

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **«Екзистенційна тривога особистості в умовах війни в Україні.»**

« Existential anxiety of the individual in the context of the war in Ukraine»

Виконала: студентка заочної форми навчання

Ключник Альона Володимирівна

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма ОПП 053 Психологія

Керівник: д.психол.н, професор

Родіна Наталія Володимирівна

Рецензент: к. психол. наук, доцент

Кернас Андрій Вячеславович

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ _____ від _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

(підпис)

(ПШ)

Захищено на засіданні ЕК № _

протокол № _ від _____ 20__ р.

Оцінка _____ / _____ / _____

(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)

Голова ДЕК

(підпис)

(ПШ)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	8
1.1 Еволюція поняття «екзистенціальна тривога» та основні підходи до його дослідження	8
1.2. Вплив війни на психологічний стан особистості: екзистенційні аспекти	19
1.3. Роль екзистенційної тривоги у формуванні психологічної стійкості.....	22
1.4. Способи подолання екзистенційної тривоги в умовах воєнного конфлікту	26
Висновки до першого розділу	32
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС.....	36
2.1. Організація емпіричного дослідження та характеристика вибірки.....	36
2.2. Методи дослідження.....	41
Висновки до другого розділу	51
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	54
3.1. Аналіз результатів дослідження екзистенційної тривоги	54
3.2. Психоемоційний профіль тривожності особистості в умовах війни	65
3.3. Вплив особистісних факторів на рівень екзистенційної тривоги в умовах війни	73
Висновки до третього розділу.....	88
ВИСНОВКИ	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	93

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає в необхідності вивчення впливу екзистенційної тривоги на психологічний стан особистості в умовах війни в Україні. Війна є екстремальною ситуацією, що викликає глибокі психологічні травми, змінює сприйняття світу, підсилює страхи, тривогу та почуття безпорадності. У таких умовах екзистенційна тривога стає центральним аспектом психоемоційного стану особистості, адже вона безпосередньо пов'язана з основними питаннями людського буття — життям, смертю, сенсом існування, відповідальністю та свободою вибору.

Дослідженням екзистенційної тривоги займалось чимало українських та зарубіжних вчених, що вказує на важливість цього питання: Альфред Ленгле, Віктор Франкл, Ірвін Ялом, Людвіг Бінсвангер, Медард Босс, Ролло Мей, Байдарова О., Галян І. М., Гурлева Т.С., Даценко О. А., Живоглядюв Ю.О., Журавльова Н.Ю., Зварич І. М., Зливков В. Л., Карагодіна О., Колтунович Т. А., Лукомська С. О., Носаль Л.Г., Федан О. В., Чуйко Г. В..

Особливої актуальності ця проблема набуває в контексті сучасної ситуації в Україні, де війна триває і впливає на мільйони людей. Багато респондентів, що проживають у безпосередній близькості до зони бойових дій або ж безпосередньо беруть участь у війні, стикаються з екзистенційними питаннями, що призводить до загострення психологічних криз, погіршення емоційного стану та виникнення різних форм тривожних розладів. У цьому контексті дослідження екзистенційної тривоги є надзвичайно важливим для розуміння її впливу на психічне здоров'я та розробки ефективних методів психологічної підтримки.

Екзистенційна тривога, як феномен, що включає усвідомлення смертності, втрати сенсу життя, соціальної ізоляції та потреби в особистій відповідальності за власне існування, загострюється під час війни через постійні небезпеки для життя, руйнування соціальних зв'язків і втрату

звичних форм самовираження. Багато людей стикаються з втратою сенсу в житті, депресією, тривогою через майбутнє та відчуттям безпорадності. У таких умовах екзистенційна тривога стає не тільки особистісним переживанням, а й важливим чинником, який впливає на психологічну стійкість особистості та здатність адаптуватися до умов постійної загрози.

Актуальність дослідження також обумовлена недостатньою кількістю емпіричних досліджень, які б досліджували екзистенційну тривогу в умовах воєнних конфліктів, особливо в українському контексті. Переважна більшість досліджень на тему екзистенційної тривоги базуються на західних моделях та дослідженнях, які не завжди враховують культурні та соціальні особливості України. Вивчення екзистенційної тривоги в умовах війни є важливим для розуміння специфіки її впливу на психологічний стан особистості, що, своєю чергою, допоможе розробити ефективні стратегії подолання цього стану та підтримки психологічної стійкості.

Крім того, екзистенційна тривога є комплексним феноменом, який охоплює як індивідуальні, так і колективні аспекти. В умовах війни не лише окремі люди стикаються з екзистенційними кризами, але й суспільство в цілому переживає втрату стабільності, що відображається в підвищенні рівня тривоги, депресивних станів і психологічних розладів. Це робить дослідження особливо актуальним, оскільки його результати можуть сприяти розробці програм не лише індивідуальної, а й колективної психологічної підтримки.

Важливо також зазначити, що екзистенційна тривога може мати як негативні, так і позитивні наслідки для особистості. З одного боку, вона може призводити до депресії, втрати мотивації та відчуття безглуздості життя. З іншого боку, екзистенційна тривога може стимулювати особистісне зростання, переосмислення цінностей та пошук нових сенсів у житті. У цьому контексті дослідження екзистенційної тривоги дозволить краще зрозуміти, які саме чинники сприяють розвитку психологічної стійкості та

адаптації до екстремальних умов війни, а які, навпаки, підсилюють негативний вплив тривожності.

Таким чином, актуальність дослідження екзистенційної тривоги в умовах війни в Україні обумовлена необхідністю розуміння цього феномена для забезпечення психологічної підтримки, розробки індивідуальних та групових стратегій адаптації до екстремальних умов і підвищення стійкості до стресу. Результати дослідження можуть бути використані як основа для розробки психологічних інтервенцій, що спрямовані на зниження рівня тривожності, підвищення психологічної стійкості та адаптації до життя в умовах постійної загрози.

Мета дослідження. Метою даного дослідження є виявлення та аналіз екзистенційної тривоги особистості в умовах війни в Україні та її впливу на психоемоційний стан респондентів. Дослідження спрямоване на отримання нових знань про психологічні механізми екзистенційної тривоги, оцінку рівнів тривожності та аналіз стратегії адаптації особистості до кризових умов. Особлива увага приділяється вивченню взаємозв'язку між екзистенційними показниками, ситуативною та особистісною тривожністю, а також психофізіологічними аспектами самопочуття, активності та настрою.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення екзистенційної тривоги та її проявів в умовах стресу.
2. Провести емпіричне дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності серед респондентів в умовах війни за допомогою опитувальника Спілбергера.
3. Виявити зв'язок між рівнями екзистенційної тривоги, оціненими за допомогою шкали екзистенцій (ШЕ), і психофізіологічним станом респондентів, оціненим за тестом САН (самопочуття, активність, настрої).

Розробити рекомендації щодо психологічних інтервенцій для зниження екзистенційної тривоги та підвищення психологічної стійкості особистості в умовах війни.

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення екзистенційної тривоги та її проявів в умовах стресу.

2. Дослідити рівень екзистенційної тривоги та визначити особливості її впливу на психологічний стан особистості за допомогою шкали екзистенцій.

3. Встановити зв'язок між рівнем ситуативної та особистісної тривожності і рівнем екзистенційної тривоги у респондентів.

4. Оцінити вплив екзистенційної тривоги на функціональний стан респондентів.

Об'єкт дослідження. Екзистенційна тривога.

Предмет дослідження. Психологічні особливості впливу екзистенційної тривоги на особистість в умовах війни.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувалися теоретичні методи аналізу наукових джерел з тематики екзистенційної тривоги, а також емпіричні психодіагностичні методи. Зокрема, застосовувалися: Опитувальник «Шкала екзистенцій» А. Ленгле та К. Орглер (адаптація Н. Майніної); Шкала ситуативної тривожності (СТ) Ч. Спілбергера; Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій).

Організація і база проведення емпіричної роботи. Дослідження проводилося на вибірці респондентів, які проживають на територіях, безпосередньо залучених до військових дій. Вибірка складалася з осіб різного віку та статі, що перебувають у стресових умовах, спричинених війною. Дослідження проводилося в рамках психологічної підтримки та реабілітації постраждалих від воєнних дій.

Практичне значення роботи. Одержані результати мають важливе практичне значення для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих

на зниження рівня екзистенційної тривоги та підвищення психологічної стійкості в умовах війни. Результати можуть бути використані у практиці роботи з постраждалими від війни, зокрема для розробки програм психологічної допомоги та реабілітації. Крім того, вони сприятимуть розвитку методологічних підходів до вивчення тривожних розладів у кризових ситуаціях та створенню адаптивних стратегій подолання стресу.

Структура роботи. Дана наукова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, та списку літератури, якій складається із 73 джерел. Загальний обсяг роботи становить 92 сторінки, у тому числі 8 таблиць та 19 рисунків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Еволюція поняття «екзистенціальна тривога» та основні підходи до його дослідження

Екзистенціальна тривога набуває особливого значення під час війни, коли люди стикаються з питаннями буття, смерті, сенсу життя та власної ідентичності. В умовах глобальних криз, конфліктів і невизначеності майбутнього вона стає актуальною темою для психологічних і філософських досліджень. Цей феномен, що стосується сенсу життя, неминучості смерті, свободи вибору та відповідальності, є важливим аспектом психічного здоров'я та особистісного розвитку. Незважаючи на свою тривожність, екзистенціальна тривога є стимулом до самопізнання, розвитку автентичності та пошуку власних сенсів.

Екзистенціальна психологія, що сформувалася в середині ХХ століття під впливом екзистенціальної філософії, пропонує унікальний погляд на природу людини та методи психотерапії, орієнтовані на глибинні аспекти людського досвіду. Людвіг Бінсвангер, Медард Босс, Ролло Мей, Віктор Франкл і Альфред Ленгле інтегрували філософські концепції з практичними методами психологічної підтримки, підкреслюючи важливість усвідомлення та прийняття екзистенціальної тривоги для досягнення справжнього існування та внутрішньої свободи.

Сучасні дослідження свідчать, що екзистенціальна тривога посилюється під час криз, таких як війни, стихійні лиха та втрати. Ці ситуації викликають страх, безпорадність та втрату сенсу. Розуміння екзистенціальної природи таких переживань сприяє розробці ефективних психотерапевтичних підходів для подолання тривоги, відновлення внутрішньої рівноваги та

пошуку сенсу життя. Екзистенціальні підходи інтегрують філософські ідеї з терапевтичними техніками, роблячи їх актуальними в сучасній психотерапії.

Дослідження цієї теми є особливо важливим для України, яка останніми роками зіткнулася з війною та міграційними кризами. Українські вчені активно вивчають вплив травматичних подій на психічне здоров'я, розробляючи стратегії подолання негативних наслідків та адаптації постраждалих.

Ця робота присвячена вивченню екзистенціальної тривоги, її теоретичним основам, впливу на психологічний стан та методам її подолання. Метою є не тільки глибоке розуміння феномену екзистенціальної тривоги, але й розробка практичних рекомендацій для психотерапевтів, які працюють з людьми в умовах кризи. Усвідомлення та інтеграція екзистенціальної тривоги дозволяють досягти глибшого розуміння себе, своїх цінностей і сенсу життя, що сприяє особистісному зростанню і психологічному благополуччю.

Екзистенціальна тривога має глибоке коріння у філософії екзистенціалізму, що розвивалася в Європі на початку ХХ століття. Спочатку осмислена філософами, такими як Сьорен К'єркегор, Мартін Гайдеггер і Жан-Поль Сартр, ця концепція ставить тривогу в центр уваги як невід'ємний аспект людського буття.

Екзистенціальна тривога пов'язана з усвідомленням неминучості смерті, свободи вибору та відповідальності за власні дії. Ці ідеї, сформульовані в філософському контексті, згодом знайшли своє місце і в психотерапії. К'єркегор, Гайдеггер і Сартр розглядали тривогу як прояв людської свободи, підкреслюючи, що усвідомлення кінцівки життя та відповідальності невіддільне від людського існування.

Отже, екзистенціальна тривога не лише відображає глибинні філософські роздуми про природу людини, а й має практичне значення, впливаючи на підходи в сучасній психотерапії.

Сьорен К'єркегор був першим, хто описав феномен тривоги як неминучий стан, що виникає через усвідомлення людиною свого існування та нескінченних можливостей вибору. У своїй праці «Поняття страху» [46] він характеризував тривогу як реакцію на усвідомлення нескінченних можливостей, які відкриваються перед людиною. К'єркегор називав цей стан «запамороченням свободи», наголошуючи на тому, що тривога виникає, коли людина усвідомлює свою здатність обирати, що може призводити до відчуття безпорадності та страху перед нескінченністю.

К'єркегор розглядав тривогу як результат внутрішнього конфлікту між свободою і моральними зобов'язаннями, стверджуючи, що тривога супроводжує людину впродовж усього життя. Цей стан пов'язаний з усвідомленням нескінченних можливостей людського існування і водночас - з визнанням його обмеженості. Тривога, за К'єркегором, є невід'ємною частиною людського життя, що відображає неминучий внутрішній конфлікт між прагненням до свободи і необхідністю дотримуватися моральних принципів [46].

Мартін Гайдеггер і Жан-Поль Сартр зробили значний внесок у розвиток концепції екзистенціальної тривоги, спираючись на ідеї Сьорена К'єркегора і розширюючи їх. Гайдеггер, у своїй фундаментальній праці «Буття і час» [44], зосередив увагу на понятті «буття-до-смерті». Він стверджував, що тривога є «основним настроєм», який розкриває людині її кінцівку та дає змогу усвідомити власну смертність. На думку Гайдеггера, тривога виникає як реакція на зустріч із «нічим», за якої звичні структури смислу зникають, що спричиняє відчуття безпорадності та вразливості. Однак саме цей стан відкриває можливість для більш автентичного існування, де людина може переглянути й переосмислити свої життєві цінності та цілі [43].

Жан-Поль Сартр у своїй праці «Буття і ніщо» [61] (Being and Nothingness, 1943) також розвивав концепцію екзистенціальної тривоги,

надаючи їй особливого значення в контексті абсолютної свободи людини. Сартр стверджував, що тривога виникає з усвідомлення того, що люди «приречені бути вільними», і що їхні вибори визначаються не зовнішніми силами, а внутрішніми рішеннями. Ця свобода супроводжується почуттям тривоги і відповідальності, оскільки кожна людина створює власну реальність і несе повну відповідальність за свої вчинки. Сартр вбачав у тривозі не лише негативний, а й творчий аспект, наголошуючи, що через тривогу людина усвідомлює свою свободу і необхідність самотійно надавати сенс своєму життю [61].

Обидва філософи, Гайдеггер і Сартр, уявили тривогу не тільки як негативний стан, а й як важливий інструмент для усвідомлення справжнього існування та здобуття свободи, що дає змогу людині жити більш усвідомлено й автентично, незважаючи на відчуття вразливості та скінченності.

