формування екзистенційної рефлексії та компетенцій для самовизначення.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТЯМ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ПРОЖИВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ, ЗУМОВЛЕНОЇ ВІЙНОЮ В УКРАЇНІ

3.1. Розробка програми психологічної допомоги особистостям дорослого віку під час екзистенційної кризи

Екзистенційні кризи, які супроводжують життєвий шлях багатьох осіб, завжди вимагають особливої уваги з боку психологічної теорії та практики. Ситуація війни, яка охопила нашу країну, породила не лише економічні та політичні виклики, але й глибокі внутрішні конфлікти серед її громадян. Особливо актуальним стає питання про ефективну психологічну допомогу особистостям дорослого віку, які стикаються з гострими формами екзистенційної кризи на тлі воєнних подій. Розробка комплексної програми, спрямованої на підтримку та розвиток психологічного добробуту цієї категорії осіб – є нагальною потребою сучасної України. Дана робота має на меті охопити ключові аспекти створення та впровадження такої програми, враховуючи специфіку ситуації, наукові підходи до розуміння екзистенційної кризи та сучасні методи психологічної допомоги.

Актуальність даної програми продиктована дослідженням детального аналізу психоемоційного стану осіб дорослого віку, що переживають воєнні події в Україні, де було виявлено зростання симптомів тривожності та депресії. Особливо важливим виявився встановлений корелятивний зв'язок між інтенсивністю особистісної та реактивної тривожності з глибиною депресивних станів. Індикатори екзистенційної рефлексії, такі як самодистанціювання та самотрансценденція, підтвердили кореляційні зв'язки з тривожністю та депресією. Такі дані вказують на важливість та глибину екзистенційного досвіду особистостей в умовах війни, а також на значущість екзистенційних цінностей у формуванні відповідей на стресові події.

Важливим аспектом став також той факт, що потенціал самовизначення, оснований на принципах свободи та відповідальності, діє як регулятор психоемоційного стану, знижуючи вплив негативних факторів. Таким чином, на основі емпіричного дослідження стає очевидною виражена потреба в психологічній підтримці осіб, які переживають воєнні події в Україні. Це підкреслює важливість розробки ефективних методологічних підходів до психологічної допомоги даній категорії осіб, зі специфічним акцентом на екзистенційну рефлексію та розвиток навичок самовизначення.

Отже, мета програми полягає в розробці та впровадженні комплексу психологічних заходів, спрямованих на підтримку та розвиток психічного здоров'я осіб дорослого віку, що зазнали впливу війни в Україні.

Основними завданнями програми передбачено:

1. Діагностику проявів екзистенційної кризи – систематичний аналіз психологічного стану особистостей дорослого віку, задля виявлення глибин кризи та специфіки її прояву.
2. Зниження рівня тривожності та депресивних станів – застосування сучасних методів психокорекції для стабілізації емоційного фону.
3. Розвиток навичок особистісної рефлексії та саморегуляції – організація навчальних та тренінгових програм з метою підсилення внутрішньої гармонії та власного розуміння себе визначеною категорією осіб дорослого віку.
4. Формування життєстійкості та пошук нових життєвих сенсів – робота над ресурсами особистостей дорослого віку, що допомагають знаходити позитивне у викликах та труднощах.
5. Активізація внутрішніх ресурсів та механізмів самопомоги – стимулювання особистісних якостей, які сприяють самостійному подоланню кризи.
6. Сприяння соціальній адаптації та реінтеграції – робота з соціальним оточенням особистостей та створення умов для їхньої гармонійної взаємодії з навколишнім світом.

При розробці програми психологічної допомоги особам, що проживають екзистенційну кризу, важливо застосовувати сучасні підходи до роботи в кризових ситуаціях. Таким чином, основою програми стає комплексний підхід до психологічної допомоги, який базується на сучасних методологічних підходах до роботи в кризових ситуаціях:

1. Психоаналітичний підхід.

Застосування: виявлення та аналіз підсвідомих конфліктів, активізованих внаслідок воєнних подій.

Особливості: вільні асоціації, праця з перенесенням та противоперенесенням; зорієнтованість на глибоке розуміння внутрішніх переживань осіб активізованих війною.

2. Біхевіоральний підхід.

Застосування: коригування поведінкових відгуків, що спровоковані війною та її наслідками.

Особливості: позитивне та негативне підкріплення, ситуативне моделювання, навчання адаптивних навичок; фокус на практичній корекції поведінки в контексті травм спричинених війною.

3. Екологічний підхід.

Застосування: аналіз взаємодії між особою та її соціальним оточенням в умовах війни, виявлення опорних точок та соціальних викликів.

Особливості: дослідження соціального оточення у контексті аналізу мікро та макросистем в умовах війни; визначення ролі соціального оточення у формуванні реакції на травми, що спричинені війною.

4. Гуманістичний підхід.

Застосування: підтримка інтеграції особистості, сприяння її розвитку та адаптації під час та після війни.

Особливості: активне слухання, емпатичний відгук, стимулювання позитивного самовизначення; підхід до особи як до унікальної, з власними цінностями та потребами, особливо актуальними в умовах воєнного стану.

Принципи роботи з екзистенційною кризою в контексті надання психологічної допомоги в рамках програми психологічної допомоги передбачено наступні:

- безпеки та стабільності – забезпечення фізичної безпеки клієнтів, особливо в контексті продовження військових дій та ймовірних загроз, що спричинені війною; створення психологічного простору, де клієнти можуть відчувати себе в безпеці від травмуючих впливів війни;
- культурної та соціальної сенситивності – врахування особливостей української культури, історії та сучасних викликів; праця без дискримінації, з розумінням глибоких наслідків війни на визначену категорію населення;
- підтримки та захисту – допомоги у зміцненні особистої резильєнтності клієнтів в умовах кризи; підтримки у самовизначенні захисту своїх прав клієнтами в період війни та після неї;
- професійної етики та конфіденційності – забезпечення конфіденційності, особливо в контексті продовження військових дій та політичної напруженості; суворого дотримання професійних стандартів, уникнення конфліктів інтересів;
- емоційного супроводу та рефлексії – надання клієнтам простору для вираження емоцій, пов'язаних з війною та екзистенційними питаннями; допомога в саморефлексії та пошуку нового змісту життя після війни;
- адаптивного підходу та зворотного зв'язку – індивідуального підходу до кожного клієнта з урахуванням його особистісних переживань під час війни; зміцнення самодостатності клієнтів, з акцентом на відповідальність за особистий розвиток та адаптацію.

Застосування таких принципів дозволяє створити ефективний та безпечний контекст для роботи з екзистенційною кризою осіб дорослого віку, взаємодіючи з їх глибокими переживаннями, страхами та надіями в умовах війни та посттравматичних змін.

Оскільки, війна приносить у життя людей безліч травмуючих подій та емоцій, що мають глибокий вплив на психіку, працюючи з екзистенційною кризою в контексті війни, необхідним стає застосування наступних методів в рамках даної програми:

1. Спостереження – аналізу того, як війна впливає на поведінку, емоції та думки клієнтів. Спостереження за тим, як клієнти реагують на згадки про війну, втрати, зміни в соціальному оточенні тощо.
2. Опитування – з'ясування особливостей переживання війни, втрат, страхів, особистісних змін, впливу на життєві цінності та копінг-стратегії.
3. Психодіагностики – оцінки глибини травм від війни, рівня тривожності та депресії, адаптаційних можливостей до нових реалій життя в умовах воєнного стану.
4. Індивідуального консультування – роботи над конкретними проблемами, зумовленими війною: втратою близьких, потребою в перебудові життя, зміною світогляду.
5. Групової роботи – з акцентом на взаємодопомогу, обговорення спільних досвідів пов'язаних з війною, формування спільності у розв'язанні проблем.
6. Проективних методів – допомоги в осмисленні глибоких переживань, пов'язаних з війною, виявлення неусвідомлених страхів та конфліктів.
7. Психологічних тренінгів – фокусуванні на розвитку резилієнтності, навчанню технікам релаксації, роботі з травмами, спричиненими війною.
8. Психологічної підтримки – створення умов для емоційного розвантаження, мобілізації внутрішніх ресурсів для адаптації до нових реалій життя.

Програма будується таким чином, щоб забезпечити комплексний підхід до роботи з особистостями дорослого віку, які переживають екзистенційну кризу на тлі військових подій, що передбачає наступні етапи:

1. Діагностичний етап:

- проведення поглибленої психодіагностики: використання специфічних методик, таких як дослідження наявності тривожності та депресії, емоційних станів та сенсів життя, що дозволяють докладно вивчити особливості психологічного стану клієнтів;
- виявлення особливостей перебігу екзистенційної кризи: аналіз симптомів, переживань, реакцій на воєнні події;
- визначення основних джерел тривожності та депресивних станів;
- з'ясування причин емоційних порушень та їх кореляції з подіями війни.

2. Етап індивідуального консультування:

- встановлення контакту: створення довірчої атмосфери, яка сприяє відкритості та готовності до роботи;
- обговорення актуальних проблем: розгляд специфіки кризи, з'ясування як війна впливає на особистісний розвиток та добробут;
- розробка індивідуальних траєкторій психологічної допомоги: враховуючи індивідуальні особливості та потреби клієнтів, формування плану втручань.

3. Етап групової роботи:

- тренінги особистісного зростання: розширення самосвідомості, розвиток адаптаційних механізмів;
- арттерапевтичні заняття: використання мистецтва як інструменту виразу емоцій та переживань, що складно артикулювати словами.
- формування навичок самопомоги та взаємопідтримки: робота над самопідтримкою та підтримкою інших осіб клієнтами, розвиток їх комунікаційних навичок.

4. Завершальний етап:

- підбиття підсумків: аналіз змін, які сталися в процесі реалізації програми, оцінка її ефективності;

- визначення подальших рекомендацій: формулювання рекомендацій щодо подальшого самостійного відновлення та роботи з психологом за необхідності.