Психологія екзистенціальної тривоги еволюціонувала під значним впливом екзистенціальної філософії. У середині ХХ століття низка дослідників і психотерапевтів, таких як Віктор Франкл, Ірвін Ялом і Ролло Мей, адаптували філософські концепції екзистенціалізму для застосування в психотерапевтичній практиці. Вони розглядали екзистенціальну тривогу як важливий елемент роботи з пацієнтами, наголошуючи на її ролі в розумінні глибинних переживань і проблем, пов'язаних із людським існуванням.

Розвиток екзистенціальної тривоги продовжився в рамках екзистенціальної психотерапії, яка фокусується на взаємодії людини з базовими питаннями буття, такими як свобода, відповідальність, смерть і сенс життя. Психіатри, включно з Людвігом Бінсвангером, Медардом Боссом, Ролло Меєм, Віктором Франклом і Альфредом Ленгле, зробили значний внесок в адаптацію екзистенціальних філософських ідей для діагностики та лікування психічних розладів. Вони підкреслили, що екзистенціальна тривога є не просто симптомом, який слід усунути, а

важливим сигналом, який вказує на необхідність перегляду цінностей і цілей у житті пацієнта.

Екзистенційна психологія фокусується на людському досвіді, суб'єктивному сприйнятті світу та пошуку сенсу життя. Нижче наведено основні ідеї та внески кожного з теоретиків, що згадуються, у розвиток екзистенційної психотерапії.

Людвіг Бінсвангер (1881–1966), швейцарський психіатр і один із перших представників екзистенційної психотерапії, поєднав ідеї феноменології Едмунда Гуссерля та екзистенціалізму Мартіна Гайдеггера. Він розробляв поняття «Daseinsanalyse» (аналіз буття), що передбачає вивчення людського існування через призму унікального сприйняття кожного індивіда.

«Буття-в-світі» (Being-in-the-world). Бінсвангер підкреслював, що розуміння людини неможливе без урахування її існування у світі. Це буття завжди унікальне і відображає спосіб, яким індивід сприймає і взаємодіє зі світом.

Бінсвангер прагнув зрозуміти психічні захворювання через досвід пацієнта, а не через традиційні клінічні категорії. Він наголошував на важливості бачення світу очима пацієнта.

Також Бінсвангер розглядав любов як основну екзистенційну тему, яка дозволяє людині виходити за межі свого еґо і досягати справжньої свободи [29].

Медард Босс (1903–1990) був швейцарським психіатром і колегою Бінсвангера, який також розвивав екзистенційну психотерапію під впливом феноменології та філософії Гайдеггера. Босс розробляв «Daseinsanalyse» як підхід, заснований на безпосередньому і конкретному досвіді клієнта.

Босс стверджував, що психотерапія повинна бути зосереджена на тому, як людина відкрита до світу і інших людей. Він розглядав психічні розлади як закриття цього відкритого ставлення до світу.

В роботах Босса важливе місце займала ідея «бути з» пацієнтом. Він наголошував на важливості терапевтичної присутності і усвідомлення, що допомагає пацієнтам досліджувати своє існування і розширювати своє сприйняття.

Босс вважав, що тіло і свідомість нерозривно пов'язані, і фізичний досвід відіграє ключову роль у людському сприйнятті світу. Він включав тілесні відчуття у процес психотерапії для досягнення цілісного розуміння пацієнта та зробив значний вклад в інтеграцію тілесного досвіду [31].

Ролло Мей (1909–1994) був американським психологом, який зробив значний внесок в екзистенційну психотерапію, поєднавши ідеї європейського екзистенціалізму з гуманістичними традиціями психології. Мей приділяв особливу увагу ролі тривоги, свободи і відповідальності у житті людини.

Мей розрізняв «нормальну тривогу», яка є природною реакцією на загрози і сприяє зростанню та адаптації, і «нейротичну тривогу», яка веде до деструктивної поведінки та психічних розладів. Нормальна тривога мотивує людину до змін і розвитку.

Мей підкреслював важливість прийняття свободи і відповідальності за своє життя. Він вважав, що уникання свободи і страх перед відповідальністю призводить до відчуття безглуздості і відчуження.

У своїй книзі «Мужність бути» Мей описує необхідність мужності в прийнятті екзистенціальної тривоги і створенні сенсу в умовах невизначеності [56, 55].

Віктор Франкл (1905–1997), австрійський невролог і психіатр, засновник логотерапії, зробив акцент на пошуку сенсу життя як основному рушійному мотиві людини. Його робота ґрунтувалася на особистому досвіді виживання в нацистських концтаборах.

Франкл стверджував, що основним прагненням людини є пошук сенсу в своєму житті, і що саме це прагнення є ключем до психічного здоров'я.

Навіть у найважчих обставинах людина здатна знайти сенс і, таким чином, здобути внутрішню силу для подолання страждань.

Віктор Франкл дал життя поняттю «екзистенційного вакууму», стану, коли людина відчуває відсутність сенсу і цілей у житті. Це може призвести до апатії, депресії і різних форм залежності.

Франкл розробив методику, спрямовану на допомогу людям у пошуку особистого сенсу життя, використовуючи техніку парадоксальної інтенції і дереклексії. Логотерапія допомагає пацієнтам переорієнтувати свою увагу з уникання болю на пошук сенсу [39, 37].

Альфред Ленгле (нар. 1951) — сучасний австрійський психотерапевт, продовжувач ідей Франкла. Ленгле розвивав екзистенційний аналіз і логотерапію, вводячи більш структурований підхід до розуміння екзистенційних питань.

Ленгле розглядає екзистенційний аналіз як процес, спрямований на допомогу людям у осмисленні їх існування через дослідження чотирьох фундаментальних мотивацій: можливість бути (існування), досвід цінностей і сенсу, автономія (свобода вибору) і справжність стосунків.

Ленгле виділяє чотири основні питання (чотири фундаментальні мотивації), які людина має вирішити для повноцінного існування: право на життя (буття), цінність життя (світ і відносини), самостійність і свобода дій (я і власне «я»), і сенс (усвідомлення свого існування).

Альфред Ленгле фокусувався на знаходженні особистісних цінностей і сенсу в кожному конкретному життєвому контексті, допомагаючи пацієнтам розвивати здатність сприймати реальність і жити в гармонії з власними переконаннями та одним перших став проводити терапевтичну роботу з цінностями і сенсами [51, 50, 49].

Ірвін Ялом — відомий американський психотерапевт, який значною мірою сприяв популяризації екзистенціальної психотерапії у США. Він

відомий своєю здатністю поєднувати екзистенціальні принципи з груповою терапією та літературною творчістю.

Ялом зосереджувався на чотирьох фундаментальних даностях людського існування: смерть, свобода, ізоляція та безглуздя. Він вважав, що усвідомлення цих даностей є центральним для екзистенціальної тривоги і розвитку психічних розладів [72, 73].

Віктор Ялом використовував групову терапію як спосіб дослідження екзистенціальних тем, допомагаючи учасникам відкривати нові способи розуміння себе і своїх відносин з іншими.

Він наголошував на важливості терапевтичного автентичного діалогу між терапевтом і клієнтом, що допомагає клієнтам усвідомити свої глибинні страхи та тривоги, що сприяє їхньому особистісному розвитку.

Екзистенціальна тривога є фундаментальною концепцією в екзистенціальній психології та філософії. Цей феномен, за своєю суттю, пов'язаний з усвідомленням людиною основних екзистенціальних питань, таких як сенс життя, неминучість смерті, свобода вибору, самотність і відповідальність. На відміну від звичайної тривоги, яка часто зумовлена конкретними ситуаціями або об'єктами, екзистенціальна тривога є глибинним переживанням, яке відображає фундаментальну невизначеність і вразливість людського існування [72, 73].

Екзистенціальна тривога вирізняється тим, що вона зачіпає питання буття, які виходять за рамки повсякденних турбот і тривог. Ірвін Ялом, один із провідних представників екзистенціальної психотерапії, виокремив чотири основні екзистенціальні даності, які спричиняють тривогу: смерть, свобода, ізоляція та безглуздість [71].

Усвідомлення власної смертності є одним із ключових аспектів екзистенціальної тривоги. Люди, стикаючись із думкою про неминучість смерті, відчувають страх і тривогу, оскільки це підриває почуття стабільності та безпеки [42]. Мартін Гайдеггер у своїй праці «Буття і час» описував

тривогу як стан, за якого людина усвідомлює свою кінцівку, що відкриває їй можливість жити більш автентично й усвідомлено.

Екзистенціальна тривога також виникає з усвідомлення свободи вибору і відповідальності за своє життя. Жан-Поль Сартр у своїй книзі «Буття і ніщо» підкреслював, що людина «приречена бути вільною» і що її вибори визначають її сутність. Свобода породжує тривогу, оскільки кожен вибір пов'язаний з невизначеністю і можливими наслідками [60].

Почуття екзистенціальної ізоляції виникає з усвідомлення того, що в кінцевому підсумку кожна людина самотня у своїх переживаннях і не може повністю розділити їх з іншими. Навіть у близьких стосунках існує межа, яка не дає змоги одній людині повністю проникнути у свідомість іншої. Ролло Мей зазначав, що усвідомлення цієї ізоляції викликає тривогу, але також стимулює до пошуку справжніх зв'язків і стосунків [54, 56].

Екзистенціальна тривога часто пов'язана з втратою сенсу і мети життя. Коли люди не можуть знайти відповідь на запитання «Навіщо я живу?», вони стикаються з екзистенціальним вакуумом і відчуттям порожнечі. Віктор Франкл у своїй логотерапії стверджував, що пошук сенсу є фундаментальною людською потребою, і що екзистенціальна тривога може бути подолана через усвідомлення особистого сенсу життя [39].

Незважаючи на свій лякаючий характер, екзистенціальна тривога може відігравати конструктивну роль у житті людини. Вона спонукає до самопізнання, переоцінки цінностей і пошуку сенсу. На думку Франкла, саме через зіткнення з екзистенціальною тривоною людина може віднайти глибокий особистісний сенс, що допоможе подолати внутрішні конфлікти та кризи [38].

Екзистенціальна тривога також сприяє розвитку автентичності, оскільки людина усвідомлює, що їй належить зробити вибір в умовах невизначеності та прийняти відповідальність за наслідки своїх дій. Мей

стверджував, що прийняття екзистенціальної тривоги є актом мужності, що веде до більш повноцінного й усвідомленого існування [54, 56].

Екзистенціальна тривога є центральною темою в екзистенціальній психотерапії. Психотерапевти, такі як Ялом, Мей і Франкл, фокусувалися на тому, щоб допомогти пацієнтам усвідомити і прийняти свої екзистенціальні страхи, знайти сенс у своїх стражданнях і виробити стратегії адаптації до екзистенціальної невизначеності.

Психотерапевтичні методи, засновані на екзистенціальному підході, включають обговорення питань життя і смерті, сенсу і безглуздості, свободи і відповідальності. Ці методи допомагають клієнтам навчитися приймати свою екзистенціальну тривогу як невіддільну частину людського досвіду і використовувати її як стимул для особистісного зростання і розвитку [66, 70, 71].

У контексті українських досліджень велика увага приділяється впливу екзистенціальної тривоги на психологічний стан військовослужбовців і розробленню методів психотерапевтичної підтримки, що ґрунтуються на принципах екзистенціального аналізу. Одне з досліджень аналізує, як екзистенціальна тривога впливає на психіку військовослужбовців і пропонує стратегії психотерапії для надання підтримки. Інші роботи підкреслюють важливість екзистенціальної терапії, спрямованої на подолання тривоги та відновлення внутрішньої рівноваги, особливо в умовах кризи. [1, 3, 6, 7, 8, 16, 17]

Дослідження також акцентують увагу на важливості застосування екзистенціального аналізу та логотерапії для роботи з тривогою в умовах соціальних криз. Це включає вивчення екзистенціальної тривоги як значущого чинника особистісного розвитку та її ролі в процесі самопізнання й адаптації до мінливих умов. Таким чином, українські дослідники зробили значний внесок у розуміння екзистенціальної тривоги та розроблення

терапевтичних підходів, спрямованих на підтримку людей в умовах кризових ситуацій. [9, 10, 11, 12, 14, 18, 19, 20]

Екзистенціальна психологія пропонує глибоке розуміння людського досвіду, акцентуючи на пошуку сенсу, усвідомленні свободи та відповідальності, а також прийнятті власної смертності. Внесок теоретиків, таких як Людвіг Бінсвангер, Медард Босс, Ролло Мей, Віктор Франкл, Альфред Ленгле та Ірвін Ялом, суттєво збагатив екзистенціальну психотерапію, надаючи їй інструменти для роботи з глибинними аспектами людського існування і їхнього впливу на психічне здоров'я. Їхні підходи залишаються актуальними в сучасному світі, де кризи, війни та екологічні проблеми підвищують рівень екзистенціальної тривоги.

Ідеї філософів, таких як Сьорен К'єркегор, Мартін Гайдеггер і Жан-Поль Сартр, заклали основи екзистенціальної психотерапії, які згодом були адаптовані та розвинуті Бінсвангером, Боссом, Меєм, Франклом та Ленгле. Вони розробили методи, що допомагають не лише долати екзистенціальні кризи, а й використовувати їх як можливість для особистісного зростання та пошуку справжніх сенсів життя.

Ці екзистенціальні підходи наголошують на важливості усвідомлення свободи, прийняття відповідальності за свої дії та активного пошуку сенсу життя. Наприклад, Бінсвангер у своїй концепції «буття-у-світі» підкреслював значення індивідуального сприйняття світу, а Франкл зосереджував увагу на «волі до смислу» як головному мотиваторі людини. Ролло Мей розрізняв нормальну та нейротичну тривогу, де перша стимулює автентичне існування, а друга — спричиняє деструктивні наслідки. Альфред Ленгле розробив модель, що базується на чотирьох фундаментальних мотиваціях, які сприяють розумінню власних цінностей і ухваленню справжніх рішень.

Екзистенціальна тривога, як важливий елемент людської психології, висвітлює глибинні питання буття, сенсу життя та неминучості смерті. Вона здатна викликати страх і занепокоєння, але також може слугувати

каталізатором для самопізнання та особистісного зростання. Під час криз, таких як війни та особисті втрати, ця тривога стає більш гострою, вимагаючи особливої уваги в психотерапії. Розуміння її природи та застосування в терапевтичній практиці сприяє покращенню психічного здоров'я, допомагаючи людям знаходити автентичність, внутрішню стійкість та осмислене існування.

Таким чином, ідеї екзистенціальних теоретиків відіграють важливу роль у сучасній психотерапії, надаючи інструменти для роботи з глибокими аспектами людського буття. Екзистенціальна тривога стає не лише джерелом страждань, але й потужним стимулом для саморозвитку, переосмислення цінностей і побудови осмисленого життя.

1.2. Вплив війни на психологічний стан особистості: екзистенційні аспекти

Війна, як екстремальна форма соціального конфлікту, має потужний вплив на психологічний стан особистості, викликаючи глибокі зміни у сприйнятті світу та самого себе. Вона порушує відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності, що призводить до інтенсивного переживання екзистенційної тривоги. Розуміння того, як війна впливає на психологічний стан людини, вимагає розгляду екзистенційних аспектів: усвідомлення смертності, втрати сенсу, ізоляції та свободи. Ці аспекти стають центральними в переживаннях людей, які перебувають у зоні конфлікту, як учасників бойових дій, так і мирного населення.