Особливість такої поетапної програми полягає в комплексному підході до роботи з клієнтами, що містить в собі як індивідуальну, так і групову роботу, коли зворотний зв'язок допомагає вчасно вносити корективи та адаптувати методи роботи до потреб клієнтів, зміст занять (зустрічей) адаптується до потреб конкретної групи та може коригуватися в процесі реалізації програми, де тематика занять (зустрічей) полягає в наступному:

- на діагностичному етапі учасники проходять поглиблене психодіагностичне обстеження за допомогою визначених методик, результати яких допомагають зрозуміти особливості перебігу екзистенційної кризи та рівні тривожності й депресії;
- на етапі індивідуального консультування відбувається встановлення контакту з клієнтами, обговорення їх актуальних проблем та труднощів, пов'язаних з переживаннями екзистенційної кризи; розробляються індивідуальні траєкторії психологічної допомоги;
- в процесі групової роботи проводяться тренінги з формування стресостійкості, життєстійкості, навичок долаття кризи; при цьому арттерапевтичні заняття покликані допомогти в емоційному самовираженні та гармонізації; також можуть проводитися тематичні дискусійні групи;
- на завершальному етапі відбувається підбиття підсумків, оцінка ефективності програми за суб'єктивними відгуками учасників та відгуками задіяних фахівців, також надаються рекомендації щодо подальших кроків;

Дана програма психологічної допомоги, розроблена на основі дослідницьких даних з врахуванням індивідуальних особливостей клієнтів, спрямована на досягнення певних терапевтичних цілей, серед яких:

1. Зниження рівнів тривожності та депресивних станів – через системний підхід до роботи з емоційними реакціями та переживаннями учасників, зниження негативних емоційних станів та їх прогресування.
2. Підвищення стресостійкості та адаптивності – через тренінги, навчальні сесії та просвіту, де учасники набувають навичок впорядковування реакцій на стресові події та адаптації до нових умов.
3. Розвиток навичок особистісної рефлексії та усвідомлення власних переживань – методики діагностування та групової роботи, що сприяють глибшому розумінню учасниками себе та власних відчуттів.
4. Активізація внутрішніх ресурсів та механізмів саморегуляції – через роботу над розвитком особистісних якостей та компетенцій, коли учасники починають краще реагувати на виклики та самостійно керувати своїм емоційним станом.
5. Формування життєстійкості та вміння долати кризові ситуації – через системну роботу над кризовими моментами в рамках програми, учасники мають можливість розробляти власні стратегії впорядковування криз та відновлення після них.
6. Знаходження нових життєвих сенсів та цілей – через тематичні дискусії та рефлексію, учасники мають можливість переосмислювати своє життя, знаходити нові цілі та перевизначати свої життєві пріоритети.
7. Оптимізація стосунків з оточенням та соціальна реінтеграція – через зосередження на підтримці учасників у процесі покращення комунікаційних навичок, відновлення зруйнованих відносин та реінтеграції у соціум.

Дотримуючись методології та рекомендацій програми, учасники отримують комплексний інструментарій для роботи над собою та своїми внутрішніми проблемами. Систематичне занурення в процес психологічної допомоги і послідовне проходження всіх етапів програми дозволяють досягти значущих позитивних змін в психоемоційному стані учасників. Для підтвердження ефективності програми проводиться постійний моніторинг

стану учасників, з використанням психодіагностичних методик та регулярних індивідуальних та групових консультації. Отримані результати слугують базою для корекції програми, її адаптації до конкретних особливостей учасників та визначення додаткових потреб у психологічній підтримці. Важливим стає також забезпечення довгострокової підтримки для учасників програми після її завершення, що допоможе утримувати досягнуті результати, з наданням оперативної допомоги в подоланні можливих труднощів та викликів, які можуть виникнути в майбутньому.

Ефективність програми вимірюється шляхом комплексного підходу, який включає як об'єктивні показники, так і суб'єктивні відгуки учасників й залучених фахівців в процесі її проведення, серед яких:

1. Динаміка показників за методиками діагностики під час реалізації програми – зміна показників на основі валідних психодіагностичних інструментів, що свідчить про зрушення в психоемоційному стані учасників. Порівняння результатів перед та після проходження програми, з визначенням конкретних аспектів ефективності втручання.
2. Суб'єктивні оцінки учасників – відгуки учасників щодо їхніх відчуттів, переживань та змін у повсякденному житті, слугують додатковим підтвердженням ефективності програми. Анкети задоволеності, індивідуальні інтерв'ю та фокус-групи виявляють наскільки клієнти відчують покращення в їхньому житті та соціальній адаптації.
3. Експертна оцінка фахівців – думка інших спеціалістів, які безпосередньо можуть співпрацювати з учасниками, що дозволяє визначати, наскільки програма відповідає поставленим цілям, які відбуваються значущі позитивні зміни у клієнтів та які аспекти програми потребують додаткової оперативної корекції.

Отже, розроблена програма психологічної допомоги особистостям дорослого віку при екзистенційній кризі, зумовленій війною в Україні, спрямована на комплексну підтримку та відновлення психологічного добробуту визначеної категорії осіб дорослого віку. Програма ґрунтується на сучасних

підходах до роботи з кризовими станами з урахуванням специфіки екзистенційної кризи. Вона передбачає поєднання індивідуального та групового формату роботи з використанням різноманітних методів психологічного впливу. Ключовими складовими програми є діагностика, консультування, тренінги, арт-терапія, спрямовані на зниження тривожності та депресії, актуалізацію особистісних ресурсів, утворення нових та/або деконструкція застарілих сенсів. Очікуваним результатом є оптимізація психоемоційного стану, підвищення адаптивності та життєстійкості учасників, коли ефективність програми оцінюється за динамікою їх показників та суб'єктивним зворотним зв'язком.

Далі представлено конкретизовану авторську розробку «Програма психологічної допомоги особистостям дорослого віку під час екзистенційної кризи, зумовленої війною в Україні». Дана інтенсивна 9-тижнева програма спрямована на підтримку осіб, які переживають внутрішні конфлікти та емоційні труднощі через війну в Україні. Програма комбінує індивідуальний та груповий підходи, включаючи вправи з рефлексії, стратегії адаптації до стресових подій, розвиток комунікаційних навичок та підтримку в побудові нових життєвих перспектив. Учасники отримують можливість працювати над особистісними проблемами в атмосфері співчуття та взаємодопомоги, водночас розробляючи стратегії подолання та адаптації до змінених життєвих обставин.

Концепція: програма розроблена з метою підтримки та допомоги людям, які переживають екзистенційну кризу внаслідок війни.

Формат: зустрічі онлайн або офлайн (за можливістю).

Кількість учасників: 6-10 осіб.

Тривалість: 9 тижнів (тривалість зустрічі 2 години – раз на тиждень).

Мета: надання комплексної підтримки особам, які переживають екзистенційну кризу в контексті війни, за допомогою специфічних методик і вправ.

Зустріч №1 «Діагностика психологічного стану».

Мета зустрічі: збір інформації про учасників та їх поточний психологічний стан.

1. Вступ (40 хвилин):

- презентація програми, знайомство учасників, встановлення контакту.

2. Анкетування (20 хвилин):

- використання методики анкетування для виявлення наявності тривожності та депресії, інших емоційних станів.

Процедура проведення:

- учасникам пропонується анкетування, що включає 14 питань: 7 питань пов'язані з тривожністю, а інші 7 – з депресією;
- відповіді подані у формі чотирибальної шкали (від 0 до 4);
- учасникам пропонується прочитати кожне питання та обрати одну відповідь, яка найкраще відображає їх почуття протягом останнього тижня;
- після заповнення анкет учасники подають їх назад.

Оцінка результатів:

- окремі підсумки обчислюються для шкал тривожності та депресії.
- результати можуть вказувати на відсутність, легку, помірну або виражену тривожність або депресію.

3. Завершальний етап (1 година):

- учасники діляться своїми відчуттями після анкетування, обговорюють свої очікування від програми.

Зустріч №2 «Індивідуальне консультування»

Мета зустрічі: глибше розуміння проблем та потреб кожного учасника.

1. Вступ (10 хвилин):

- коротке нагадування про мету та завдання зустрічі, з акцентом на конфіденційність та безпеку обговорення.

2. Індивідуальне консультування (1 година 20 хвилин):

- обговорення особистих (екзистенційних) переживань;

- використання методики «Чотири основні питання» (Що є життям для мене? Які мої цілі? Яке моє ставлення до смерті? Як я можу знайти сенс?).

Процедура проведення:

- психолог представляє кожне питання та пропонує учасникові задуматися над ним, записуючи свої думки;
- учасники мають змогу обговорити свої відповіді з психологом, якщо вони цього бажають.

Оцінка результатів:

- після обговорення питань, психолог аналізує записи учасника та висловлює свої спостереження та коментарі (така інформація допоможе визначити ключові проблеми або зони для подальшої роботи в рамках програми).

3. Завершальний етап (30 хвилин):

- обговорення загальних вражень від консультування, асиміляція, висловлювання своїх думок та почуттів;
- встановлення завдань до наступної зустрічі.

Зустріч №3 «Тренінг з формування стресостійкості».

Мета зустрічі: навчання учасників технікам впорядкування реакцій на стресові події.

1. Вступ (10 хвилин):

- презентація програми тренінгу, коротке обговорення важливості стресостійкості.

2. Теоретична частина (30 хвилин):

- основні причини стресу;
- як стрес впливає на людський організм;
- основні техніки та стратегії впорядкування стресу.

3. Практична частина (1 година):

- ситуативні вправи та рольові ігри, що спрямовані на вивчення та впорядкування реакцій на стрес.