Одним із найбільш потужних факторів, що підсилюють екзистенційну тривогу в умовах війни, є зіткнення з реальністю смерті. Війна створює ситуацію, де загроза смерті стає повсякденною. Люди бачать загибель близьких, руйнування будинків, а також стикаються з безпосередньою небезпекою для власного життя. Це призводить до загострення усвідомлення

смертності, що, своєю чергою, підсилює екзистенційну тривогу. Дослідження показують, що безпосереднє переживання загрози життю призводить до збільшення тривожних і депресивних станів, а також до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [62].

Екзистенційний філософ Мартін Гайдеггер описував тривогу як стан, у якому людина усвідомлює свою смертність і, таким чином, бачить істинне «буття-до-смерті» [42]. В умовах війни це усвідомлення набуває конкретної та повсякденної форми, що веде до глибокої внутрішньої кризи. Людина починає переосмислювати своє життя, задаватися питаннями про його сенс і цілеспрямованість. Віктор Франкл, який пережив концтабір і розробив концепцію логотерапії, стверджував, що навіть у найжахливіших умовах людина може знайти сенс, який допомагає їй подолати відчай і зберегти психічне здоров'я [38, 39]. За даними Франкла, досвід близькості смерті і розуміння її неминучості може викликати не тільки страх і безпорадність, а й спонукати людей шукати глибший сенс життя, переосмислювати свої життєві пріоритети, що може призводити як до позитивних змін, так і до поглиблення тривоги та відчаю.

Війна не тільки загрожує фізичному існуванню людини, але й руйнує її внутрішній світ, підриваючи стійкість звичних цінностей і уявлень про життя. Люди можуть втрачати сенс своїх звичних дій і цілей, що призводить до стану, який Віктор Франкл назвав «екзистенційним вакуумом» — почуття внутрішньої порожнечі, втрати інтересу до життя, апатії [38, 39]. В умовах війни, коли втрати стають масовими і постійними, екзистенційний вакуум стає широко поширеним явищем. Люди втрачають не тільки близьких, а й звичні форми ідентичності, такі як професійна роль, соціальний статус або культурні корені.

Екзистенційна психологія виділяє феномен екзистенційного вакууму як ключовий фактор розвитку депресивних розладів і суїцидальної поведінки. Дослідження показують, що втрата сенсу життя в умовах війни пов'язана зі

збільшенням ризику суїцидальної поведінки і розвитком депресивних розладів [40]. Психотерапевти, які працюють з ветеранами та жертвами воєнних конфліктів, часто стикаються з необхідністю відновлення почуття сенсу і мети життя як ключового аспекту реабілітації [71].

Війна створює умови для соціального і психологічного відчуження. Воєнні дії часто призводять до розриву соціальних зв'язків, вимушеної міграції, розлуки з близькими, що підсилює почуття ізоляції. Ця ізоляція має як фізичний, так і емоційний характер, коли людина не може знайти підтримку і розуміння в оточенні. Екзистенційна психологія підкреслює, що почуття відчуження є однією з основних причин екзистенційної тривоги, оскільки воно пов'язане з втратою відчуття приналежності і значущості [30].

Почуття ізоляції і відчуження стає особливо гострим, коли переживання війни залишаються невисловленими або нерозумілими, що підсилює екзистенційну тривогу і перешкоджає процесу психологічного відновлення [43]. В умовах війни багато людей відчувають труднощі у налагодженні довірчих стосунків, що може бути пов'язано з травматичним досвідом зради, насильства або втрати. Психотерапевти, які працюють з такими клієнтами, повинні створювати безпечний простір, де можна висловити свої почуття і переживання, що сприяє зниженню почуття ізоляції і відновленню емоційного зв'язку з іншими людьми.

Війна ставить людину перед необхідністю робити складні вибори, які можуть мати серйозні наслідки. Свобода вибору, яку підкреслює екзистенційна психологія, стає джерелом тривоги в умовах, коли кожен вибір пов'язаний з ризиком для життя і моральними дилемами. Солдати, які беруть участь у бойових діях, і цивільні особи, змушені приймати рішення про свою безпеку і благополуччя, стикаються з величезною відповідальністю за свої дії. Це може призводити до почуття провини і сорому, особливо якщо прийняті рішення призводять до негативних наслідків для себе або інших [52].

Дослідження показують, що почуття провини і сорому, пов'язане з прийняттям морально складних рішень під час війни, може призводити до розвитку так званої «моральної травми», яка характеризується глибокими емоційними і психічними стражданнями [33]. Цей тип травми потребує особливої уваги в контексті психотерапії, спрямованої на відновлення внутрішньої рівноваги і примирення з собою.

Вплив війни на психологічний стан особистості неможливо оцінити без урахування екзистенційних аспектів, таких як усвідомлення смертності, втрата сенсу, ізоляція і свобода. Ці аспекти є ключовими у формуванні переживань людей, які опинилися в зоні конфлікту, і потребують особливої уваги в психотерапевтичній роботі. Розуміння екзистенційних вимірів війни допомагає розробляти ефективні підходи до психологічної допомоги і підтримки, спрямовані на відновлення особистісної цілісності

1.3. Роль екзистенційної тривоги у формуванні психологічної стійкості

Психологічна стійкість визначається як здатність особистості успішно адаптуватися до стресу та несприятливих умов, зберігати психічне здоров'я і ефективно відновлюватися після травматичних подій. В умовах війни та інших кризових ситуацій психологічна стійкість відіграє ключову роль, допомагаючи людям справлятися з екстремальними умовами та підтримувати свою функціональність [53]. Екзистенційна тривога, незважаючи на свої потенційно руйнівні аспекти, може слугувати важливим каталізатором формування психологічної стійкості.

Екзистенційна тривога, що виникає в умовах загрози життю і невизначеності, спонукає людину шукати глибші сенси і цінності. На думку Віктора Франкла, переживання екзистенційної тривоги пов'язане з «волею до сенсу», яка є фундаментальною людською мотивацією. Люди, що стикаються

з екзистенційними питаннями, такими як сенс життя, цінність власного життя і ставлення до смерті, можуть знайти нові джерела внутрішньої сили та мотивації [35].

Франкл підкреслював, що саме в моменти кризи і зіткнення з екзистенційною тривогою людина здатна усвідомити свої основні цінності і знайти сенс, який допомагає справлятися з труднощами. Таким чином, екзистенційна тривога стимулює особистісний ріст, розвиток адаптаційних стратегій і формування глибшого розуміння життя, що є основою психологічної стійкості [39].

Усвідомлення власної смертності, викликане екзистенційною тривогою, може сприяти зміні життєвих пріоритетів і концентрації на найбільш важливих аспектах життя. Дослідження показують, що люди, які пережили травматичні події, часто повідомляють про переоцінку своїх цінностей, посилення духовності, покращення якості стосунків та зміну поглядів на життя [63].

Цей процес переоцінки сприяє розвитку «посттравматичного зростання», коли індивід, зіткнувшись з екзистенційною тривогою, починає бачити можливості для особистісного та духовного зростання. Посттравматичне зростання є важливим компонентом психологічної стійкості, оскільки воно допомагає людині знаходити позитивні аспекти навіть у найскладніших і трагічних ситуаціях [35].

Прийняття екзистенційної тривоги як невід'ємної частини людського існування також сприяє розвитку психологічної стійкості. Ірвін Ялом, відомий представник екзистенційної психотерапії, зазначав, що визнання і прийняття екзистенційних данностей, таких як смерть, свобода, ізоляція і безглуздість, допомагають зменшити їх руйнівний вплив і сприяють розвитку адаптивних стратегій [71].

Адаптивні стратегії включають усвідомлене ставлення до своїх страхів, вміння інтегрувати ці страхи у свою особистість і використовувати їх для

прийняття більш усвідомлених і осмислених рішень. Усвідомлення своєї кінцівки, наприклад, може мотивувати людину цінувати теперішнє і прагнути до більш насиченого і повноцінного життя. Усвідомлення свободи вибору і відповідальності за своє життя може стимулювати особистісний ріст, розвиток автономії і незалежності.

Екзистенційна тривога також відіграє важливу роль у зміцненні соціальних зв'язків, які є критичним елементом психологічної стійкості. Усвідомлення власної ізоляції і унікальності досвіду може спонукати людину шукати підтримку і розуміння у інших. Екзистенційні питання, такі як «Хто я?», «Навіщо я тут?», часто викликають у людей бажання ділитися своїми переживаннями, знаходити спільні точки дотику з іншими і будувати глибші і усвідомлені стосунки.

В умовах кризи, таких як війна, підтримка і близькість інших людей можуть стати найважливішими ресурсами для подолання екзистенційної тривоги і вироблення позитивних стратегій адаптації. Спілкування і взаємодія з іншими допомагає не тільки зменшити почуття самотності, але й знайти спільну мету, що, своєю чергою, сприяє психологічному благополуччю і стійкості [28].

Екзистенційна тривога також пов'язана з усвідомленням свободи вибору і відповідальності за своє життя. Це усвідомлення може бути джерелом значного стресу, але також надає можливість для автентичного існування. В умовах кризи людина часто змушена приймати важливі рішення, і усвідомлення цієї свободи може сприяти розвитку активної життєвої позиції.

Екзистенційні психологи, такі як Ірвін Ялом, стверджують, що прийняття своєї відповідальності і свободи вибору допомагає людині стати більш автономною і зрілою. Здатність до саморефлексії і свідомого прийняття рішень сприяє зміцненню внутрішньої стійкості і допомагає адаптуватися до змінюваних умов життя [71]. В умовах війни або інших криз

це може означати здатність знаходити шляхи вирішення проблем, приймати складні рішення і адаптуватися до нових обставин.

Екзистенційна тривога, пов'язана з почуттям ізоляції і відчуження, також може стимулювати людину до пошуку нових зв'язків і стосунків. У моменти кризи люди усвідомлюють важливість соціальної підтримки, що сприяє розвитку емпатії і готовності допомагати іншим. Почуття приналежності до соціальної групи і наявність підтримуючих стосунків є важливими факторами, що сприяють психологічній стійкості.

Екзистенційна тривога може спонукати людей звертатися до духовних практик і філософських роздумів, що допомагає знайти внутрішній спокій і підтримку. Духовні і релігійні переконання можуть служити джерелом стійкості, допомагаючи людям знайти сенс у стражданнях і сприяючи зміцненню моральних цінностей і сили духу [59].

Екзистенційна тривога може спонукати до активних дій і прийняття заходів щодо покращення власного життя і життя оточуючих. Вона може стати рушійною силою, що спонукає людину займатися волонтерською діяльністю, надавати допомогу іншим, виявляти лідерські якості і брати на себе відповідальність за покращення соціальних умов. Війна і кризові ситуації створюють простір для героїзму, альтруїзму і прояву вищих людських якостей, які є важливими елементами психологічної стійкості.

Ролло Мей підкреслював, що зустріч з екзистенційною тривогою вимагає мужності і готовності до активного пошуку сенсу і творчої діяльності [54, 56]. Це активне ставлення до життя зміцнює психологічну стійкість, оскільки людина відчуває свою значущість і здатність впливати на своє оточення і свою долю.

Екзистенційна тривога відіграє подвійно важливу роль у житті людини. З одного боку, вона може призводити до деструктивних переживань, тривожності та депресії, але з іншого боку, є потужним стимулом для особистісного зростання та формування психологічної стійкості.

Усвідомлення смертності, втрата сенсу і ізоляція, які переживаються в умовах екзистенційної тривоги, можуть сприяти переоцінці життєвих цінностей, пошуку нового сенсу і розвитку адаптаційних навичок. Ці процеси допомагають зміцнити внутрішню стійкість і здатність до адаптації, що особливо важливо в умовах війни та інших кризових ситуацій. Психотерапія, орієнтована на екзистенційні принципи, відіграє важливу роль у підтримці людей, допомагаючи їм усвідомлювати і використовувати екзистенційну тривогу як ресурс для особистісного зростання і зміцнення психологічної стійкості.

1.4. Способи подолання екзистенційної тривоги в умовах воєнного конфлікту

В умовах воєнного конфлікту екзистенційна тривога, пов'язана з усвідомленням смертності, втратою сенсу, почуттям ізоляції та необхідністю прийняття складних рішень, стає особливо гострою. Ця тривога може призводити до психологічних страждань, дезадаптації і навіть до розвитку психічних розладів. Однак існують різні стратегії та методи, які можуть допомогти людям впоратися з екзистенційною тривою, зберігаючи психічне здоров'я і внутрішню рівновагу. Ці методи включають психологічну підтримку, терапевтичні підходи, духовні та культурні практики, а також використання творчих і тілесних методик [36].

Екзистенційна психотерапія, розроблена Ірвіном Яломом, фокусується на роботі з чотирма екзистенційними данностями: смертю, свободою, ізоляцією та безглуздістю. В умовах воєнного конфлікту ці данності стають особливо гострими. Екзистенційні терапевти допомагають клієнтам усвідомити і прийняти свої страхи, знайти особисті шляхи подолання тривоги та вивчити свої життєві цінності. Цей підхід створює безпечний

простір для обговорення глибинних питань про сенс життя і допомагає людям відчути більшу зв'язок і контроль над своїм життям [71].

Логотерапія, запропонована Віктором Франклом, робить акцент на пошуку сенсу навіть у найважчих обставинах. Франкл стверджував, що усвідомлення сенсу життя може допомогти людині подолати страждання і зберегти внутрішню рівновагу. У логотерапії використовуються техніки «парадоксальної інтенції» і «дерефлексії», які допомагають клієнтам усвідомити і змінити своє ставлення до проблем. Ці техніки дозволяють змістити фокус зі страху і болю на активне дослідження сенсу, навіть в умовах війни [38, 39, 41, 47].

КПТ допомагає розпізнати і змінити деструктивні думки та переконання, пов'язані з екзистенційною тривогою. Включення екзистенційних питань у КПТ дозволяє клієнтам глибше осмислити свої переживання, розвивати навички управління стресом і знаходити більш конструктивні способи інтерпретації свого досвіду. Це може допомогти людям знизити рівень тривожності та депресії, покращити здатність адаптуватися до екстремальних умов і відновлювати емоційну рівновагу [23].

Релігія і духовність часто служать важливим джерелом утіхи та підтримки в умовах війни. Віра у вищі сили, надія на життя після смерті або передбачення можуть допомогти людям знайти сенс у стражданнях і зберегти внутрішній спокій. Духовні практики, такі як молитва, медитація, участь у релігійних ритуалах, допомагають людям зміцнити свою віру, впоратися з почуттям безглуздості і знизити рівень тривожності [59]. Духовні лідери і релігійні громади також можуть надавати емоційну підтримку, створюючи простір для вираження і розуміння.