Процедура проведення:

- учасники поділяються на групи та працюють над ситуативними завданнями, де вони можуть застосувати набуті знання.

Оцінка результатів:

- аналіз відгуків учасників на їх реакції та стратегії, що були застосовані під час вправ;
- обговорення того, які стратегії та техніки виявилися найбільш ефективними.

4. Завершальний етап (20 хвилин):

- обговорення вражень від тренінгу, висловлювання своїх думок та почуттів;
- встановлення завдань до наступної зустрічі.

Зустріч №4 «Арт-терапія»

Мета зустрічі: самовираження та гармонізація відчуттів за допомогою мистецтва.

1. Вступ (20 хвилин):

- презентація методик арттерапії, пояснення їхньої ефективності та користі для психіки.

2. Практична частина (40 хвилин):

- робота з різними матеріалами: малюнок, ліплення, колаж тощо, учасники створюють свої роботи, виражаючи свої відчуття та емоції.

Процедура проведення:

- учасникам пропонуються матеріали для мистецтва (фарби, папір, глина, малюнки, фотографії тощо), вони обирають те, що їм найбільше подобається та створюють власний арт-проект.

Оцінка результатів:

- аналіз того, як учасники використовували мистецтво для вираження своїх емоцій та відчуттів, виявлення потенційних внутрішніх конфліктів або труднощів.

3. Завершальний етап (1 година):

- учасники представляють свої арт-проекти;
- обговорення вражень, емоцій, асоціацій, які викликала робота з матеріалами;
- рефлексія щодо того, як арт-терапія допомогла учасникам краще зрозуміти свої почуття.

Зустріч №5 «Розвиток навичок особистісної рефлексії»

Мета зустрічі: навчити учасників глибше розуміти себе, свої емоції та переживання.

1. Вступ (20 хвилин):

- обговорення поняття рефлексії, його значення у житті особистості.

2. Діагностичні вправи за методикою «Карта життєвих цінностей» (40 хвилин):

- учасникам пропонується створити свою карту життєвих цінностей, на якій вони позначають свої ключові цінності та взаємозв'язки між ними (це допомагає візуалізувати те, що для них найважливіше, та як дані цінності впливають на їх рішення та поведінку).

Процедура проведення:

- виконання вправи на особисту рефлексію, використовуючи методику «Карта життєвих цінностей», коли учасники мають можливість роздумувати над своїми основними цінностями, їх місцем та значенням у житті.

Оцінка результатів:

- аналіз рефлексивних відповідей учасників, визначення глибини їхнього осмислення особистих цінностей та їх ролі в житті.

3. Групова дискусія (40 хвилин):

- учасники діляться своїми висновками та відчуттями після створення карт життєвих цінностей.

4. Завершальний етап (20 хвилин):

- обговорення важливості рефлексії в подоланні криз, підбиття підсумків зустрічі.

Зустріч №6 «Активізація внутрішніх ресурсів»

Мета зустрічі: допомогти учасникам ідентифікувати та використовувати свої сильні сторони.

1. Вступ (30 хвилин):

- лекція про внутрішні ресурси та презентація на тему «Чому важливо знати та використовувати свої сильні сторони».

2. Вправа «Мій острів сил» (30 хвилин):

- кожен учасник малює свій «острів сил», де вказує свої позитивні якості, досягнення, ресурси.

Процедура проведення:

- визначення власних ресурсів через творчий підхід, представлення своїх сильних сторін у вигляді символів на «острові сил».

Оцінка результатів:

- аналіз того, як учасники розпізнали та визначали свої сильні сторони.

3. Групове обговорення (50 хвилин):

- обмін досвідом та обговорення способів активізації внутрішніх ресурсів.

4. Завершальний етап (10 хвилин):

- учасники отримують завдання рефлексувати над своїми сильними сторонами протягом тижня.

Зустріч №7 «Формування життєстійкості»

Мета зустрічі: навчити учасників стратегіям перебудови свого життя після криз.

1. Вступ (20 хвилин):

- обговорення поняття життєстійкості та її ролі в житті людини.

2. Діагностичні вправи «Мій маршрут відновлення» (40 хвилин):

- учасники розробляють план відновлення після кризи, враховуючи свої індивідуальні особливості.

Процедура проведення:

- учасники розглядають свої дії та стратегії, які вони можуть використовувати для відновлення після кризових ситуацій у своєму житті.

Оцінка результатів:

- аналіз розроблених учасниками планів відновлення, обговорення їх реалістичності та потенційної ефективності.

3. Групова дискусія (40 хвилин):

- учасники діляться своїми планами та отримують зворотний зв'язок від інших.

4. Завершальний етап (20 хвилин):

- обговорення важливості відновлення після криз, підбиття підсумків зустрічі.

Зустріч №8 «Психологічна підтримка та підсилення взаємодії»

Мета зустрічі: підсилення взаємної підтримки між учасниками, розвиток комунікаційних навичок.

1. Вступ (20 хвилин):

- обговорення поняття психологічної підтримки та її ролі в суспільстві.

2. Діагностичні вправи (30 хвилин):

- учасники діляться досвідом отримання та надання підтримки в житті.

3. Групова вправа «Спільний корабель» (1 година):

- учасники «будують» корабель, де кожен додає щось важливе для спільного добробуту (наприклад, надія, розуміння, підтримка тощо).

Процедура проведення:

- кожен учасник отримує малюнок у формі фрагмента корабля, де на своєму фрагменті кожен має зобразити або написати ту цінність, яку

вважає важливою для суспільства; після завершення даного етапу учасники об'єднують свої фрагменти, створюючи «спільний корабель», який символізує їхнє єднання та взаємодопомогу.

Оцінка результатів:

- обговорення з учасниками того, які цінності та якості вони внесли в «спільний корабель» і чому вони вважають їх важливими для суспільного добробуту.

4. Завершальний етап (10 хвилин):

- заклик до взаємодопомоги та підтримки після завершення програми.

Зустріч №9 «Підбиття підсумків та планування майбутнього»

Мета зустрічі: оцінка отриманих результатів та планування подальших кроків для підтримки психічного здоров'я.

1. Вправа «Скарб зі спогадами» (40 хвилин):

- учасники занотують важливі моменти, уроки та досягнення протягом програми. Такі замітки можуть бути у вигляді листів або електронних документів.

Процедура проведення:

- запити до роздумів можуть включати: «Який найцінніший урок мною отримано?», «Яке найбільше досягнення я можу відзначити?», «Який момент мене найбільше вразив?».

Оцінка результатів:

- аналіз та обговорення занотованих спогадів, визначення основних моментів для учасників.

2. Обговорення в групі (40 хвилин):

- учасники діляться своїми роздумами про те, як програма вплинула на них та які зміни вони помітили в собі.

3. Планування майбутнього (30 хвилин):

- обговорення того, як учасники можуть продовжувати підтримувати своє психічне здоров'я після завершення програми: нові стратегії, ресурси, зв'язок із соціумом тощо.

4. Прощання та подяка (10 хвилин):

- вдячність учасникам за їх відповідальність, енергію, взаємодопомогу; заклик до подальшої комунікації та підтримки один одного.

Таким чином, дана програма психологічної допомоги, розроблена специфічно для осіб дорослого віку, що переживають екзистенційну кризу спричинену воєнним станом в Україні. Програма пропонує комплексний підхід до такої допомоги, включаючи низку зустрічей протягом визначеного періоду часу і комбінує індивідуальний та груповий формати роботи. Базуючись на сучасних методах роботи з кризовими ситуаціями, програма містить в собі діагностику, тренінги, арт-терапію та інші методи психологічної терапії.

Основна мета цієї програми полягає в тому, щоб надати учасникам всебічну психологічну підтримку, зокрема спрямовану на зменшення симптомів тривожності та депресії, а також на збільшення стресостійкості та життєздатності. Вона також передбачає оцінку ефективності, враховуючи як об'єктивні, так і суб'єктивні критерії. З урахуванням такої логічної структури, методологічних підходів та актуальності проблеми, дана програма може служити корисним інструментом для психологічної підтримки осіб, які стикаються з травмуючими наслідками екзистенційної кризи та війни в Україні.

3.2. Рекомендації щодо самопомоги особистостям дорослого віку під час проживання екзистенційної кризи, зумовленої війною в Україні

Проживання екзистенційної кризи, особливо в умовах такого значного стресора, як війна, може стати справжнім випробуванням для дорослої особистості. Відчуття тривоги, безвихідності, страху та невизначеності можуть зміцнити сумніви щодо сенсу життя та власного місця в ньому. У таких

обставинах, коли професійна психологічна допомога може бути обмеженою або недоступною, методи самопомоги стають вкрай актуальними. Дані рекомендації спрямовані на надання методів та стратегій, які можуть допомогти особам дорослого віку самотійно протистояти екзистенційній кризі, викликаній війною в Україні, знайти внутрішній ресурс та опору в собі.

Відтак самодіагностика психоемоційного стану є не лише інструментом для виявлення проблем, але й механізмом підвищення свідомості та самопізнання. Осмислення та рефлексія власних переживань може стати ключем до розуміння та переробки внутрішніх конфліктів, особливо в умовах екзистенційної кризи, за наступних рекомендованих підходів:

- ведення щоденника самопостереження – систематичне фіксування думок, почуттів та емоцій у щоденнику може служити не лише ресурсом самодіагностики, але й засобом регуляції афективних станів. Записуванням своїх переживань людина може «вивантажити» емоційне навантаження, відчувати полегшення, а також чіткіше розібратися у своїх відчуттях;
- вправ на усвідомлення тілесних відчуттів, дихання, емоцій – тілесна свідомість допомагає людині розпізнавати сигнали, які дає її організм, та відповідно адаптуватися до стресових ситуацій, розширювати власне усвідомлення на тілесному, емоційному, когнітивному та навіть метакогнітивному рівня. Через фокусування на диханні та тілесних відчуттях можливе зниження рівня тривожності та активізація ресурсів саморегуляції;
- часу для самоаналізу та рефлексії – приділяючи увагу регулярному самоаналізу, людина може здобути глибше розуміння своїх потреб, страхів, бажань та конфліктів. Це дозволяє формувати більш осмислене ставлення до власної особистості, визначати причини певних реакцій та знаходити конструктивні способи реагування на виклики життя.

У подоланні екзистенційної кризи, зумовленої війною, такі практики самодіагностики стають важливим доповненням до професійної психологічної

допомоги, дозволяючи особистості дорослого віку активізувати власні внутрішні ресурси та підтримувати психоемоційний баланс. Також профілактика та контроль над тривожними станами є особливо актуальними у контексті екзистенційної кризи, викликані обставинами та подіями війни. Тривожність може суттєво погіршувати якість життя, спричиняти фізичні розлади та поглиблювати психологічні травми. Отже, її регулювання стає однією з головних задач у процесі адаптації до стресових умов існування шляхом:

- регулярних фізичних вправ – фізична активність є природним механізмом зниження рівня тривожності та стресу. Зайняття спортом сприяє виробленню дофаміну та ендорфіну – «гормонів щастя», які покращують настрій та загальний емоційний стан. Вони допомагають регулювати відчуття напруги та знижують ризик депресивних станів;
- технік релаксації – дихальна гімнастика та м'язова релаксація є ефективними методами зниження рівня тривожності. Через свідоме керування диханням та здатністю відпустити напругу в м'язах, людина може швидко досягти стану спокою та релаксації, зосереджуючись на внутрішніх відчуттях та забуваючи про зовнішні реалії;
- дотримання режиму дня та здорового сну – стабільний режим дня сприяє прогнозованості та структурності повсякденного життя, знижуючи частоту стресових реакцій. Здоровий сон, який забезпечується дотриманням його режиму, є ключовим фактором відновлення фізіологічних та психічних ресурсів організму, що важливо для подолання тривожності.

Адаптуючись до умов екзистенційної кризи, важливо не забувати про прості, але ефективні засоби самопомоги, які сприяють стабілізації психоемоційного стану та відновленню внутрішньої рівноваги. Проте депресивні стани, які можуть виникати на тлі екзистенційної кризи в умовах війни, мають комплексний характер, обумовлений як внутрішніми, так і

зовнішніми чинниками. Протистояти таким станам та підвищувати власний настрій можливо за допомогою дієвих методів самопомоги:

- підтримувати соціальні зв'язки – людські відносини та взаємодія є ключовими елементами психологічного добробуту. Соціальна підтримка допомагає відчувати себе потрібним, зрозумілим та підтриманим. Регулярні контакти з родичами, друзями або колегами можуть знижувати відчуття ізоляції та самотності, які часто супроводжують депресію;
- знайти хобі або творчу активність – творчість та хобі є чудовими способами для відволікання від негативних думок, самовираження та отримання позитивних емоцій. Вони допомагають зосередитися на позитивних аспектах життя, розвивати нові навички та отримувати відчуття досягнення;
- практикувати ведення журналу вдячності – фіксація позитивних моментів, незалежно від їх масштабу, може сприяти переосмисленню життєвих ситуацій та зміцненню позитивного ставлення до життя. Регулярне записування речей, спонукає акцентувати увагу на позитивних аспектах навколишньої реальності, замість зосередження на проблемах та труднощах.

Зосереджуючись на таких методах, можна ефективно протистояти депресивним проявам та підтримувати стабільний психоемоційний стан, навіть в умовах глибокої кризи та нестабільності, адже рефлексія та усвідомленість є ключовими навичками, що допомагають особистості адаптуватися до викликів, а також підвищувати її психологічну гнучкість та самодостатність. В умовах екзистенційної кризи, викликаній війною, такі навички стають особливо актуальними, тому рекомендовано:

- читати літературу про особистісне зростання та подолання криз – систематичне читання такої літератури не тільки розширює горизонти особистості, але й сприяє формуванню конструктивного підходу до розв'язання життєвих проблем. Вивчення історій успіху, методів

самодопомоги та психотерапевтичних підходів може служити джерелом натхнення та підтримки;

- звертатися до духовних практик та філософії – духовність та філософія можуть допомогти особистості знайти глибокий внутрішній ресурс, стабільність та відповіді на фундаментальні питання буття. Медитаційні практики, сприяють розвитку усвідомленості, допомагаючи особистості зосередитися на сьогоденні та приймати свої внутрішні стани. Тоді як знайомство з філософією може надати когнітивний інструментарій для рефлексії над власним життям, цінностями та метою.

Враховуючи складність екзистенційних викликів, перед якими може опинитися особистість в умовах війни, активне застосування та комбінація згаданих підходів може сприяти психологічному зціленню, особистісному зростанню та самоактуалізації, коли активізація внутрішніх ресурсів особистості є невіддільним компонентом подолання екзистенційних криз та адаптації до змінених життєвих обставин, особливо в умовах соціальних викликів. Беручи до уваги вище зазначене, також рекомендується:

- ставити реалістичні цілі та розбивати завдання на кроки – постановка реалістичних цілей та їх поділ на конкретні завдання допомагає особистості зосередитися на досяжному, формувати почуття досягнень та підтримувати мотивацію. Впровадження цього підходу забезпечує поступовий та послідовний рух до бажаного результату, що допомагає відчувати контроль над власним життям;
- знаходити можливості для навчання та особистісного розвитку – потяг до навчання та особистісного розвитку може служити могутнім стимулом для активізації внутрішніх ресурсів. Отримання нових знань та навичок не тільки підвищує адаптивні можливості особистості, але й формує почуття впевненості в собі, сприяє пізнанню світу та власного «Я».

Таким чином, планування, цілеспрямованість та постійний особистісний розвиток допомагають активізувати внутрішні потенціали людини, що своєю чергою, підсилює її здатність опиратися екзистенційним викликам та знаходити

позитивні аспекти навіть у складних обставинах. Пошук та відкриття нових сенсів життя є невіддільною частиною адаптації особистості до динамічної реальності, що оточує, особливо у випадках, коли старі сенси втрачають свою актуальність або не можуть бути реалізовані. За таких обставин рекомендується:

- вести активний спосіб життя та вибудовувати конструктивні цілі – активний спосіб життя сприяє розвитку адаптивних навичок, формуванню позитивного відношення до себе та оточення. Встановлення конструктивних, реалістичних цілей та пошук шляхів до їх досягнення може служити потужним джерелом мотивації та наповненості життям;
- брати участь у волонтерстві, допомагаючи іншим – волонтерська діяльність та благодійність надають можливість особистості відчутти свою корисність, важливість та вплив на життя інших людей. Допомога іншим стає джерелом позитивних емоцій, сприяє розширенню соціальних зв'язків та відкриває нові горизонти для особистісного зростання.

Відновлення психоемоційного добробуту після травматичних подій або екзистенційних криз вимагає комплексного підходу, що об'єднує як індивідуальні, так і групові психокорекційні засоби. У цьому контексті тренінги особистісного зростання та розвитку життєстійкості можуть стати ключовими інструментами підтримки особистості на шляху до самоактуалізації, з акцентом на:

- розвиток стратегій адаптивного мислення та оптимізму – адаптивне мислення містить в собі здатність швидко та ефективно реагувати на зміни навколишнього середовища, знаходячи оптимальні рішення в непередбачуваних обставинах. Оптимізм, своєю чергою, є ключовою складовою резильєнтності, що допомагає особистості підтримувати віру в позитивний результат навіть у важких ситуаціях;
- спілкування з однодумцями щодо духовних та екзистенційних питань – спілкування з людьми, які розділяють схожі цінності, переживання та погляди на життя, може стати джерелом підтримки, натхнення та нових

ідей. Обговорення духовних та екзистенційних питань допомагає глибше осмислити власне життя, знайти відповіді на турботи та зміцнити внутрішні ресурси.

Так під час глибоких екзистенційних криз особистість може стикатися з рядом важливих питань, таких як пошук сенсу, відчуття власної ізольованості, страх перед смертю або питання вільного вибору. Такі інтенсивні роздуми можуть призводити до відчуття втрати контролю, тривожності, депресії та інших психологічних розладів. У деяких обставинах самодопомога та рекомендації щодо саморозвитку можуть бути недостатніми. Тому, у разі глибокої екзистенційної кризи, вельми доцільно звернутися до професійної психологічної допомоги. Кваліфіковані психологи здатні надати дієві методики та інструменти для роботи з внутрішніми конфліктами, страхами та сумнівами. Крім того, вони можуть:

- допомогти особистості усвідомити та визначити кореневі причини її екзистенційних питань, коли часто люди можуть відчувати невизначене стурбоване почуття, не розуміючи його причин (професійний підхід може вказати на джерела таких почуттів);
- надати методики та техніки, спрямовані на подолання негативних емоційних станів, які супроводжують екзистенційну кризу;
- допомогти у формуванні нового осмислення життя, базуючись на особистісних цінностях, переконаннях та життєвих цілях;
- забезпечити необхідну підтримку та безпечне середовище для вираження власних емоцій та думок, створюючи умови для конструктивного діалогу та рефлексії.

Екзистенційна криза, зумовлена такими серйозними та важкими подіями, як війна в Україні, вимагає від особистості значущих зусиль для адаптації та самопідтримки. Рекомендації щодо самодопомоги надають методи та стратегії, які можуть сприяти психоемоційному відновленню та пошуку нового сенсу життя. Проте слід пам'ятати, що кожна особа є унікальною, тому важливо застосовувати такі методи і підходи, які найкраще відповідають індивідуальним

потребам. Попри всю цінність самостійних зусиль, кращою рекомендацією залишається звернення за допомогою до професіоналів у галузі психології, коли це стає необхідним для дорослої людини. Тільки об'єднанням зусиль із зовнішніми ресурсами можна ефективно протистояти викликам екзистенційної кризи та знайти новий шлях до гармонії і добробуту.