Практики молитви і медитації сприяють зниженню рівня стресу і тривожності. Вони допомагають сфокусуватися на теперішньому моменті, що послаблює занепокоєння про майбутнє і полегшує переробку травматичного досвіду. Молитва надає відчуття зв'язку з вищими силами, що

може зміцнити почуття безпеки і довіри. Медитація розвиває усвідомленість і прийняття, що допомагає людям краще справлятися з негативними емоціями і зміцнює їх психологічну стійкість [46].

Групова терапія і підтримуючі групи відіграють важливу роль у подоланні екзистенційної тривоги. Вони створюють безпечний простір для обміну переживаннями, де учасники можуть відчувати себе зрозумілими і прийнятими. Взаємодія з людьми, які мають схожий досвід, знижує почуття ізоляції і самотності. Це допомагає людям відновити емоційну рівновагу, розвинути почуття приналежності і підтримку, що зменшує тривогу і депресію [29, 55].

Підтримання соціальних зв'язків з родиною, друзями і спільнотою важливо для подолання екзистенційної тривоги. Участь у волонтерських і соціальних проєктах, допомога постраждалим від війни, робота з біженцями і підтримка ветеранів зміцнюють почуття значущості і корисності. Це сприяє зміцненню психологічної стійкості, допомагаючи людям відчутти свою значущість і здатність впливати на ситуацію[44].

Мистецтво-терапія надає можливість виразити свої внутрішні переживання і емоції через творчість. Такі форми самовираження, як малювання, музична терапія, письменницька діяльність, дозволяють людям працювати з символами і метафорами, що сприяє осмисленню своїх екзистенційних страхів і знаходженню нових способів їх подолання [52]. Творчість допомагає знизити рівень тривожності, посилює внутрішній спокій і покращує емоційний стан.

Тілесні практики, такі як йога, тай-чи, дихальні вправи і тілесно-орієнтована терапія, допомагають відновити зв'язок з тілом, усвідомити свої фізичні і емоційні стани. Ці методи сприяють зниженню стресу, зменшенню фізіологічних симптомів тривожності і зміцненню загального самопочуття. Відновлення зв'язку з тілом допомагає людям почуватися більш заземленими і стійкими в умовах невизначеності та загрози [58].

Освітні програми, спрямовані на усвідомлення природи екзистенційної тривоги і її подолання, корисні як для військових, так і для цивільного населення. Тренінги з управління стресом, розвитку психологічної стійкості, навчання навичкам виживання і емоційної грамотності допомагають людям підготуватися до екстремальних умов і знизити вплив тривоги на їхнє життя [62].

Підготовка фахівців з екзистенційної терапії, логотерапії, КПТ та інших методів роботи з екзистенційною тривогою важлива для підтримки людей в умовах конфлікту. Навчання цих фахівців дозволяє надавати кваліфіковану допомогу, що сприяє відновленню психічного здоров'я і зміцненню внутрішньої стійкості у постраждалих від війни [37].

Подолання екзистенційної тривоги в умовах воєнного конфлікту вимагає комплексного підходу, який включає психотерапевтичні методи, духовні практики, соціальну підтримку, творчі і тілесні методики. Ці стратегії допомагають людям усвідомити і прийняти свої страхи, знайти сенс у важких обставинах, зміцнити зв'язки з іншими і розвинути навички адаптації. Ефективне подолання екзистенційної тривоги сприяє зміцненню психологічної стійкості і збереженню психічного здоров'я, що є ключовим фактором виживання і відновлення в умовах війни [26, 27].

Екзистенційна тривога є важливим психологічним явищем, особливо в умовах воєнних конфліктів і криз. Вона пов'язана з усвідомленням фундаментальних питань буття, таких як смертність, сенс життя, свобода та ізоляція. Війна підсилює ці екзистенційні переживання, викликаючи глибокі внутрішні конфлікти та страждання. Однак екзистенційна тривога також може слугувати стимулом для особистісного зростання, переоцінки цінностей та зміцнення психологічної стійкості [65, 67].

Крім того, треба враховувати, що в умовах триваючого збройного конфлікту в Україні підготовка фахівців у галузі психотерапії та кризового консультування набула критично важливого значення. Військові дії, масові

переміщення населення, травматичні переживання та зростання психоемоційної напруги вимагають наявності кваліфікованих професіоналів, здатних надавати ефективну психологічну допомогу. Українські реалії диктують необхідність адаптації підходів до підготовки фахівців, враховуючи як екзистенційні аспекти переживань, так і унікальні культурні та соціальні фактори [25].

У навчальні програми з психології та психотерапії в українських вищих навчальних закладах введені курси та модулі, орієнтовані на роботу з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), екзистенційною тривогою, моральною травмою та іншими психологічними станами, характерними для учасників і свідків воєнних дій. Підготовка включає навчання методам екзистенційної психотерапії, логотерапії Віктора Франкла, когнітивно-поведінкової терапії, а також кризового консультування. Фахівці навчаються проводити оцінку психічного стану постраждалих, розробляти та застосовувати адаптивні стратегії, що враховують контекст війни та його вплив на особистість. [14, 18, 19]

Особлива увага приділяється практичному навчанню та супервізії. В Україні організуються навчальні центри та клінічні бази на базі госпіталів, центрів реабілітації для ветеранів та біженців, де майбутні фахівці можуть на практиці застосовувати отримані знання. Важливу роль відіграють програми супервізії, які дозволяють початківцям-психологам та психотерапевтам отримувати підтримку та керівництво від досвідчених фахівців. Це забезпечує високий рівень професіоналізму та безпеку в наданні допомоги людям, які переживають тяжкі психоемоційні стани. [8, 12, 16]

З огляду на реальні загрози, такі як обстріли, бомбардування та терористичні акти, навчання навичкам надання екстреної психологічної допомоги стало обов'язковою частиною підготовки фахівців. Курси з надання першої психологічної допомоги включають навички управління стресом, техніки швидкого відновлення, а також методики роботи з травмованими

дітьми та підлітками. Фахівці навчаються, як діяти в умовах загрози життю, як стабілізувати психічний стан постраждалих і як організувати евакуацію в безпечне місце. [17, 19, 20]

Важливим аспектом підготовки є урахування культурних та національних особливостей українського суспільства. Українські фахівці навчаються працювати з патріотичними почуттями, національною ідентичністю, історичним досвідом боротьби за незалежність та іншими аспектами, які відіграють значну роль у формуванні психоемоційного фону. Розуміння культурного контексту допомагає ефективніше взаємодіяти з клієнтами, виявляти емпатію та будувати довірчі відносини, що особливо важливо в умовах кризи. [1, 3]

Українські фахівці активно співпрацюють з міжнародними організаціями, такими як Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), Міжнародний комітет Червоного Хреста (МКЧХ), ЮНІСЕФ та іншими, що дозволяє переймати передовий досвід і методики роботи з екзистенційною тривогою та посттравматичними станами. Обмін досвідом і участь у міжнародних тренінгах і семінарах сприяють підвищенню кваліфікації українських психологів, розширюють їхні професійні знання та навички.

Робота з постраждалими від воєнних дій вимагає значних емоційних та психологічних ресурсів. Важливим елементом підготовки є навчання навичкам самодопомоги та турботи про власне психічне здоров'я. В Україні створюються програми підтримки для фахівців, які працюють з травмою, що включають регулярні супервізії, групи підтримки, програми відновлення та відпочинку. Це допомагає запобігти професійному вигоранню та зберігати високий рівень професійної ефективності. [17]

Підготовка фахівців у галузі психотерапії та кризового консультування в Україні адаптується до реалій воєнного конфлікту та унікальних соціальних і культурних особливостей українського суспільства. Ці фахівці відіграють ключову роль у підтриманні психічного здоров'я населення, постраждалого

від війни. Їх підготовка включає навчання екзистенційним і кризовим методам терапії, практичне навчання в умовах реальної допомоги, урахування культурних факторів, співпрацю з міжнародними партнерами та турботу про власне емоційне благополуччя. Такий комплексний підхід сприяє створенню ефективної системи психологічної підтримки, яка допомагає людям справлятися з екзистенційною тривогою та зміцнювати психологічну стійкість в умовах війни. [18].

Дослідження екзистенційної тривоги та розробка стратегій для подолання її негативних наслідків є критично важливими для України в умовах поточних збройних конфліктів і міграційних криз. Українські вчені та практикуючі психологи активно працюють над створенням ефективних методів психологічної підтримки, що враховують унікальні культурні та соціальні реалії країни. Ці дослідження і програми допомагають людям справлятися з тривогою, знаходити сенс у пережитому та адаптуватися до нових умов життя, сприяючи зміцненню психологічної стійкості та відновленню психічного здоров'я громадян.

Висновки до першого розділу

Теоретичні концепції екзистенційної тривоги, що розвивалися від філософських роздумів до сучасних психотерапевтичних моделей, підкреслюють важливість усвідомлення та прийняття екзистенційних данностей як основи для розвитку автентичного існування та психічного здоров'я. Такі дослідники, як Людвіг Бінсвангер, Медард Босс, Віктор Франкл, Ролло Мей та Ірвін Ялом, внесли значний внесок у розуміння екзистенційної тривоги, акцентуючи увагу на пошуку сенсу, прийнятті свободи вибору, усвідомленні кінцівки життя та важливості соціальних зв'язків. Ці ідеї лягли в основу терапевтичних підходів, спрямованих на

усвідомлення та прийняття екзистенційних питань як ключового аспекту роботи з клієнтами, які переживають кризові ситуації.

Як показано в данному розділі, війна значно загострює екзистенційну тривогу, змушуючи людей безпосередньо стикатися з усвідомленням своєї смертності, втратою сенсу, почуттям ізоляції та необхідністю прийняття складних моральних рішень. Ці фактори підсилюють тривогу і можуть призвести до стану екзистенційного вакууму — внутрішньої порожнечі та безглуздості. Важливим завданням психологічної підтримки в таких умовах є допомога в усвідомленні та опрацюванні цих почуттів, щоб зменшити їхній руйнівний вплив і сприяти відновленню психологічної рівноваги.

Екзистенційна тривога, попри свою руйнівну природу, може стати потужним стимулом для особистісного зростання і зміцнення психологічної стійкості. Усвідомлення кінцівки життя, переоцінка цінностей і смислів, прийняття свободи вибору і відповідальності сприяють розвитку внутрішньої сили і здатності адаптуватися до труднощів. Посттравматичний ріст, зміцнення соціальної підтримки і глибоке розуміння свого життя є важливими елементами, які допомагають не лише справлятися з кризами, а й знаходити в них можливості для особистісного і духовного розвитку.

Подолання екзистенційної тривоги в умовах воєнного конфлікту вимагає комплексного підходу, який включає психотерапевтичні методи, духовні практики, соціальну підтримку, творчі й тілесні методики. Екзистенційна психотерапія, логотерапія, когнітивно-поведінкова терапія з екзистенційним компонентом — усі ці підходи спрямовані на допомогу людям в усвідомленні своїх страхів, пошуку сенсу і розробці стратегій адаптації. Духовні практики, такі як молитва і медитація, відіграють ключову роль у зміцненні внутрішнього світу і спокою. Соціальна підтримка, участь у спільноті, волонтерська діяльність, творчі й тілесні методи сприяють вираженню і опрацюванню емоцій, відновленню зв'язку з тілом і зниженню рівня тривожності.

Екзистенційна тривога в умовах війни є не тільки викликом, але й можливістю для внутрішньої трансформації і зміцнення внутрішньої сили. Розуміння її ролі і розробка ефективних методів підтримки можуть сприяти не тільки виживанню, але й досягненню глибокого внутрішнього спокою і задоволення життям навіть у найважчих обставинах. Визнання та усвідомлення екзистенційної тривоги — це крок до особистісної зрілості, автентичності та справжньої внутрішньої свободи. Комплексні стратегії, що включають психотерапію, духовні практики, соціальну підтримку і творчі методи, допомагають людям не тільки справлятися з екзистенційними страхами, а й знаходити сенс і ціль, зміцнювати свою психологічну стійкість і досягати особистісного і духовного зростання, незважаючи на виклики і труднощі, з якими вони стикаються в умовах воєнного конфлікту.

В контексті українських реалій, де війна безпосередньо торкнулася життя мільйонів людей, екзистенційна тривога набуває особливого значення. Воєнні дії, руйнування, втрати близьких, вимушене переселення та невизначеність майбутнього посилюють психологічну напругу і підсилюють екзистенційні переживання. Українські науковці та практикуючі психологи активно працюють над розробкою методів і програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я населення. Вони акцентують увагу на інтеграції екзистенційних підходів у психологічну допомогу, підкреслюючи важливість пошуку сенсу, зміцнення соціальної підтримки та врахування культурних і національних особливостей.

Підготовка фахівців у галузі психотерапії та кризового консультування з урахуванням українських реалій включає адаптацію навчальних програм, практичне навчання в умовах реальної допомоги, навчання екстреної психологічної підтримки та навичок самодопомоги. Співпраця з міжнародними організаціями та участь в обміні досвідом також сприяють підвищенню кваліфікації українських фахівців, що дозволяє ефективно долати виклики, пов'язані з екзистенційною тривогою в умовах війни [22].

Екзистенційна тривога в умовах війни в Україні є не лише викликом, але й можливістю для внутрішньої трансформації та зміцнення внутрішньої сили. Розуміння її ролі та розробка ефективних методів підтримки сприяють не лише виживанню, але й знаходженню глибокого внутрішнього спокою та задоволеності життям навіть у найскладніших обставинах. Визнання і усвідомлення екзистенційної тривоги — це крок до особистісної зрілості, автентичності та істинної внутрішньої свободи, що є особливо важливим у контексті війни та невизначеності, які характерні для сучасної української дійсності.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС

2.1. Організація емпіричного дослідження та характеристика вибірки

У першому розділі цієї магістерської роботи було проведено аналіз сучасного стану досліджень щодо екзистенційної тривоги особистості та її значення у формуванні психологічної стійкості, зокрема в контексті воєнних дій. Ми детально розглянули розвиток поняття «екзистенційна тривога», а також основні підходи до його вивчення. Особливу увагу було приділено тому, як війна впливає на психологічний стан людини через призму екзистенційних аспектів. Крім того, було досліджено, яку роль відіграє екзистенційна тривога в зміцненні психологічної стійкості та які підходи використовуються для її подолання у кризових умовах, таких як воєнний конфлікт. Це дослідження надало можливість краще зрозуміти механізми впливу екзистенційної тривоги на внутрішній стан особистості та її здатність адаптуватися до постійного стресу.

Другий розділ присвячен проведеному експериментальному дослідженню, спрямованого на емпіричне вивчення того, як екзистенційна тривога впливає на психоемоційний стан респондентів, що проживають в умовах війни в Україні. Основна мета дослідження полягає у виявленні рівня екзистенційної тривоги та її взаємозв'язку з іншими психічними факторами, такими як ситуативна та особистісна тривога, а також самопочуття, активність і настрої. Це допоможе отримати більш чітке уявлення про те, як військові дії впливають на здатність людини адаптуватися до нових реалій, зберігати стійкість і внутрішній баланс в умовах постійної небезпеки та невизначеності.

Емпіричне дослідження проводилося з червня 2024 року до вересня 2024 року. Участь у дослідженні взяли 62 респонденти віком від 22 до 48 років, які проживають у містах України та мають постійну роботу. За гендерним розподілом: 55% респондентів жінки, 45% - чоловіки.

Опитування проводилось через Google form у включала у себе три методики: Опитувальник «Шкала екзистенцій» А. Ленгле та К. Орглер (адаптація Н. Майніної); Шкала ситуативної тривожності (СТ) Ч. Спілбергера; Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій).

У вересні 2024 року опитування пройшли 62 респонденти та отримані дані були перевірені на нормальність розподілу даних за методом Колмогорова-Смирнова. Нульова гіпотеза була прийнята тільки за двома шкалами із 12: «ситуативна тривожність» та «рівень активності».

Таким чином, для вивчення взаємозв'язку між шкалами ми будемо використовувати коефіцієнт Спірмена, а для подальшої загальної характеристики вибірки середню для шкал «ситуативна тривожність» та «рівень активності», та медіану для інших шкал.

Проаналізуємо медіанні показники за екзистенційними шкалами (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Медіанні показники за екзистенційними шкалами

	SD	ST	F	V	P	E	G
Медіана	26	62	41	47	88	88	176
Процентилі							
25	24	58	38	43	84	80	162,75
50	26	62	41	47	88	88	176
75	28	65	44	49,25	92	92,25	184,75

Як ми бачимо, «Самодистанціювання» (SD) має медіану 26 з невеликим розкидом між 25% (24) і 75% (28) процентилями, що свідчить про

відносно однорідність в сприйнятті респондентами своєї здатності об'єктивно оцінювати себе.

«Самотрансценденція» (ST) показує більший розкид (від 58 до 65), з медіаною 62, що може свідчити про варіативність у сприйнятті респондентами можливостей вийти за рамки особистісних інтересів.

«Свобода» (F) і «Відповідальність» (V) мають медіани 41 та 47 відповідно, з центилями, які вказують на досить широкий розкид, особливо у відповідальності, це може вказувати на різницю в сприйнятті респондентами власної свободи та відповідальності.

«Персональність» (P) і «Екзистенційність» (E) мають високі медіани (88), що вказує на загальну тенденцію до планування майбутнього та пошуку смислу в житті серед респондентів.

Загальний показник «Персональної екзистенції» (G) з медіаною 176 і квартилями від 162,75 до 184,75 підкреслює високий рівень екзистенційної виконаності у більшості респондентів.

Розглянемо середні показники за шкалами тривожності (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Медіанні та середні показники за шкалами тривожності

	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність
Середнє	47,11	Медіана	47
		Процентилі	
Стандартне відхилення	8,841	25	44
		50	47
		75	52,25

Середнє значення «Ситуативної тривожності» становить 47,11, що вказує на помірний загальний рівень тривожності серед вивчених осіб. Це означає, що у більшості учасників дослідження присутній помірний рівень

відчуття тривоги, що може виникати у відповідь на різні поточні події або обставини.

Стандартне відхилення цього показника становить 8,841, що свідчить про помірну варіабельність в рівнях тривожності серед респондентів.

Медіанне значення «Особистісної тривожності» становить 47, що вказує на середній рівень тривожності серед респондентів. Це значення відображає стабільний рівень загальної тривожності, який не залежить від конкретних зовнішніх подій, а скоріше є характеристикою особистості.

Розглянемо процентилі:

25-й процентиль має значення 44, що підкреслює, що 25% респондентів мають рівень особистісної тривожності нижче 44. Це свідчить про відносно низький рівень стійкої тривожності у чверті респондентів.

50-й процентиль (медіана) на рівні 47 означає, що половина респондентів має рівень тривожності, що не перевищує це значення. Таким чином, медіана є добрим індикатором типового рівня особистісної тривожності у досліджуваній групі.

75-й процентиль зі значенням 52,25 свідчить, що 25% респондентів переживають вищий рівень тривожності, що перевищує цей поріг.

Розглянемо середні показники за шкалами САН (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Медіанні та середні показники за шкалами САН

	А		С	Н
Середне	32,31	Медіана	45	53
		Процентилі		
Стандартне відхилення	5,847	25	43	51
		50	45	53
		75	49,25	57

Медіана для шкали «Самопочуття» складає 45, що вказує на середній рівень загального фізичного та психічного стану серед респондентів.

Процентилі варіюються від 43 до 49,25, що демонструє невелику розкиданість у сприйнятті особистого здоров'я та благополуччя. 25% респондентів мають показники нижче 43, що може свідчити про потенційні проблеми зі здоров'ям або нижче середнього рівня самопочуття. Водночас 75% респондентів мають показник не вище 49,25, що підкреслює загальний задовільний стан здоров'я в більшості учасників.

Середнє значення «Активності» складає 32,31, що свідчить про те, що більшість учасників знаходяться в стані помірної активності, що є збалансованим для здорового способу життя.

Стандартне відхилення становить 5,847, що вказує на відносну однорідність в рівнях активності серед учасників.

Медіана за шкалою «Настрій» складає 53, що свідчить про загалом позитивне сприйняття власного емоційного стану середнім респондентом.

Процентилі показують дещо більшу варіабельність в настрої: від 51 до 57. Найнижчий кuartиль на рівні 51 може вказувати на менш задоволених життям осіб, в той час як верхній кuartиль зі значенням 57 відображає індивідів з досить високим рівнем задоволеності життям.

Таким чином, загальний аналіз вибірки показав, що за шкалами екзистенційності більшість респондентів демонструють стабільні показники. Медіанні значення вказують на здатність більшості учасників дослідження знаходити смисл у житті, приймати відповідальність за свої дії та розробляти плани на майбутнє. Однак варіативність у значеннях «Персональності» та «Відповідальності» вказує на індивідуальні відмінності у сприйнятті респондентами своєї здатності контролювати та формувати власне життя.

Загальний аналіз стану респондентів за шкалами тривожності показав, що більшість респондентів демонструють середні рівні як ситуативної, так і особистісної тривожності. Медіанні значення шкал тривожності вказують на

те, що значна частина респондентів відчуває помірний рівень тривоги, що відповідає їхньому поточному життєвому становищу в умовах стресових ситуацій. Стандартне відхилення в обох типах тривожності свідчить про певні відмінності серед респондентів: частина з них відчуває вищий рівень тривоги, який може впливати на їхню психологічну стійкість.

За показниками «Самопочуття», «Активності» та «Настрою», більшість респондентів демонструють середні рівні. Середні та медіанні значення шкал свідчать про те, що більшість респондентів мають стабільний фізичний та емоційний стан, хоча спостерігається деяка варіативність у показниках активності та настрою. Незважаючи на те, що певна частина респондентів відчуває знижений рівень самопочуття та активності, більшість демонструє достатній рівень фізичної енергії та емоційної стабільності.

Загалом, отримані результати дають змогу зробити висновок, що респонденти в загальній своїй масі мають відносно стабільний екзистенційний стан та середній рівень тривожності, що свідчить про їхню здатність зберігати певний рівень внутрішньої стійкості та адаптації до поточних умов. Також вони є загалом адаптовані до поточних умов життя, хоча існують індивідуальні відмінності в інтенсивності їхнього самопочуття та настрою.

2.2. Методи дослідження

Для дослідження екзистенційної тривоги у військовий час нами було обрано три методики: Опитувальник «Шкала екзистенцій» А. Ленгле та К. Орглер (адаптація Н. Майніної); Шкала ситуативної тривожності (СТ) Ч. Спілбергера; Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій).

Надамо більш докладне і структуроване пояснення методики Шкали екзистенціальної виконаності (ШЕ), яку розробив Альфрід Лягле в рамках екзистенційно-аналітичного підходу

Екзистенціальний аналіз (ЕА) — це напрямок психології, що виник на основі робіт Віктора Франкла та Альфріда Лягле, який зосереджується на пошуку смислу життя як основного елементу людського існування. Лягле розвинув цю концепцію, додавши вимір виконаності, тобто здатності людини не просто відчувати смисл, а реалізовувати його в своїй повсякденній діяльності. Шкала екзистенціальної виконаності була створена для вимірювання того, наскільки людина здатна знайти смисл у своєму житті та наскільки успішно вона реалізовує свої цінності та завдання.

Методика ШЕ використовує чотири основні критерії, що відповідають основним екзистенціальним мотиваціям людини:

Можливість бути тут (буття в світі) — стосується того, наскільки людина відчуває себе вільною і безпечною в цьому світі, чи має вона достатній простір для життя.

Можливість жити з собою (автентичність) — наскільки людина відчуває сенс у своїх діях, чи вважає свої рішення та вчинки важливими і такими, що узгоджуються з її внутрішніми цінностями.

Можливість бути разом з іншими — стосується стосунків з іншими людьми, наскільки людина здатна до глибоких, автентичних взаємин.

Можливість змінювати світ (трансцендентність) — чи відчуває людина можливість впливати на світ, чи спроможна діяти і реалізовувати свої цілі, чи сприймає свої зусилля як важливі.

За структурою опитувальника ШЕ, шкала екзистенціальної виконаності складається з 46 тверджень, які поділяються на чотири основні субшкали, що відповідають чотирьом екзистенціальним мотивам:

1) Самодистанціювання (SD) — перша субшкала вимірює здатність людини відсторонюватися від власного досвіду і бачити себе об'єктивно, з певною відстанню. Це важливо для розуміння своєї ролі в різних життєвих ситуаціях і для формування власної життєвої позиції.

2) Самотрансценденція (ST) — субшкала, що вимірює здатність людини виходити за межі власного "Я" та відчувати себе частиною ширшого контексту — громади, суспільства чи всього світу. Високі показники за цією субшкалою вказують на здатність до емпатії, співпереживання та залученості у життя інших людей.

3) Свобода (F) — третя субшкала вимірює, наскільки людина відчувається вільною у своїх рішеннях, діях і здатна їх реалізувати. Свобода в екзистенціальному аналізі тісно пов'язана з відповідальністю: чим більше людина відчуває свободу, тим більше вона готова взяти на себе відповідальність за свої дії.

4) Відповідальність (V) — четверта субшкала стосується здатності людини брати на себе відповідальність за свої рішення і вчинки. Високий рівень відповідальності свідчить про те, що людина готова не тільки приймати рішення, а й діяти відповідно до них, навіть у складних обставинах.

Також обчислюються додаткові шкали:

5) Показник Р (Person), що стосується внутрішньої готовності людини до життя, її емоційної стійкості, здатності бути автентичною та перебувати у гармонії з власними почуттями та цінностями. Він відображає те, наскільки особистість інтегрована в свою внутрішню структуру, наскільки вона здатна бути "собою" у різних життєвих обставинах.

При високому рівні Р, людина добре розуміє свої емоції, легко розпізнає власні потреби і впевнено діє відповідно до своїх внутрішніх переконань. Це люди, які мають високу емоційну стійкість, здатні приймати зважені рішення і не бояться брати відповідальність за своє життя. Вони здатні до глибоких стосунків із собою та іншими, що робить їх екзистенційно "виконаними" в сенсі автентичності.

При низькому рівні Р, людина відчуває труднощі у розумінні власних почуттів або взагалі уникати цього процесу. Такий стан може призвести до

внутрішнього конфлікту та незадоволення, адже особа не до кінця усвідомлює свої потреби або не діє згідно з ними. Це спричиняє відчуття емоційної нестабільності, нерішучість та зацикленість на власних проблемах.

б) Показник E (Environment), що стосується зовнішньої готовності до взаємодії з світом. Він відображає, наскільки особа здатна впливати на зовнішні обставини та знаходити своє місце у соціальному та професійному середовищі. E також вказує на те, наскільки людина відкрито й активно діє у зовнішньому світі, реагуючи на виклики і можливості.

При високому рівні E, людина успішно адаптується до зовнішніх обставин, має чіткі цілі і активно їх досягає. Вона сприймає зовнішні події як можливості для розвитку та здатна конструктивно реагувати на труднощі. Високі значення E вказують на активну взаємодію із зовнішнім світом та ефективне використання зовнішніх ресурсів.

При низькому рівні E, людина відчуває труднощі у взаємодії із зовнішнім світом або уникає прийняття важливих життєвих рішень. Це може свідчити про пасивну позицію щодо зовнішніх викликів, зосередженість на внутрішніх процесах без активної участі у соціальному та професійному житті. Низький рівень E часто свідчить про недостатню здатність використовувати можливості для розвитку та самореалізації.

Також аналізується співвідношення P і E.

Якщо $P > E$, людина є більш емоційно стійкою та інтегрованою в себе, ніж здатна реалізувати свої можливості в зовнішньому світі. Це може вказувати на певні внутрішні ресурси, але також на обмеженість у зовнішній активності. Така констеляція може бути схожа на клінічні прояви депресивних розладів, коли внутрішня готовність є, але зовнішні дії залишаються недостатньо реалізованими.

Якщо $P < E$, людина більше орієнтована на зовнішню діяльність і ефективно функціонує в соціальному середовищі, проте може відчувати емоційні труднощі, невпевненість у власних почуттях або емоційний

відчуження. Це вказує на людей, які добре адаптовані до життя, але не до кінця розуміють свої внутрішні потреби.

Таким чином, показники Р та Е дозволяють більш глибоко зрозуміти, як внутрішня емоційна структура людини взаємодіє з її зовнішньою діяльністю та здатністю діяти у світі, що є важливим аспектом екзистенційної виконаності життя смислом.

7) Наприкінці методики обчислюється загальний показник персональної екзистенції (G), який підсумовує всі вище зазначені аспекти і надає цілісну картину екзистенційного стану респондента.

Низькі значення G-показника вказують на низький рівень екзистенційної виконаності. Це свідчить про психологічні труднощі, пов'язані з переживанням сенсу життя, відсутністю внутрішнього почуття мети та нездатністю справлятися зі стресами. Низькі показники також можуть свідчити про зацикленість на власних проблемах, нездатність до самовіддачі та емоційне відчуження.

Середні значення свідчать про відносно збалансований рівень екзистенційної виконаності. Людина з такими показниками відчуває себе здатною знаходити смисл у різних життєвих ситуаціях, хоч і не завжди справляється з усіма викликами. Вона може бути відкритою до нових можливостей, але її внутрішня і зовнішня готовність діяти не завжди збалансовані.

Високі значення свідчать про високу екзистенційну виконаність. Це люди, які відчувають себе здатними досягати внутрішньої гармонії, реалізовувати свої цілі та відповідати на життєві виклики з відкритістю та впевненістю. Проте дуже високі показники також можуть свідчити про певний внутрішній тиск і перфекціонізм, які можуть обмежувати спонтанність та гнучкість в житті.

Таким чином, ШЕ дозволяє отримати комплексну картину того, як людина сприймає своє життя і наскільки вона здатна знаходити смисл у

своєму існуванні. Це робить її надзвичайно цінним інструментом для терапевтичної роботи, особливо в тих випадках, коли клієнт переживає екзистенційну кризу або труднощі у визначенні власних життєвих цінностей. Також, методика підходить для різних груп респондентів: від підлітків до літніх людей, оскільки питання, які ставляться в рамках опитувальника, є досить загальними і стосуються базових екзистенційних аспектів людського життя.