Висновки до розділу 3

Програма психологічної допомоги, розроблена специфічно для осіб дорослого віку, що стикаються з екзистенційною кризою спричиненою воєнним станом в Україні, пропонує комплексний підхід, включаючи низку зустрічей протягом визначеного періоду часу та комбінує індивідуальний та груповий формати роботи. Базуючись на сучасних методах роботи з кризовими станами, вона містить в собі діагностику, тренінги, арт-терапію та інші методи психологічної терапії. Основна мета такої програми полягає в тому, щоб надати учасникам всебічну психологічну підтримку, зокрема спрямовану на зменшення симптомів тривожності та депресії, а також на збільшення стресостійкості та життєздатності. Вона також передбачає оцінку ефективності, враховуючи як об'єктивні, так і суб'єктивні критерії. З урахуванням такої логічної структури, методологічних підходів та актуальності проблеми, дана програма може служити корисним інструментом для психологічної підтримки осіб, які стикаються з травмуючими наслідками екзистенційної кризи та війни в Україні.

Своєю чергою, екзистенційна криза, зумовлена війною в Україні, вимагає від особистості значущих зусиль для адаптації та самопідтримки. Рекомендації щодо самодопомоги надають методи та стратегії, які можуть сприяти психоемоційному відновленню та пошуку нового сенсу життя. Проте слід пам'ятати, що кожна особа є унікальною, тому важливо застосовувати такі методи і підходи, які найкраще відповідають індивідуальним потребам. Попри

всю цінність самотійних зусиль, кращою рекомендацією залишається звернення за допомогою до професіоналів у галузі психології, коли це стає необхідним для дорослої людини. Тільки об'єднанням зусиль можна ефективно протистояти викликам екзистенційної кризи та знайти новий шлях до гармонії й добробуту.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічної допомоги особистостям дорослого віку які проживають кризову ситуацію. Отримані в ході дослідження результати підтвердили досягнення визначеної мети, вирішення поставлених завдань та стали основою для формулювання наступних висновків.

На основі вивчення наукової літератури за темою роботи визначено поняття та основні підходи до вивчення екзистенційної кризи, з'ясовано, що психологічні кризи, які мають екзистенційний вимір, становлять собою складний та багатоаспектний феномен. Вони виявляються у формі розбіжностей між зовнішніми причинами та проявами у поведінці особистості, а також унікальності переживань кожної конкретної людини. Так на сучасному етапі розвитку психологічної науки спостерігається відсутність чіткої консенсусної позиції щодо методології визначення, діагностики та корекції екзистенційних криз. Однак важливість розробки комплексних методик, що враховують індивідуальний характер переживань, стає все більш очевидною. Такі методики можуть стати ключем до ефективного підходу в роботі з психологічними екзистенційними кризами, спрямовуючи зусилля на створення умов для психологічного добробуту та гармонійного розвитку особистостей дорослого віку.

Дослідженно особливості проживання екзистенційної кризи особистістями дорослого віку, коли дані кризи надають можливості дорослим людям переглянути свої дії та рішення, навчитися нових стратегій адаптації та потенційно виявити нові ресурси, які раніше були прихованими або невідомими, адже суттєвий вплив досвіду переживання кризи на особистість зумовлений тим, що люди змушені формувати нові психологічні структури, адаптувати старі або створювати нові механізми пристосування. Зрештою, екзистенційна криза може стати каталізатором психологічних новоутворень. Наявна необхідність активного пристосування до нових умов існування під час

кризи, своєю чергою, може вимагати від людини здобуття нових знань, навичок та умінь, яких до цього часу у неї не було. Таким чином, криза, попри свою складність, може сприяти активізації потенціалу особистості, її інтелектуальному, емоційному та духовному та психологічному зростанню.

Проаналізовано методи та форми психологічної допомоги особистостям дорослого віку під час проживання екзистенційної кризи, зумовленої війною в Україні. Своєю чергою психологічна допомога особам дорослого віку, які переживають екзистенційну кризу через війну, має ґрунтуватися на повазі прав людини, професійній етиці та системному підході, де ефективна підтримка вимагає комплексного поєднання різних методів: від психоаналізу до тренінгів життєвих навичок, з акцентом на індивідуальне консультування, діагностику особистісних особливостей, а також загальні групові програми. При цьому важливо враховувати особливості сприйняття втрат кожною людиною, допомагаючи знайти оптимальний темп руху. Ефективною також може бути «непряма допомога» через підтримку соціального оточення, коли корекція має бути спрямована не лише на подолання наслідків травм, але й на розвиток позитивних якостей та життєстійкості в цілому.

Організовано та проведено емпіричне дослідження з метою вивчення особливостей прояву екзистенційної кризи у особистостей дорослого віку, зумовленої війною в Україні. Зокрема, було визначено організаційний підхід до проведення дослідження та застосування необхідного інструментарію для діагностики психологічного стану досліджуваних. Враховуючи специфіку предмета дослідження та важливість отримання надійних та об'єктивних даних, були обрані методи та інструменти, які відповідають вимогам дослідження і забезпечують можливість глибокого аналізу екзистенційних аспектів та психологічного досвіду дорослих людей, що переживають вплив війни. Застосування даних методів та інструментів дало змогу отримати цінні дані, які були використані для аналізу та інтерпретації проявів екзистенційної кризи у досліджуваних осіб. Результати емпіричного дослідження дозволили отримати

глибоке розуміння впливу війни на екзистенційну сферу особистості дорослого віку та надали підстави для подальших досліджень.

На основі аналізу психоемоційного стану осіб дорослого віку, які проживають воєнні події в Україні, було зафіксовано диференційовану вираженість симптомів тривожності та депресії. Важливим стало встановлення кореляційного зв'язку між інтенсивністю особистісної та реактивної тривожності й глибиною депресивних проявів. Індикатори екзистенційної рефлексії, включаючи самодистанціювання та самотрансценденцію, продемонстрували кореляційні зв'язки з тривожністю та депресією, що підтверджує складність внутрішнього досвіду особистості в контексті війни та роль екзистенційних цінностей. Крім того, потенціал самовизначення, акцентований на свободі та відповідальності, функціонує як фактор, що знижує психоемоційну напругу.

Емпіричне дослідження також засвідчило про виражені рівні тривожності та депресії, які віддзеркалюють глибокий внутрішній конфлікт та психологічний дискомфорт від зіткнення з екстремальними обставинами. Екзистенційні показники, такі як самодистанціювання та самотрансценденція, що корелюють із тривожністю та депресією, вказують на активний процес пошуку значення та місця особистості дорослого віку в зміненому світі. Це підкреслює, що в умовах екзистенційної кризи особистості дорослого віку зосереджуються на переосмисленні своєї ролі, мети життя та взаємозв'язку з навколишнім світом, а здатність до самовизначення, яка проявляється через почуття особистої відповідальності та свободи, може служити механізмом психологічної адаптації, допомагаючи відновити внутрішню рівновагу та знайти новий сенс в житті, попри зовнішні виклики. Тому високу актуальність представляє розробка методологічних підходів до психологічної допомоги даній категорії осіб, з акцентом на формування екзистенційної рефлексії та компетенцій для самовизначення.

Ґрунтуючись на результатах дослідження, в межах даної роботи, розроблено програму психологічної допомоги. Дана програма призначена

специфічно для осіб дорослого віку, що стикаються з екзистенційною кризою, спричиненою воєнним станом в Україні. Вона пропонує комплексний підхід до такої допомоги, включаючи низку зустрічей протягом визначеного періоду часу і комбінує індивідуальний та груповий формати роботи. Базуючись на сучасних методах роботи з кризовими ситуаціями, програма містить в собі діагностику, тренінги, арт-терапію та інші методи психологічної терапії. Основна мета цієї програми полягає в тому, щоб надати учасникам всебічну психологічну підтримку, зокрема спрямовану на зменшення симптомів тривожності та депресії, а також на збільшення стресостійкості та життєздатності. Вона також передбачає оцінку ефективності, враховуючи як об'єктивні, так і суб'єктивні критерії. З урахуванням такої логічної структури, методологічних підходів та актуальності проблеми, така програма може служити корисним інструментом для психологічної підтримки осіб, які зіштовхуються з травмуючими наслідками екзистенційної кризи та війни в Україні.

Сформульовано рекомендації щодо самопомоги особистостям дорослого віку під час проживання екзистенційної кризи, зумовленої війною в Україні, що вимагає від них значущих зусиль для адаптації та самопідтримки. Рекомендації щодо самопомоги надають методи та стратегії, які можуть сприяти психоемоційному відновленню та пошуку нового сенсу життя. Проте відмічено, що кожна особа є унікальною, тому важливо застосовувати такі методи і підходи, які найкраще відповідають індивідуальним потребам. Попри всю цінність самостійних зусиль, кращою рекомендацією визначено звернення за допомогою до професіоналів у галузі психології, коли це стає необхідним для дорослої людини. Тільки об'єднанням зусиль можна ефективно протистояти викликам екзистенційної кризи та знайти новий шлях до гармонії й добробуту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв, Н. А., Кокун, О. М. & Пішко, І. О. (2016) Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 234 с.
2. Андроннікова, К. А. & Луценко, О. Л. (2015) Нормативно-правові документи України, що регламентують працю психолога у різних сферах практичної діяльності: навчально-методичний посібник. Х.: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 68 с.
3. Байєр, О. О. (2010) Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 244 с.
4. Богуславська, О. Г. (2009) Психологічні аспекти національного варіанту глобальної кризи. Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. Вип. 39, С. 219-228.
5. Бровченко, А. К. (2013) Особливості роботи шкільного психолога з педагогами та керівництвом школи. Професійні орієнтири: Шкільному психологу. Усе для роботи. К.: Видавництво «Основа». №5 (53), С. 2-6.
6. Варбан, Є. О. (2010) Життєва криза: поняття, концепції та прояви. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 10. Кам'янець-Подільський: Аксіома, С. 120-133.
7. Варе, І. С. (2015) Смісложиттєві орієнтації як суб'єктивна регулятивна система життєдіяльності особистості. Теоретична модель смісложиттєвих орієнтацій. Науковий вісник Південноукр. нац. пед.ун-ту ім. К. Ушинського. № 1, С. 105-113.
8. Войтенко, О. (2020) До проблеми становлення смісложиттєвих орієнтирів зрілої особистості. Humanitarium. Том 44. Вип. 1, С. 34-41.
9. Галян, І. М. (2016) Акмеологічна культура особистості як суб'єкта праці та спілкування. Психологія і особистість. № 2(10). Ч. 1, С. 151-160.