Однак, необхідно зазначити і обмеження цієї методики:

- Як і більшість опитувальників, методика ШЕ ґрунтується на самооцінці респондентів. Це може призвести до певної упередженості в результатах, особливо якщо респондент має схильність до соціально бажаних відповідей або не готовий до чесного самоаналізу.

- Хоча методика ШЕ дає уявлення про екзистенційне благополуччя, вона не є діагностичним інструментом для виявлення психічних розладів. Вона лише вказує на можливі труднощі в переживанні смислу життя, але не може прямо вказати на причини таких труднощів чи їх клінічну природу.

- Інтерпретація результатів методики вимагає від фахівця глибоких знань в галузі екзистенціальної та гуманістичної психології. Без належної підготовки може бути важко правильно інтерпретувати високі чи низькі значення за шкалами і зрозуміти, як ці результати відображають загальний психічний стан респондента.

Наступною методикою, яка використовувалася у нашому дослідженні є опитувальник «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)». Опитувальник включає 20 тверджень для оцінки «ситуативної (реактивної) тривожності» та 20 тверджень для оцінки тривожності як стійкої властивості особистості. Шкала Спілбергера є унікальною методикою, яка дозволяє диференційовано оцінювати тривожність як стан, що виникає в конкретний момент часу, так і тривожність як стійку рису характеру. В Україні найбільш популярною є

адаптована версія цього опитувальника, запропонована Ю. Л. Ханіним у 1976 році.

Мета дослідження полягає у визначенні рівня «ситуативної тривожності» та «особистісної тривожності» серед респондентів, проведенні аналізу отриманих результатів та порівнянні їх із нормативними даними з літератури.

Процедура дослідження:

1) Респондентам пропонується уважно прочитати кожне з тверджень та оцінити їх відповідно до свого емоційного стану на даний момент, обираючи найбільш відповідний варіант відповіді. Не рекомендується довго розмірковувати над відповідями, оскільки перша реакція найчастіше відображає реальний емоційний стан.

2) Після завершення тестування, відповіді обробляються за допомогою бланка опитувальника, і визначається рівень тривожності. Якщо загальна кількість балів не перевищує 30, респондент має низький рівень тривожності. Якщо сума балів знаходиться в межах 31-45, це свідчить про помірний рівень тривоги. Високий рівень тривожності визначається при значенні 46 і вище.

За допомогою тесту Спілбергера-Ханіна, ми оцінили ситуативну та особистісну тривожність, що має важливе значення для дослідження екзистенційної тривоги, оскільки він дозволяє оцінити, як різні рівні тривожності впливають на здатність особистості справлятися з життєвими викликами та знаходити смисл у житті. Екзистенційна тривога є особливим видом тривоги, що виникає у відповідь на фундаментальні питання буття: смисл життя, смерть, свобода вибору та ізоляція. Застосування тесту Спілбергера дає змогу дослідити, як реакції на зовнішні стресори (ситуативна тривожність) та стійка схильність до тривоги (особистісна тривожність) пов'язані з екзистенційними переживаннями.

«Ситуативна тривожність», як тимчасова емоційна реакція на стрес, може бути відображенням глибинних екзистенційних страхів, що

активуються в конкретних ситуаціях невизначеності або загрози. Вона дає змогу зрозуміти, наскільки інтенсивно людина реагує на поточні події, які можуть викликати екзистенційну кризу — як, наприклад, втрата сенсу або усвідомлення кінцівки життя. Високий рівень «ситуативної тривожності» може свідчити про труднощі у подоланні цих страхів та нездатність знайти стратегії для зниження тривожних станів.

«Особистісна тривожність», як стійка характеристика особистості, вказує на схильність людини інтерпретувати різні життєві ситуації як загрозові. У контексті екзистенційної тривоги це означає, що особи з високою особистісною тривожністю можуть постійно переживати питання сенсу життя, вмирання, або пошуку автентичності. Високі показники «особистісної тривожності» можуть свідчити про те, що особистість має складнощі з прийняттям життєвих викликів і схильна до глибоких екзистенційних страхів, що заважає досягти внутрішньої гармонії.

Таким чином, тест Спілбергера є цінним інструментом для вивчення екзистенційної тривоги, оскільки він допомагає розмежувати різні форми тривожності та визначити, як вони впливають на здатність особистості справлятися з екзистенційними викликами.

У дослідженні також була використана методика «САН» («Самопочуття», «Активність», «Настрій»), який був розроблений В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентєвою, М. П. Мірошніковим та В. Б. Шараєм. Вперше він був опублікований у 1973 році. Метою цього тесту є оцінка функціонального стану людини та змін, які відбуваються в її стані протягом певного періоду часу. Застосування тесту охоплює різноманітні сфери, такі як робочий процес, навчання, тренування або етапи реабілітації.

Основний інструмент тесту "САН" – це бланк із 30 парами слів, які мають протилежні значення і стосуються самопочуття, активності та настрою респондента. Кожна пара дозволяє оцінити окремі аспекти функціонального стану індивіда в конкретний момент. Система оцінки побудована таким

чином, що між двома полярними значеннями слів респонденту пропонується обрати одну з цифр (від 3 до -3), що найкраще відповідає його стану.

Кожна категорія (самопочуття, активність, настрої) характеризується десятьма парами слів, що дозволяє отримати надійніші дані, оскільки багатократне вимірювання однієї і тієї ж ознаки підвищує точність результатів.

Після обробки результатів, сума балів за кожною шкалою визначає функціональний стан респондента за наступною градацією:

Менше 30 балів – низький рівень,

30-50 балів – середній рівень,

Понад 50 балів – високий рівень.

Заповнена таблиця з результатами допомагає зробити висновки про поточний рівень самопочуття, активності та настрою респондента. Такий підхід дозволяє оцінити динаміку змін в його психофізіологічному стані протягом часу і є ефективним інструментом для моніторингу загального функціонального стану індивідів у різних сферах життя.

«САН» має важливе значення для дослідження екзистенційної тривоги, оскільки він дозволяє оцінити поточний функціональний стан людини, що є ключовим аспектом для розуміння того, як особистість переживає глибокі екзистенційні кризи. Екзистенційна тривога, яка стосується питань сенсу життя, свободи вибору, смерті та ізоляції, тісно пов'язана з психофізіологічними реакціями індивіда, які тест «САН» допомагає виявити.

Під час екзистенційної кризи, коли особистість стикається з питаннями смислу життя та власної ідентичності, її фізичний і емоційний стан значно змінюється. Шкали самопочуття, активності та настрою дають змогу оцінити, як особистість фізично та емоційно реагує на глибокі психологічні переживання. Наприклад, екзистенційна тривога може проявлятися у

зниженні активності та настрою, що може призводити до втрати мотивації та відчуття безнадійності.

Тест «САН» також допомагає вивчати зміни у функціональному стані людини в умовах екзистенційного стресу. Підвищена екзистенційна тривога може призвести до погіршення самопочуття і низької активності, оскільки людина може відчувати емоційне виснаження, страх або невпевненість щодо власного майбутнього. Тест дозволяє зафіксувати ці зміни в реальному часі, що є важливим для виявлення ризиків розвитку тривожних розладів, депресії або інших психосоматичних проблем.

Крім того, тест «САН» може виявляти, як рівні активності та настрою корелюють зі здатністю людини протистояти екзистенційній тривозі. Високий рівень настрою та активності може вказувати на те, що людина успішно справляється зі своїми внутрішніми екзистенційними конфліктами, знаходячи шляхи для подолання тривожних переживань. Водночас низькі показники можуть сигналізувати про нездатність особистості знайти внутрішню рівновагу, що може бути передвісником глибокої екзистенційної кризи.

Зокрема, тест «САН» є важливим інструментом для дослідження екзистенційної тривоги, оскільки він допомагає зрозуміти, як фізичні та емоційні аспекти функціонального стану людини змінюються під впливом глибоких психологічних переживань, а також дозволяє виявити шляхи для їх корекції та покращення загального психологічного благополуччя.

Таким чином, застосовані методики, включаючи Шкалу екзистенції (ШЕ), опитувальник Спілбергера та тест САН, дозволяють створити всебічне уявлення про психологічний стан респондентів в умовах війни та їхні стратегії подолання екзистенційної тривоги. Кожен із цих інструментів доповнює інші, надаючи комплексну інформацію про індивідуальні реакції на стрес і тривогу. Методика ШЕ дає змогу оцінити рівень екзистенційної виконаності особистості, що є ключовим для розуміння того, як респонденти

знаходять сенс у житті, особливо під впливом стресових ситуацій, зокрема воєнного конфлікту. Опитувальник Спілбергера, який вимірює ситуативну та особистісну тривожність, дає змогу оцінити як тимчасові реакції респондентів на стрес, так і стійкі особистісні схильності до тривоги. Це дозволяє зрозуміти, наскільки глибокі екзистенційні страхи впливають на їхні емоційні стани та адаптацію до екстремальних умов. У свою чергу, тест САН, який оцінює самопочуття, активність і настрій, дає важливі дані про функціональний стан респондентів та їхню здатність зберігати емоційну рівновагу під тиском зовнішніх обставин.

Поєднання цих методик дозволяє не лише виявити загальні тенденції у виборі копінг-стратегій, але й сформувати індивідуальні психологічні профілі респондентів. Це дає змогу глибше зрозуміти їхні поведінкові патерни та внутрішні механізми, що допомагають впоратися з екзистенційною тривогою. Такий комплексний підхід є критично важливим для розробки цілеспрямованих психологічних інтервенцій і рекомендацій, які можуть ефективно підтримати респондентів у періоди екзистенційної кризи, викликані умовами війни.

Висновки до другого розділу

Другий розділ цієї роботи був присвячений емпіричному дослідженню психологічного стану респондентів в умовах війни, з акцентом на екзистенційну тривогу та її вплив на функціональний стан особистості. В дослідженні було використано три основні методики: «Шкала екзистенцій», опитувальник Спілбергера для оцінки ситуативної та особистісної тривожності, а також тест САН для визначення самопочуття, активності й настрою. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити психологічні особливості респондентів, їхні реакції на стресові ситуації та здатність до адаптації в умовах війни.

Організація дослідження передбачала ретельний підбір вибірки респондентів різного віку та з різними рівнями тривожності. Це дало змогу отримати різноманітні дані, які допомогли проаналізувати психологічні реакції на війну та визначити ключові фактори, що впливають на загальний рівень психологічного благополуччя. Використання методики ШЕ дозволило оцінити, наскільки респонденти здатні знаходити смисл у своєму житті та приймати відповідальність за власні дії. Загальний аналіз вибірки свідчить, що більшість учасників мають середні або високі показники за шкалою екзистенційної наповненості, що говорить про їхню стійкість до екзистенційної кризи в умовах війни.

Дослідження тривожності, проведене за допомогою опитувальника Спілбергера, показало, що рівні ситуативної тривожності у більшості респондентів перебувають на середньому або високому рівні. Це вказує на те, що стресові фактори війни значно впливають на емоційний стан респондентів. Однак, незважаючи на підвищену ситуативну тривожність, особистісна тривожність у багатьох респондентів залишалася на середньому рівні, що свідчить про наявність адаптивних механізмів, які допомагають їм справлятися з постійним стресом.

Методика САН, що оцінює самопочуття, активність та настрій, виявила різницю в рівнях функціонального стану респондентів. Більшість респондентів показали середні значення за всіма трьома шкалами, що свідчить про загальну стабільність їхнього психофізіологічного стану.

Ми вважаємо, що методики ШЕ, опитувальник Спілбергера та тест САН дозволів нам отримати повну картину психологічних особливостей респондентів в умовах війни. Комбінація об'єктивних даних (рівень тривожності, самопочуття) та суб'єктивних переживань (екзистенційна тривога) дозволяє глибше розуміти, як респонденти реагують на зовнішні стресові фактори та наскільки вони здатні адаптуватися до нових умов. Виявлення індивідуальних відмінностей підкреслюють важливість розробки

персоналізованих інтервенцій, що можуть бути спрямовані на покращення психічного здоров'я та зниження рівня тривожності в умовах екзистенційних викликів.

Загалом, результати другого розділу підтверджують значущість інтеграції різних методик у дослідженні психологічного стану респондентів. Це дозволяє не лише отримати дані про загальний рівень тривожності та функціонального стану, але й виявити внутрішні ресурси, що допомагають особистості справлятися з екзистенційною тривогою.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

3.1. Аналіз результатів дослідження екзистенційної тривоги

Актуальність вивчення екзистенційної виконаності особистості, особливо в умовах війни, є надзвичайно важливою для сучасної психології. Військові дії суттєво впливають на психічне здоров'я, загострюючи екзистенційні питання щодо сенсу життя, смерті, свободи та відповідальності. Люди, що переживають війну, часто зіштовхуються зі стресовими ситуаціями, що можуть призвести до втрати відчуття контролю над життям, зниження внутрішньої гармонії та екзистенційних криз.

Розглянемо результати опитування за шкалами екзистенцій (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1.

Результати дослідження екзистенційної тривоги

Шкала	Нізький показник	Середній показник	Високий показник
SD	82,3 %	16,1 %	1,6 %
ST	22,6 %	75,8 %	1,6 %
F	19,4 %	77,4 %	3,2 %
V	16,1 %	82,3 %	1,6 %
P	30,6 %	69,4 %	0 %
E	25,8 %	74,2 %	0 %
G	32,3 %	67,7 %	0 %

Шкала екзистенції (ШЕ), яка розроблена Альфредом Лягле в рамках екзистенційного аналізу, дозволяє оцінити рівень екзистенційної виконаності особистості, що є особливо важливим для тих, хто переживає війну.

Методика вимірює ключові екзистенційні аспекти, такі як здатність до самодистанціювання (SD), самотрансценденція (ST), свобода (F) та відповідальність (V). Також показники Р (персональність), Е (екзистенціальність) та загальний показник G (персональна екзистенція) дозволяють глибше зрозуміти внутрішню стійкість людини і її здатність справлятися з зовнішніми викликами в умовах невизначеності та небезпеки.

Результати аналізу рівнів самодистанціювання (SD) надають нам розуміння щодо співвідношення між тривожністю особистості та її спроможністю до саморефлексії та самодистанціювання. Тому розглянемо розподіл рівнів самодистанціювання серед респондентів.



Рис. 3.1 Розподіл за шкалою самодистанціювання

Як ми бачимо у таблиці 3.1, результати показують значну перевагу низького рівня самодистанціювання серед них: **82,3%** мають низький показник SD, що вказує на труднощі у формуванні дистанції до власних переживань та реакцій (рисунок 3.1). Це пов'язано з незрілістю, внутрішніми конфліктами, посттравматичними станами або хронічними дефіцитами, що впливають на особистісну інтеграцію. Ми можемо припустити, що більшість цих респондентів зіткнулися з високим рівнем екзистенціальної тривоги.

Середній рівень самодистанціювання мають 16,1% учасників, що свідчить про наявність у респондентів більшої спроможності до рефлексії та адекватного сприйняття ситуацій. Високий рівень SD виявлений лише у 1,6%, що підкреслює рідкісність здатності до глибокого самодистанціювання, яка може включати ризик ігнорування власних потреб та емоцій.

Респонденти з середнім та високим рівнями SD краще підготовленими до ефективного вирішення внутрішніх конфліктів та криз, виявляючи при цьому меншу екзистенціальну тривогу.

Слід визначити, що здатність до самотрансценденції (ST) є ключовим фактором у формуванні особистісної ідентичності та зміцненні психологічного благополуччя, що може пом'якшувати вплив екзистенціальної тривоги.



Рис. 3.2 Розподіл за шкалою самотрансценденція

Більшість учасників (75,8%) мають середні показники ST (рисунок 3.2), що вказує на досить розвинуту здатність до емпатії та відчуття значущості відносин зі світом та іншими людьми. Велика кількість учасників з середнім рівнем самотрансценденції свідчить про їх стабільну емоційну взаємодію, що є позитивним показником у контексті загального психологічного благополуччя. Таким чином, респонденти з таким рівнем самотрансценденції частіше знаходять сенс у своєму існуванні та менше схильні до екзистенціальної тривоги. Необхідно враховувати, що низькі показники самотрансценденції можуть бути ознакою потенційних психологічних труднощів, в той час як середні і високі рівні сприяють емоційній резиліентності та сенсознаходженню.

Низький рівень ST виявлено у 22,6% учасників, свідчить про їх емоційну уплощеність, обмежену здатність до співпереживання та важкість у встановленні глибоких особистісних зв'язків. Це також вказує на емоційну блокованість та обмежену здатність до встановлення глибоких емоційних

зв'язків. Ця характеристика часто пов'язана з вищим рівнем екзистенціальної тривоги, оскільки такі респонденти можуть відчувати ізоляцію та відчуженість від соціального та емоційного контекстів.

Дуже високий рівень самотрансценденції у 1,6% респондентів підкреслює їх виняткову здатність до глибокого емоційного резонансу та інтенсивного переживання змістовності власного існування. Це вказує на високу стійкість до екзистенціальної тривоги, але також несе ризики перевантаження емоційною реактивністю, якщо не супроводжується адекватним самодистанціюванням.

Аналізуючи взаємовідношення здатностей до самодистанціювання (SD) та самотрансценденції (ST), виявлено, що у всіх респондентів спостерігається більш високий рівень самотрансценденції порівняно з самодистанціюванням ($SD < ST$). Цей феномен свідчить про те, що вони мають схильність до сильних емоційних переживань і поведінки, виявляючи теплість та здатність створювати емоційну близькість з оточуючими. Однак, це також може супроводжуватись вразливістю та недостатністю вміння до ефективного обмеження, що може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психологічного благополуччя.

Також, здатність до глибокого емоційного сприйняття та відкритості до інших може сприяти більшій задоволеності від міжособистісних взаємин і почуття єдності з оточуючими. Однак, це також може збільшувати ризик емоційного вигорання, оскільки висока чутливість і вразливість можуть ускладнювати сприйняття життєвих труднощів або конфліктів.

Екзистенціальна тривога тісно пов'язана з відчуттям контролю та можливості впливати на власне життя. Розвиток навичок прийняття рішень та підвищення внутрішньої свободи можуть бути ключовими в боротьбі з екзистенціальною тривоною. Тому розглянемо рівень свободи (F) у респондентів (рисунок 3.3).

Основна частина учасників (77,4%) має середній рівень свободи, що вказує на їх здатність ефективно приймати рішення та реалізовувати свої можливості в умовах реального життя. Ми можемо говорити об адекватній адаптації особистості до екзистенційних викликів.

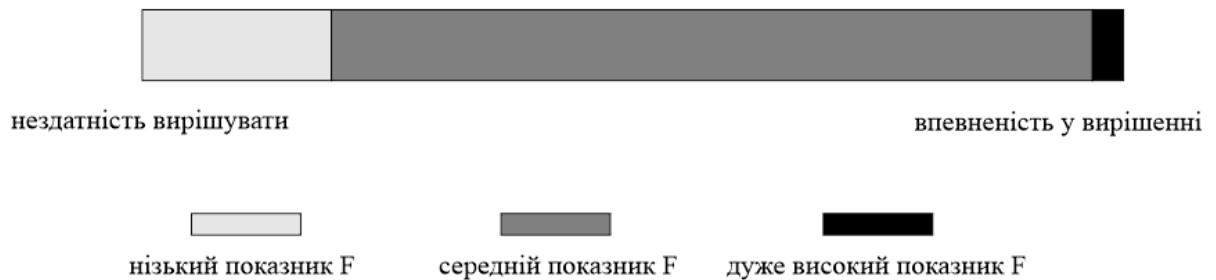


Рис. 3.3 Розподіл за шкалою свобода

Низький рівень свободи, який виявлений у 19,4% учасників, свідчить про труднощі у прийнятті рішень, відчуття невпевненості та страх перед можливими наслідками. Це сприяє посиленню у респондентів екзистенціальної тривоги через відсутність контролю над особистими обставинами.

Високий рівень свободи, зафіксований у 3,2% учасників, індикує високу автономію та незалежність у прийнятті рішень. Така здатність спроможна зменшувати екзистенційну тривогу, але також може призводити до певних міжособистісних конфліктів через домінуючу поведінку та неприйняття зовнішніх обмежень.

Розглянемо результати по показнику відповідальність (V), яка сприяє стабілізації самооцінки та зниженню екзистенціальної тривоги (рисунок 3.4).



Рис. 3.4 Розподіл за шкалою відповідальність

Більшість респондентів (82,3%) має середні показники V, що свідчить про достатню відповідальність і залученість у життєві процеси. Ці респонденти, ймовірно, здатні зберігати стабільність у своїх діях та виконанні обов'язків, що вказує на менший рівень екзистенціальної тривоги завдяки почуттю залученості та контролю над власним життям.

У 16,1% респондентів спостерігається низький рівень V, що може відображати відсутність активної участі у власному житті, невпевненість у власних рішеннях та відчуття ізоляції від соціального оточення. Такий стан може поглиблювати екзистенціальну тривогу через неможливість відчутися себе значущим учасником життєвих процесів.

Високий рівень V у 1,6% респондентів вказує на високу самовідповідальність і чуття долі, що сприяє глибокій особистісній інтеграції та стабільності самооцінки. Проте, така висока відповідальність може бути також пов'язана з підвищеним навантаженням через неприйняття життєвих обмежень.

Аналізуючи дані розподілу показників персональності (P) респондентів, ми отримали уявлення про когнітивну та емоційну доступність особистості, що впливає на їхнє загальне психологічне благополуччя та способи взаємодії зі світом (рисунок 3.5).

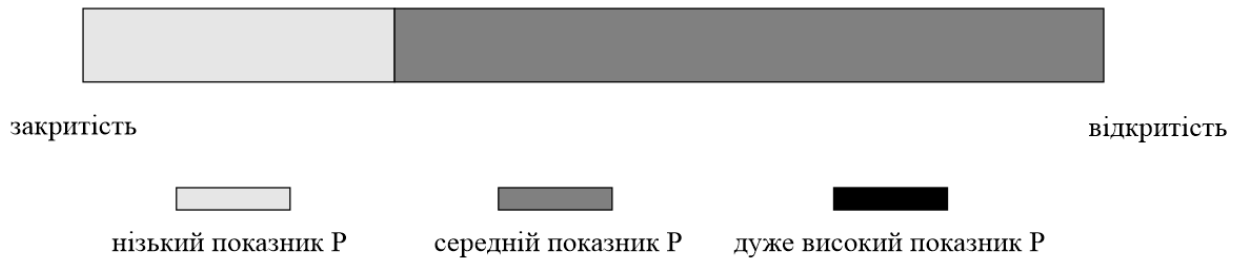


Рис. 3.5 Розподіл за шкалою персональність

Низький рівень P має 30,6 % респондентів, що відображає відсутність або блокування базових персональних здібностей, що може виявлятися в психосоматичних реакціях на стрес або тривожні стани. Такі респонденти відчують труднощі з самоідентифікацією та самореалізацією, що суттєво впливає на їхнє емоційне життя. Їх закритість може сприяти розвитку або поглибленню тривожних розладів та інших психологічних проблем.

Середній рівень P спостерігається у більшості респондентів (69,4%), що свідчить про їх достатню відкритість і доступність у взаємодії з навколишнім світом та самим собою. Респонденти з таким рівнем P здатні на здорові когнітивні та емоційні відповіді, відчувають меншу кількість перешкод у самовираженні та взаємодії з іншими.

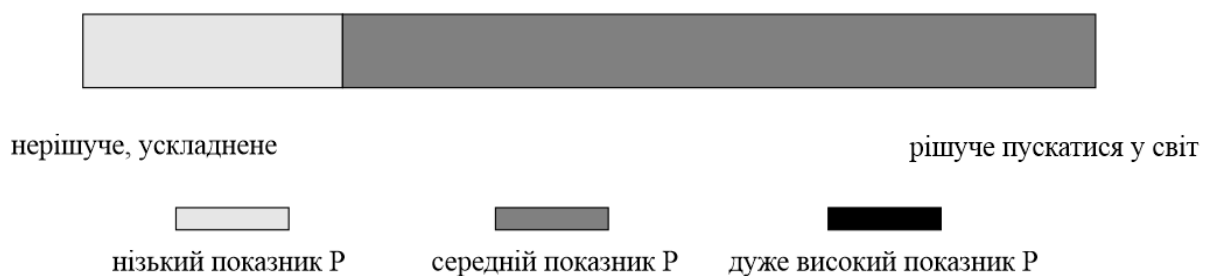


Рис. 3.6 Розподіл за шкалою екзистенціальність

В аналізі даних щодо показника екзистенціальність (E), який вимірює здатність особистості реалізовувати власні рішення в контексті зовнішнього світу, можна визначити наступні аспекти (рисунок 3.6).

Низький рівень E (25,8%) у респондентів свідчить про труднощі з прийняттям рішень і активними діями у зовнішньому світі. Вони можуть відчувати невпевненість у своєму «екзистенціальному місці» і схильні до

пасивності та відсутності ініціативи. Ці респонденти з великою ймовірністю зіштовхуються з екзистенціальними тривогами через відсутність відчуття контролю над власним життям та невпевненість у своїх діях. Це може посилювати їх відчуття безсилля та неможливості вплинути на власне майбутнє.

Середній рівень E виявлено у 74,2%, що говорить про здатність цих респондентів до активної участі в житті та відповідального виконання прийнятих рішень. Вони зазвичай мають стійкість у виконанні завдань і здатні організувати своє життя.

Оцінимо інтеграцію внутрішніх та зовнішніх можливостей особистості через загальний показник G.

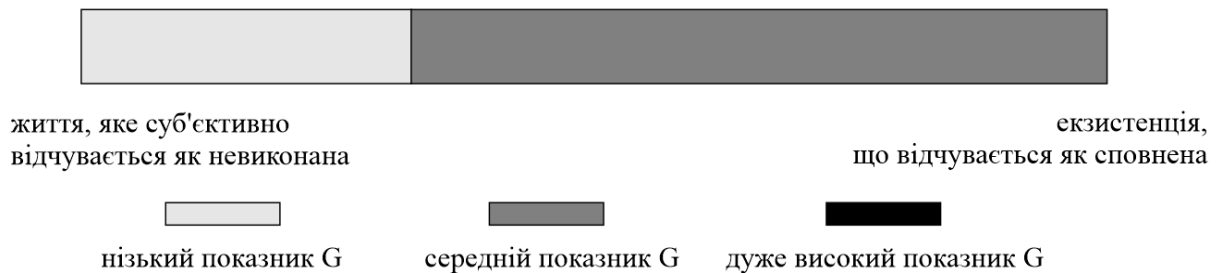


Рис. 3.7 Розподіл за шкалою персональна екзистенція

Було виявлено, що 32,3% мають низький рівень G, що свідчить про їхні складнощі з самоідентифікацією та адаптацією до вимог зовнішнього середовища (рисунок 3.7). Ці респонденти можуть зіштовхуватися з внутрішніми бар'єрами, що перешкоджають їм ефективно взаємодіяти з зовнішнім світом, внаслідок чого виникає замкнутість на собі та емоційна вразливість.

На протилежному боці, більшість респондентів (67,7%) демонструють середній рівень G, що вказує на їхню здатність балансувати між внутрішніми потребами та зовнішніми викликами. Вони зазвичай знаходять способи для ефективної адаптації до життєвих ситуацій та використання особистісних ресурсів для досягнення цілей. Їхня здатність до саморегуляції та взаємодії з

соціальною оточенням сприяє розвитку відчуття гармонії та задоволення життям, що є індикатором високої екзистенційної виконаності.

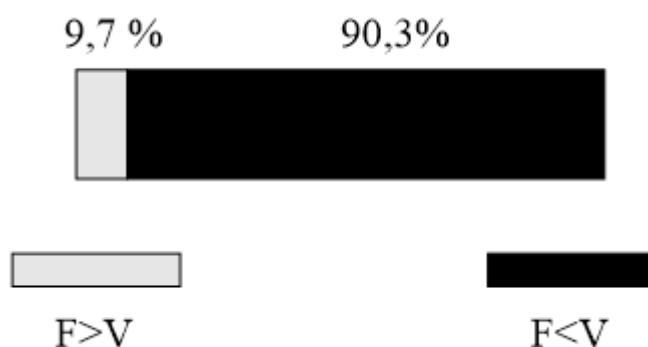


Рис. 3.8 Баланс між свободою та відповідальністю

Аналізуючи баланс між свободою (F) та відповідальністю (V) учасників дослідження (рисунок 3.8), можна побачити, що більшість респондентів (90,3%) демонструють більшу відповідальність порівняно зі свободою в їхньому життєвому стилі ($F < V$), що вказує на певні аспекти їхніх поведінкових та емоційних проявів.

Так більшість учасників ($F < V$) відчуває сильне почуття обов'язку і схильна дотримуватися зобов'язань, що часто призводить до почуття обмеженої свободи. Ці респонденти, можливо, ставлять інтереси інших вище за свої власні та підкоряються зовнішнім вимогам, що може супроводжуватися почуттям несвободи та жертвності. Клінічно такий стан може асоціюватися з деякими видами депресивних розладів, де відзначають занижену самооцінку та пригнічений настрій через неможливість досягти особистих цілей і бажань.

Меншість учасників ($F > V$) демонструють креативний підхід до життя, шукаючи нові можливості для дій та самореалізації. Однак, така тенденція до свободи може призвести до того, що вони можуть відчувати сором від необхідності «йти на щось» і зазнавати труднощів із підтриманням тривалих стосунків і зобов'язань. Клінічно це може поєднуватися з нарцисичними та істеричними тенденціями, які проявляються в надмірній самовпевненості та

емоційній поверхневості, що інколи призводить до конфліктів в особистих і професійних стосунках.