10. Гордієнко, М. Г. (2012) Психологічний аспект визначення дорослості. Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. № 2, С.11-14.
11. Грекова, В. (2013) Методологічні підходи до дослідження екзистенційної кризи. Гілея: науковий вісник. № 78. С. 148-151.
12. Гридковець, Л. (2018) Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 3. К., 236 с.
13. Дзюба, Т. М. & Коваленко О. Г. (2013) Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. проф. В. Ф. Моргуна. П., 172 с.
14. Дикіна, Л. В. (2015) Особливості розвитку особистості в процесі подолання екзистенціальних криз середини життя. Матеріали 69-ї наукової конференції професорсько-викладацького складу економіко-правового факультету Одеського нац. університету ім. І. І. Мечникова / відп. ред.: І. С. Канзафарова, А. О. Нігрєєва ; ОНУ ім. І.І. Мечникова, ЕПФ . Одеса : Астропринт, С. 127-132.
15. Етичний кодекс психолога : І Установчий з'їзд Товариства психологів України від 20.12.1990. URL: <http://nsj.gov.ua/files/1448287570Етичний%20кодекс%20психолога.docx.pdf> (дата звернення: 14.10.2023).
16. Живоглядюв, Ю. О. & Носаль, Л. Г. (2022) Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. Вчені записки Університету «КРОК». №2(66). С. 165-172.
17. Журавльова, А. В. (2020) Особливості психологічної корекції кризових станів дорослих : кваліфікаційна робота. К.: НАУ, 108 с.
18. Загальна декларація прав людини : Генеральна Асамблея ООН від 10.12.1948. URL: <https://lawyersunion.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/Deklaratsiya-prav-lyudyny.pdf> (дата звернення: 14.10.2023).

19. Заїка, В. М. (2006) Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи : методичні матеріали / за ред. Л. Г. Перетятко. (Вид. 3-є, доп.). Полтава, 100 с.
20. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О. & Федан, О. В. (2016) Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 219 с.
21. Іванова, О. Л., Пінчук, І. Я. & Хаустова, О. О. et al. (2014) Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають / перебували у зоні збройного конфлікту : Додаток до листа Мінсоцполітики від 25.09.14 № 48/56/235-Підготовлено в межах виконання Проєкту «Підтримка реформи соціального сектору в Україні», який впроваджується Програмою розвитку ООН в Україні/ URL: <https://www.mvk.if.ua/cssm/29453> (дата звернення: 14.10.2023).
22. Казанжи, М. Й. (2015) Особистісні ресурси подолання психологічної кризи. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2015_1_6 (дата звернення: 14.10.2023).
23. Каменшук Т. (2022) Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». Вип. 1, С. 21-27.
24. Коваль, Т. М. (2015) Психологічна підтримка дітей-переселенців. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції / за ред.: С. Б. Кузікової, І. М. Щербакової та ін. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, С. 194-196.
25. Кокоріна, Ю. Є. (2013) Попередження та корекція екзистенційної кризи особистості. Інтегративна антропологія. № 2, С. 51-57.
26. Красильников, І. О. & Мац, О. В. Екзистенційно-конфліктні стани особистості в аспекті ціннісної орієнтації підлітків. Вісник післядипломної освіти. Вип. 15(44). Серія: «Соціальні та поведінкові науки», С. 78-95.

27. Литвиненко, І. С. & Прасол, Д. В. (2015) Проективні малюнкові методики : методичний посібник. Миколаїв: Вид-во «Арнекс», 160 с.
28. Лич, О. М. (2019) Зв'язок здатності вирішення життєвих криз людиною похилого віку із життєстійкістю. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства : монографія колективна / за ред. Л. В. Помиткіної, О. П. Хохліної. К.: ТОВ «АльфаПК», С. 214-219.
29. Маркова, М. В., Піонтковська, О. В. & Соловійова, А. Г. (2018) Медико-психологічна допомога дітям-вимушеним переселенцям: концептуальні засади психологічної підтримки, реадaptaції та соціалізації. Український вісник психоневрології. Т. 26. Вип. 2 (95), С. 62-67.
30. Махал, Т. Р. (2022) Психологічні особливості переживання кризової ситуації у молоді. Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет ім. Василя Стуса. Вінниця, 110 с.
31. Маценко, Л. М. (2019) Теорія і методика виховання : навчальний посібник. Вид. 3-тє, доп., перероб. Київ: ЦП «Компринт», 319 с.
32. Методика для діагностики свідомості життя. Клініка Інсайт. URL: <https://jak.koshachek.com/articles/metodika-dlja-djagnostiki-svidomosti-zhittja.html> (дата звернення: 14.10.2023).
33. Мойсеєва, О.Є. (2015) Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. Юридична психологія, № 1, С. 139-148.
34. Москальова, А. С. (2014) Методи психодіагностики в навчально-виховному процесі : навчальний посібник. ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України. К., 360 с.
35. Нікітчук, У. І. (2020) Психометричні властивості української версії опитувальника депресії А. Бека (BDI-I) на студентській вибірці. Psychological journal. Vol. 6. Issue 11 (43), P. 56-68.

36. Орбан-Лембрик, Л. Е. (2003) Вплив кризових і стабільних періодів в житті людини на процес її соціалізації у суспільстві. Психологія і суспільствознавство. № 2(12). С. 55-65.
37. Панок, В. Г. & Острова, В. Д. (2016) Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах : методичні рекомендації К.: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 68 с.
38. Панок, В. Г., Чаплак, Я. В. & Андрєєва Я. Ф. (2019) Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультавання : навчальний посібник / за заг. ред. В. Г. Панка, І. М. Зварича. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 384 с.
39. Про затвердження Порядку застосування методів психологічного і психотерапевтичного впливу : Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 15.04.2008 № 199. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0577-08#Text> (дата звернення: 14.10.2023).
40. Пророк, Н. (2018) Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 1. К., 208 с.
41. Резвих, Є. І. (2021) Специфіка та умови прогнозування професійної діяльності особистості дорослого віку. Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології : матеріали V Міжнародної науково-практичної інтернет конференції / укладачі: І. С. Булах, Н. В. Гузій, Ю. М. Кашпур. Вип. 2. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 176 с.
42. Сачко, К. (2023) Особливості переживання екзистенційної кризи в осіб молодого віку під час війни. Психосоматична медицина та загальна практика. Том 8. № 2. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/434> (дата звернення: 14.10.2023).
43. Сватенкова, Т. І. (2019) Професійна діяльність психолога: тимчасові дитячі та підліткові групи : навчальний посібник для студентів навчальних закладів III–IV рівнів акредитації для спеціальності «Психологія». Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 247 с.

44. Сергєєва, І. В. (2000) Емоційні стани учителів в напружених ситуаціях педагогічної діяльності. Психологія : зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. К. Вип. 11, С. 387-393.

45. Сивогракова, З.А. & Алексеєнко, Н.В. (2020) Психологія конфліктів. Соціально-психологічний вимір управління конфліктами : конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 52 с.

46. Т. Журавель, І. Іванюк, М. Лехолетова, В. Лютий та ін. (2022) Профілактика деструктивної поведінки підлітків / за ред. Т. Журавель, Ю. Удовенко. Київ : Видавництво ФОП Буря О.Д., 144 с.

47. Тавровецька, Н. І. (2018) Конструкти життєвої позиції особистості як опірність кризам життя. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Том 14. Методологія і теорія психології. Вип. 1, С. 298-310.

48. Титаренко, Т. М., Дворник, М. С. & Климчук, В. О. (2019) Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за наук. ред. Т.М. Титаренко; НАПН України; Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 220 с.

49. Тищенко, Н. І. & Піроцький, Б. Ю. (2014) Внутрішньо переміщені особи в Україні як проблема сьогодення. Молодий вчений. № 10 (13), С. 124-126.

50. Ульянова, Т. (2021) Співвідношення конфліктності та схильності до переживань психологічних бар'єрів. Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки, Вип. 8, С. 172-178.

51. Хомич, Г. О. (2003) Особливості соціалізації депривованої особистості. Гуманітарний вісник. Вип. 10, С. 202-210.

52. Чаплін, І. В. (2013) Сенс життя людини та соціальний аспект формування страху смерті у людей похилого віку. Вісник Житомирського державного університету ім. Івана Франка. Вип. 5, С. 16-20.

53. Чепа, М.-Л. А., Маценко, В. Ф., Маценко, Ж. М., Терещук, А. Д. et al. Психосинергетичні особливості сталих та кризових періодів життя людини: монографія / за ред. М.-Л.А. Чепи. К.: Педагогічна думка, 197 с.
54. Черезова, І. О. (2016) Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ, БДПУ, 193 с.
55. Черезова, І. О. (2016) Психологія життєвих криз особистості. Бердянськ: БДПУ, 193 с.
56. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). MozOk. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI> (дата звернення: 14.10.2023).
57. Шопша, О. Л. (2010) Методичні рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни «Психологічний спецпрактикум по спецкурсам». К.: ДП «Видавничий дім «Персонал», 28 с.
58. Яцина О. Ф. (2022) Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Перспективи та інновації науки. Серія : «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». К.: Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління». № 7 (25), С. 554-567.
59. Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). BDI-II Beck Depression Inventory Manual (2nd ed.). Boston: Harcourt Brace, 38 p.
60. Google Forms – програмне забезпечення для адміністрування опитування безкоштовного вебпакету Google Docs Editors. URL: https://www.google.com/intl/uk_ua/forms/about/ (дата звернення: 14.10.2023).
61. IBM SPSS Statistics 21 – програмне забезпечення, що з 1968 року розвивається для статистичного аналізу даних. URL: <https://www.ibm.com/spss> (дата звернення: 14.10.2023).
62. Langle, A. (2002) Logotherapie als Lebenshilfe. Sinnvoll Leben. Freiburg-Basel-Wien: Herder, 128 p.

63. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. & Lushene, R. E. (1983) Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto: Consulting Psychologists Press. URL: https://www.researchgate.net/publication/235361542_Manual_for_the_State-Trait_Anxiety_Inventory_Form_Y1_-_Y2 (дата звернення: 14.10.2023).

64. World Health Organization (WHO) – Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). URL: <https://www.who.int/ukraine/uk/publications/9789241516822> (дата звернення: 14.10.2023).

ДОДАТКИ ДОДАТОК А

Опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна (Н. А. Агаєв, О. М. Кокун & І. О. Пішко, 2016)

Опитувальник Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан.

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. \text{ РТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. \text{ ОТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

№ п/п	Ситуація	Ні, це не	Нап вно	Вірно	Дійсн о
1	Я спокійний				
2	Мені ніщо не загрожує				
3	Я знаходжуся в стані напруги				
4	Я відчуваю жаль				
5	Я почуваю себе вільно				
6	Я засмучений				
7	Мене хвилюють можливі невдачі				
8	Я відчуваю себе відпочилим				
9	Я собою не вдоволений				
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11	Я впевнений у собі				
12	Я нервую				
13	Я не знаходжу собі місця				
14	Я напружений				
15	Я не почуваю скутості, напруженості				
16	Я задоволений				
17	Я занепокоєний				
18	Я занадто збуджений і мені не по собі				
19	Мені радісно				
20	Мені приємно				
21	Я відчуваю задоволення				
22	Я дуже швидко втомлююся				
23	Я легко можу заплакати				
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
25	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення				
26	Звичайно я почуваю себе бадьорим				
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний				
28	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене				
29	Я занадто переживаю через дрібниці				
30	Я цілком щасливий				
31	Я приймаю все занадто близько до серця				
32	Мені не вистачає впевненості в собі				
33	Звичайно я почуваю себе в безпеці				
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів				
35	У мене буває хандра				
36	Я задоволений				

37	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути				
39	Я врівноважена людина				
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи				

ДОДАТОК Б

Шкала екзистенції, автори методики А. Ленгле та К. Орглер (І. М. Галян, 2016; Методика для діагностики свідомості життя)

Метод був розроблений в рамках екзистенціального аналізу. Суть цього методу полягає в тому, що чим більше людина здатна виходити за межі себе, жити відповідно до обраних нею цінностей, розуміти важливе в ситуації і довіряти собі, тим більше її життя буде вільним, має сенс і відповідальним (екзистенція).

У опитувальник входить 46 питань, які вимірюють ступінь екзистенціального втілення особистості, тобто наскільки людина відчуває, що її життя втілюється, чи задоволена вона собою в своєму житті; чи задоволена вона тим, як вона приймає рішення, тим, що вона робить і як вона будує своє життя.

Опитувальник складається з 4 підтестів, які вимірюють:

- (SD) самодистанціювання (здатність віддалитися від себе на певну відстань, внаслідок чого погляд на світ стає більш вільним і людина «виходить» за межі себе і дивиться на ситуацію ззовні);
- (ST) самотрансценденція (здатність людини відчути, що є важливим і правильним з точки зору її цінностей; здатність екзистенціально бути разом з іншими людьми і дозволити їм впливати на свої почуття);
- (F) свободу (здатність знайти можливості в світі);
- (V) відповідальність (ступінь втілення власних рішень в життя).

Сума самодистанціювання і самотрансценденції формує параметр «Особистість» ($SD+ST=P$), який відображає внутрішній світ людини і вимірює здатність людини орієнтуватися в ньому. Сума свободи і відповідальності - параметр «Екзистенція» ($F+V=E$), який вимірює ступінь відповідності людини зовнішньому світу - те, як людина взаємодіє з ним. Параметр «Особистість» і параметр «Екзистенція» підсумовуються і дають загальний показник екзистенціального втілення особистості ($P+E=G$).

Кількість питань у кожній з шкал різна, тому суми балів діляться на кількість питань, що дозволяє порівнювати показники за різними шкалами. Чим вищий бал за тестом, тим вище екзистенціальне втілення особистості.

Інструкція.

Наскільки це відповідає вам, варіанти відповідей: «вірно», «вірно з рідкими винятками», «скоріше вірно», «скоріше невірно», «невірно з рідкими винятками», «невірно».

Тестовий матеріал (питання)

- 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.

Обробка опитувальника "Шкала екзистенції": Для підрахунку балів відповіді на прямі пункти оцінюються від 1 до 6 («вірно» – 1 бал, «вірно з обмеженнями» – 2 бали, «скоріше вірно» – 3 бали, «скоріше не вірно» – 4 бали, «не вірно з обмеженнями» – 5 балів, «не вірно» – 6 балів), а відповіді на зворотні пункти оцінюються від 6 до 1 («не вірно» – 1 бал, «вірно» – 6 балів).

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).

Ключі 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).

ДОДАТОК В

Шкала депресії Бека (А. Т. Beck, R. A. Steer & G. K. Brown, 1996; Н. А. Агаєв, О. М. Коқун & І. О. Пішко, 2016)

Методика дозволяє виявити наявність депресії та ступінь тяжкості депресивних розладів. Пункти 1-13 – когнітивно-афективна субшкала (СА)
Пункти 14-21 – субшкала соматичних проявів депресії (SP)

Текст опитувальника

1. а) Я почуваю себе добре.

б) Мені погано.

в) Мені весь час сумно, і я нічого не можу з собою поробити.

г) Мені так скучно і сумно, що я не в силах більше терпіти.

2. а) Майбутнє не лякає мене.

б) Я боюся майбутнього.

в) Мене ніщо не радує.

г) Моє майбутнє безпросвітно.

3. а) В житті мені переважно щастило.

б) Невдач і провалів було у мене більше, ніж у кого-небудь іншого.

в) Я нічого не добився в житті.

г) Я потерпів повне фіаско – як батько, партнер, дитина, на професійному рівні – словом, усюди.

4. а) Не можу сказати, що я незадоволений.

б) Як правило, я скучаю.

в) Що б я ні робив, ніщо мене не радує, я як заведена машина.

г) Мене не задовольняє абсолютно все.

5. а) У мене немає відчуття, ніби я когось образив.

б) Може, я і образив когось, сам того не бажаючи, але мені про це нічого не відомо.

в) У мене таке відчуття, ніби я всім приношу тільки нещастя.

г) Я погана людина, дуже часто я кривдив інших людей.

6. а) Я задоволений собою.

б) Іноді я відчуваю себе нестерпним.

в) Іноді я відчуваю комплекс неповноцінності.

г) Я абсолютно нікчемна людина.

7. а) У мене не складається враження, ніби я вчинив щось таке, що заслуговує покарання:

б) Я відчуваю, що покараний або буду покараний за щось таке, де став винуватим.

в) Я знаю, що заслуговую покарання.

- г) Я хочу, щоб життя мене покарало.
8. а) Я ніколи не розчаровувався в собі.
- б) Я багато разів відчував розчарування в самому собі.
- в) Я не люблю себе.
- г) Я себе ненавиджу.
9. а) Я нічим не гірший за інших.
- б) Деколи я припускаюся помилки.
- в) Просто жахливо, як мені не щастить.
- г) Я сію навколо себе одні нещастя.
10. а) Я люблю себе і не ображаю себе.
- б) Іноді я відчуваю бажання зробити рішучий крок, але не наважуюся.
- в) Було краще б зовсім не жити.
- г) Я подумую про те, щоб покінчити життя самогубством.
11. а) У мене немає причин плакати.
- б) Буває, що я і поплачу.
- в) Я плачу тепер постійно, так що не можу виплакати.
- г) Раніше я плакав, а зараз якось не виходить, навіть коли хочеться.
12. а) Я спокійний.
- б) Я легко дратуюсь.
- в) Я знаходжуся в постійній напрузі, як готовий вибухнути паровий котел.
- г) Мені тепер все байдуже; те, що раніше дратувало мене, зараз ніби мене і не стосується.
13. а) Прийняття рішення не доставляє мені особливих проблем.
- б) Іноді я відкладаю рішення на потім.
- в) Приймати рішення для мене проблематично.
- г) Я взагалі ніколи нічого не вирішую.
14. а) Мені не здається, ніби я виглядаю погано або гірше, ніж раніше.
- б) Мене хвилює, що я не дуже добре виглядаю.
- в) Справи йдуть дедалі гірше, – я виглядаю погано.
- г) Я бридкий, у мене просто відштовхуюча зовнішність.
15. а) Вчинити вчинок – для мене не проблема.
- б) Мені доводиться змушувати себе, щоб зробити який-небудь важливий в житті крок.
- в) Щоб зважитися на що-небудь, я повинен дуже багато попрацювати над собою.
- г) Я взагалі не здатний що-небудь реалізувати.
16. а) Я сплю спокійно і добре висипаюся.
- б) Вранці я прокидаюся більш стомленим, ніж був до того, як заснув.
- в) Я прокидаюся рано і відчуваю себе так, нібито не виспався.
- г) Іноді я страждаю на безсоння, іноді прокидаюся по декілька разів

за ніч, в цілому я сплю не більше п'яти годин на добу.

17.а) У мене збереглася колишня працездатність.

б) Я швидко втомлююся.

в) Я відчуваю себе стомленим, навіть якщо майже нічого не роблю.

г) Я настільки втомився, що нічого не можу робити.

18.а) Апетит у мене такий же, яким він був завжди.

б) У мене пропав апетит.

в) Апетит у мене набагато гірше, ніж раніше.

г) У мене взагалі немає апетиту.

19.а) Бувати на людях для мене так само приємно, як і раніше.

б) Мені доводиться примушувати себе зустрічатися з людьми.

в) У мене немає ніякого бажання бувати в суспільстві.

г) Я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, мене взагалі не хвилює ніщо стороннє.

20.а) Мої еротико-сексуальні інтереси збереглися на колишньому рівні.

б) Секс вже не цікавить мене так, як раніше.

в) Зараз я міг би спокійно обходитися без сексу.

г) Секс взагалі не цікавить мене, я абсолютно втратив до нього потяг.

21.а) Я відчуваю себе цілком здоровим і піклуюся про своє здоров'я так само, як і раніше.

б) У мене постійно щось болить.

в) Із здоров'ям справи серйозні, я весь час про це думаю.

г) Моє фізичне самопочуття жахливе, болячки просто вимотують мене.

Інтерпретація результатів

За відповіді нараховується: "а" – 0 балів, "б" – 1 бал, "в" – 3 бали, "г" – 4 бали.

Ступінь депресії:

0-4 – відсутність депресивних симптомів;

5-7 – легкий ступінь депресії;

8-15 – середній ступінь депресії;

16 і більше балів – високий рівень депресії.

ДОДАТОК Д

Таблиці зведених емпіричних даних дослідження респондентів

Таблиця Д.1

Таблиця зведених емпіричних даних за методикою №1 Опитувальник
Спілбергера-Ханіна

№	Методика №1			Методика №1		
	Блок 1		Реактивна тривожність	Блок 2		Особистісна тривожність
	Сума 1	Сума 2		Сума 1	Сума 2	
1	10	36	24	16	27	24
2	13	22	41	21	16	40
3	13	21	42	22	20	37
4	15	22	43	16	17	34
5	17	11	56	24	8	51
6	19	24	45	26	21	40
7	13	21	42	23	18	40
8	14	25	39	24	17	42
9	10	32	28	13	21	27
10	10	26	34	19	16	38
11	25	20	55	37	15	57
12	17	14	53	27	8	54
13	10	36	24	19	25	29
14	17	18	49	14	15	34
15	15	16	49	23	11	47
16	15	27	38	16	18	33
17	12	24	38	22	16	41
18	10	30	30	14	21	28
19	12	28	34	19	23	31
20	18	23	45	24	20	39
21	11	35	26	19	28	26
22	18	16	52	16	8	43
23	17	21	46	17	14	38
24	14	19	45	28	12	51
25	18	29	39	19	28	26
26	23	14	59	30	10	55
27	13	28	35	15	17	33
28	11	26	35	18	21	32
29	24	14	60	21	13	43

30	11	30	31	16	20	31
31	10	28	32	13	17	31
32	10	29	31	17	19	33
33	10	29	31	13	21	27
34	13	19	44	15	14	36
35	15	16	49	30	13	52
36	22	13	59	34	15	54
37	11	35	26	18	23	30
38	11	19	42	13	12	36
39	10	30	30	13	21	27
40	18	18	50	17	15	37

Таблиця Д.2

**Таблиця зведених емпіричних даних за методикою №2 Шкала
екзистенції Ленгле та №3 Опитувальник депресії Бека**

№

Методика №2

Методика №3

	Самодиста нціювання	Самотрансц енденція	Свобод а	Відповідал ьність	Ступінь депресії
1	22	18	55	47	4
2	32	39	35	48	4
3	26	80	63	59	4
4	18	29	29	68	4
5	39	49	58	35	15
6	19	35	11	53	7
7	47	56	38	70	4
8	9	67	39	29	4
9	28	14	49	50	4
10	18	71	40	24	4
11	40	72	60	32	15
12	34	40	42	26	7
13	33	79	49	44	3
14	22	33	58	39	7
15	43	56	62	44	6
16	24	16	15	51	4
17	45	63	57	18	4
18	27	37	46	51	4
19	39	68	39	28	4
20	15	17	49	42	7
21	21	69	59	19	3
22	40	39	64	72	7

23	36	80	36	47	4
24	10	41	58	59	4
25	19	49	63	39	4
26	33	58	18	20	14
27	43	63	48	35	4
28	21	17	20	21	4
29	44	69	47	66	19
30	29	15	35	72	3
31	20	38	52	23	3
32	11	71	55	15	4
33	31	16	54	78	4
34	13	36	26	73	4
35	20	75	59	59	7
36	12	18	13	21	15
37	38	59	60	64	4
38	23	31	12	14	4
39	18	60	42	67	4
40	17	39	28	69	6

ДОДАТОК Е

Програма Міжнародної науково-практичної конференції:

«Розвиток національної свідомості та національної ідентичності особистості у воєнний та повоєнний періоди»

Положення та висновки описані у кваліфікаційній роботі на здобуття освітнього ступеня магістра були апробовані у тезах та доповіді на Міжнародній науково-практичній конференції «Розвиток Національної свідомості та національної ідентичності особистості у воєнний та повоєнний періоди» 29-30 листопада 2023 року з подальшим публікуванням у збірнику матеріалів конференції «Розвиток Національної свідомості та національної ідентичності особистості у воєнний та повоєнний періоди»

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет
Криворізький державний педагогічний університет
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка



ПРОГРАМА

Міжнародної науково-практичної конференції:
«РОЗВИТОК НАЦІОНАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ ТА
НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У
ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОДИ»
(DEVELOPMENT OF NATIONAL SELF-AWARENESS AND
NATIONAL IDENTITY IN TIME OF WAR AND POST-WAR
PERIOD)

29–30 листопада 2023 року

Р і в н е

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ
з проведення Міжнародної науково-практичної конференції
«Розвиток національної свідомості та національної
ідентичності особистості у воєнний та повоєнний періоди»

29-30 листопада 2023 р.

ГОЛОВУЮЧІ

Павелків Роман Володимирович – доктор психологічних наук, професор, Заслужений працівник освіти України, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології, перший проректор Рівненського державного гуманітарного університету – **голова**

Valerijs Dombrovskis (Домбровскіс Валерій) – doctor of psychology, associate professor Daugavpils University (Daugavpils, Latvia) – **співголова**

Токарева Наталія Миколаївна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету (м. Кривий Ріг, Україна) – **співголова**

Орап Марина Олегівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (Тернопіль, Україна) – **співголова**

Галушко Любов Ярославівна – кандидат психологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри психології і соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький, Україна) – **співголова**

ЧЛЕНИ ОРГКОМІТЕТУ

Павелків Віталій Романович – доктор психологічних наук, професор, декан психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету

Корчакова Наталія Вікторівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету

Савелюк Наталія Михайлівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Безлюдна Валентина Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету

Радул Ірина Геннадіївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

Юрчук Олена Сергіївна – здобувачка ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету

ПЛАН РОБОТИ**29 листопада****(<https://meet.google.com/dop-dhwc-soi>)**

09.45 – 10.00 – реєстрація учасників конференції, віртуальна взаємодія

10.00 – 10.30 – урочисте відкриття конференції, вітання

10.30 – 13.30 – пленарне засідання

13.30 – 14.00 – перерва

14.00 – 17.00 – секційні засідання

30 листопада

10.00 – 14.00 – проведення майстер-класів

15.30 – 16.00 – підведення підсумків конференції

Регламент пленарного засідання:

Доповіді – до 15 хв.

Виступи – до 7 хв.

Секція 6.
(<https://meet.google.com/inv-qost-nwk>)

Психолого-педагогічні стратегії корекції ірраціональних світоглядних позицій особистості та посттравматичних розладів

Керівник – **Созонюк Ольга Степанівна**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету (м. Рівне, Україна)

Секретар – **Луцик Галина Олександрівна**, здобувачка ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету (м. Рівне, Україна)

Symptoms of PTSD among temporary displaced Ukrainians in Denmark

Karen-Inge Karstoft, PhD, associate professor, Department of psychology, University of Copenhagen (Copenhagen, Denmark)

Nataliia Korchakova, Doctor of psychological science, professor, Department of Developmental and Educational Psychology, Rivne State University of Humanities (Rivne, Ukraine)

Комплексний підхід до діагностики та корекції ірраціональних особистісних настанов засобами когнітивно-поведінкової терапії та гештальт терапії

Круглик Владислав Сергійович, доктор педагогічних наук, професор кафедри інформатики і кібернетики, Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя, Україна)

Роль кольору в осмисленні підлітками власного емоційного контексту та його змін під впливом психотравмуючих обставин

Опанасюк Ірина Василівна, кандидат психологічних наук, асистент кафедри психології розвитку Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ, Україна)

Особливості розвитку професійної стресостійкості працівників сфери надання послуг

Мешко Олександр Іванович, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль, Україна);

Павловський Тарас Анатолійович, здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль, Україна)

Життєві перспективи та копінг-стратегії як чинники психологічного благополуччя особистості

Кушнір Наталія Сергіївна, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький, Україна)

Екзистенційна криза в умовах війни: причини та наслідки

Луцок Тетяна Іванівна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти кафедри психології та педагогіки Національного університету «Острозька академія» (м. Острог, Україна)

Емоційна залежність у подружніх стосунках

Жовтяк Валерія Русланівна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (м. Київ, Україна)