Таким чином, ми можемо говорити, що більшість респондентів стикаються з внутрішнім конфліктом між бажанням виконати зовнішні очікування і прагненням до особистої свободи та самовираження. Це може призвести до збільшення стресу, стомлюваності та навіть до розвитку психосоматичних симптомів. Меншість, перебуваючи в пошуку нових можливостей і відчуваючи нестачу в обов'язковостях, може переживати підвищені моменти ейфорії, що чергуються з періодами незадоволеності від стосунків і діяльності, в яких вони відчувають брак глибини та сенсу. При цьому, проявів депресії серед респондентів не виявлено.

Аналізуючи внутрішню здатність до самодистанціювання (Р) та зовнішню активність та рішучість (Е), ми змогли глибше зрозуміти психологічні профілі респондентів (рисунок 3.9). Розподіл показує майже рівне поділ між тими, хто має перевагу у внутрішніх ресурсах порівняно з зовнішніми ($P > E$) та тими, хто активніший зовнішньо, ніж внутрішньо ($P < E$).

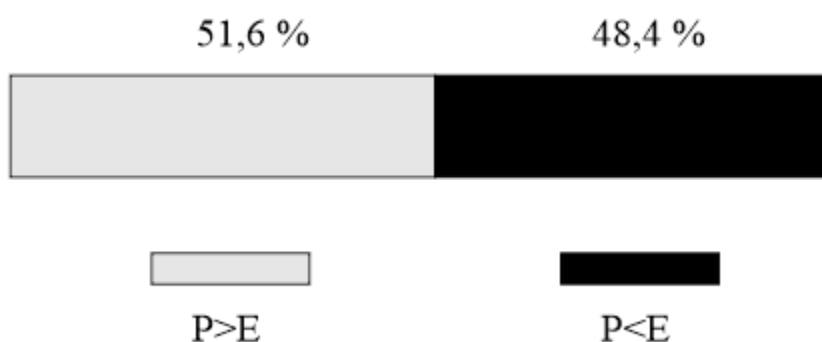


Рис. 3.9. Баланс персональності та езистенціальністю

Респонденти, у яких показник Р перевищує Е (51,6%), характеризуються як відносно сильні, але стримані особистості. Ця стриманість проявляється у затриманості та певній пасивності в діях. Клінічно такий профіль часто зустрічається у людей з депресивними

розладами або неврозами, де внутрішні ресурси та здібності до саморефлексії розвинені, але є труднощі у їхній реалізації у зовнішньому світі. Це може супроводжуватися почуттям пригніченості або заблокованості, коли емоційний вміст внутрішньо багатий, але його важко виразити чи перетворити на активні дії.

Ті респонденти (48,4%), у яких показник E перевищує P, виявляють більшу життєздатність та активність у зовнішніх діях, але при цьому можуть мати труднощі з глибокою внутрішньою інтеграцією та самоаналізом. Клінічно такий профіль частіше зустрічається у осіб з особистісними розладами, такими як межовий розлад особистості (Borderline). Характерними рисами для таких індивідів є імпульсивність, труднощі у керуванні емоціями та створенні стабільних міжособистісних відносин, що відображає недостатнє розвиток внутрішнього усвідомлення та саморегуляції при активній взаємодії з зовнішнім світом.

Таким чином, ми можемо говорити, що більшість респондентів мають середній рівень екзистенційної виконаності та адаптації до життєвих викликів. Однак значна частина респондентів з низьким рівнем самодистанціювання, свободи та екзистенціального показника може стикатися з екзистенційною тривогою через труднощі з прийняттям рішень, адаптацією до середовища та відчуттям власної значущості в житті.

Проаналізувавши дані, отриманих за допомогою Шкали екзистенції, в умовах війни ми змогли побачити як люди справляються з екзистенційними викликами під час війни. Більшість респондентів демонструють середній рівень екзистенційної виконаності, що вказує на їхню здатність адаптуватися до стресових обставин і шукати сенс у житті навіть у складних умовах війни. Проте значна частина респондентів із низькими показниками самодистанціювання та свободи може відчувати екзистенційну тривогу та внутрішню кризу. Це свідчить про необхідність підтримки та розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення здатності осіб

знаходити сенс у житті, попри зовнішні обставини війни, та справлятися з життєвими викликами через внутрішні ресурси та особистісну стійкість.

3.2. Психоемоційний профіль тривожності особистості в умовах війни.

Важливість вивчення психоемоційного профілю тривожності особистості в умовах війни обумовлена тим, що війна суттєво впливає на психічний стан людини, спричиняючи підвищену тривожність та емоційну напругу. Військові дії та постійне перебування в умовах невизначеності і небезпеки посилюють переживання стресу, що може мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я особистості. У таких умовах вивчення ситуативної та особистісної тривожності, а також загального психоемоційного стану особистості, дозволяє краще зрозуміти, як люди реагують на зовнішні загрози та як вони справляються з цими викликами. Особливо важливо це дослідження в контексті військових дій в Україні, де люди зіштовхуються з надзвичайно стресовими ситуаціями, що впливають на їхнє психічне благополуччя.

Таблиця 3.2

Рівні ситуативної та особистісної тривожності у респондентів

Рівень	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	Частота	Відсоток	Частота	Відсоток
Нема проявів тривожності	4	6,5 %	3	4,8 %
Помірна тривожність	21	33,9 %	19	30,6 %
Висока тривожність	37	59,7 %	40	64,5 %
Всього	62	100,0 %	62	100,0 %

Результати дослідження тривожності за шкалою ситуативної тривожності вказують на значний рівень тривожних станів серед респондентів.

Аналіз даних щодо показника ситуативної тривожності (рисунок 3.10) виявив, що 59,7% респондентів мають високу тривожність, що є значущим показником, що вказує на потенційні психологічні виклики, з якими вони стикаються. Такий високий рівень тривожності може впливати на повсякденне функціонування респондентів та їхнє загальне психологічне благополуччя. Ця висока тривожність може бути пов'язана з постійним відчуттям стресу, переживаннями та занепокоєнням, що часто супроводжується фізіологічними симптомами, такими як серцебиття, напруженість м'язів чи проблеми зі сном. Вони можуть відчувати постійну напругу, підвищену занепокоєність щодо різних аспектів свого життя, що може ускладнювати їх соціальні взаємодії та загальне відчуття добробуту.

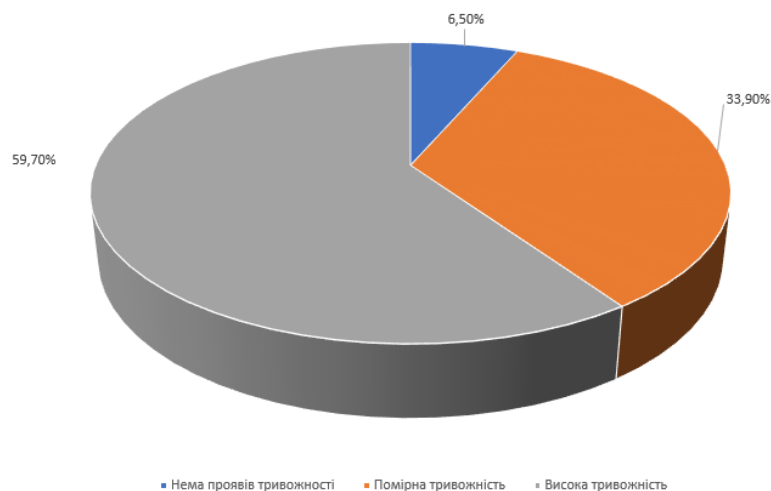


Рис. 3.10 Розподіл за шкалою ситуативна тривожність

У 33,9% виявлена помірна ситуативна тривожність, що говорить про їх здатність ефективно справлятися з повсякденними стресами, хоча і час від часу можуть відчувати тривожність. Це нормальний рівень тривожності, який може стимулювати респондентів до вирішення проблем та подолання викликів.

6,5% продемонстрували відсутність тривожності. Це вказує на наявність у них високої стійкості та гарного контролю над емоційним станом, що дозволяє їм залишатися спокійними та врівноваженими в різних життєвих ситуаціях. Вони демонструють високий рівень емоційної стабільності та стійкості, що дозволяє їм ефективно управляти стресовими ситуаціями без значних втручань у їхнє життя. Ці респонденти часто відчують менше тривожних реакцій перед викликами та змінами, що може сприяти кращій адаптації та загальному благополуччю.

Таким чином ми бачимо, що більшість респондентів відчують значний рівень ситуативної тривожності, що свідчить про їхні психологічні труднощі в умовах війни. Підвищена тривожність впливає на їхнє повсякденне життя та загальне благополуччя, викликаючи стрес і занепокоєння. Частина респондентів демонструє помірний рівень тривожності, що свідчить про здатність долати стреси. Лише невелика кількість осіб показує високу емоційну стійкість, залишаючись спокійними та врівноваженими у складних ситуаціях.

Проаналізуємо дані показника особистісної тривоги (рисунок 3.11).

Більшість респондентів (64,5%) зазначила високий рівень тривожності, що може вказувати на серйозні психологічні виклики, з якими вони стикаються. Це вказує на потенційні виклики у їхньому житті, які можуть включати часті переживання стресу, занепокоєння і навіть ризик розвитку анксіозних чи депресивних розладів. Висока тривожність часто пов'язана зі зниженням продуктивності, проблемами у соціальних взаєминах та зниженням загального рівня життєздатності. Також, висока тривожність часто пов'язана з підвищеним ризиком розвитку різних психічних розладів, включаючи анксіозні та депресивні стани.

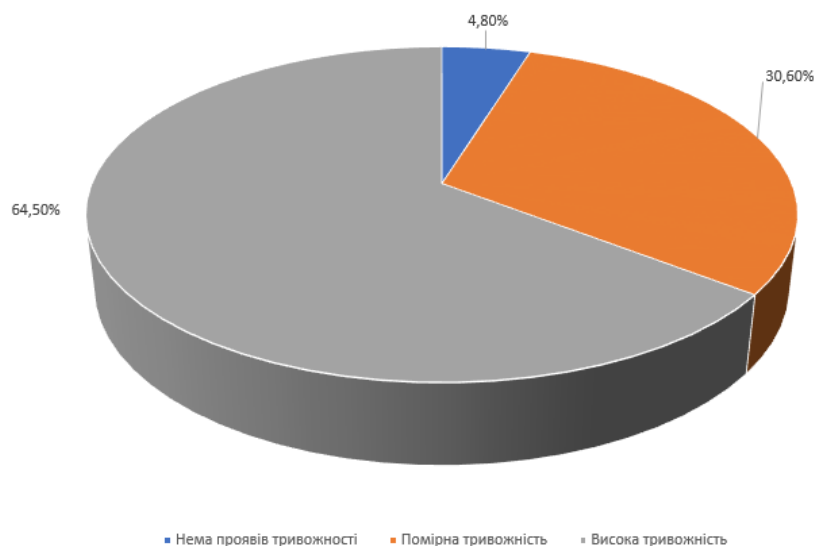


Рис. 3.11 Розподіл за шкалою особистісна тривожність

30,6% має помірний рівень тривожності, що може вказувати на більшу здатність керувати стресовими ситуаціями, хоча вони все ще можуть переживати періоди занепокоєння та напруження. Ці респонденти, хоча й відчувають тривожність, але мають стратегії для її керування, що дозволяє їм ефективно функціонувати у повсякденному житті. Водночас, наявність тривожності на цьому рівні може стимулювати їх до пошуку рішень та адаптації до викликів.

Найменша кількість респондентів (4,8%), показала низький рівень тривожності, що є індикатором високої емоційної стабільності та здатності справлятися з викликами без значного стресу. Вони можуть відчувати більшу впевненість у своїх силах та менш схильні до психологічних розладів.

Таким чином, більшість респондентів мають високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про серйозні психологічні виклики в умовах війни. Такий стан може призводити до зниження життєздатності, проблем у соціальних відносинах та підвищеного ризику психічних розладів. Помірна тривожність у деяких респондентів свідчить про їхню здатність керувати стресом, хоча тривожність все ще є присутньою. Лише незначна кількість осіб демонструє низький рівень тривожності, що вказує на їхню емоційну стійкість та адаптивність у складних умовах війни.

Проаналізував рівні ситуативної та особистісної тривожності, ми бачимо, що серед більшості респондентів спостерігаються переживання значних психологічних викликів в умовах війни. Підвищена тривожність впливає на їхнє повсякденне життя, знижуючи продуктивність та створюючи труднощі в соціальних взаєминах. Слід зазначити, що частина респондентів демонструє здатність керувати стресом, хоча занепокоєння все ще присутнє. Тільки невелика кількість респондентів виявила емоційну стійкість, що дозволяє їм ефективно адаптуватися до складних умов.

Проаналізуємо психоемоційний стан респондентів через опитувальник САН (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3.

**Рівні психоемоційного стану у респондентів
за шкалами опитувальника САН**

Оцінка	Самопочуття		Активність		Настрій	
	Частота	Відсоток	Частота	Відсоток	Частота	Відсоток
Низька	2	3,2 %	16	25,8 %	-	-
Середня	48	77,4 %	46	74,2 %	13	21,0 %
Висока	12	19,4 %	-	-	49	79,0 %
Всього	62	100,0 %	62	100,0 %	62	100,0 %

Результати по шкалі «Самопочуття» (С), дозволяють нам виявити детальну картину функціонального стану респондентів, оцінити основні аспекти самопочуття, активності та настрою, які є важливими компонентами повсякденного функціонування людей (рисунок 3.12).

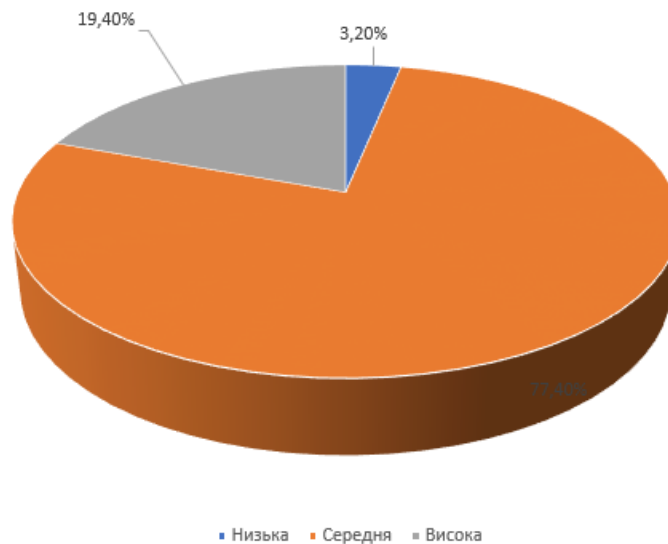


Рис. 3.12 Розподіл оцінки самопочуття

Серед респондентів, лише у малий кількості (3,2%) виявлено низьке самопочуття. Ми можемо говорити про наявність певних проблем у їхньому психологічному або фізичному стані. Ці респонденти відчувають значні труднощі, які можуть впливати на їхню здатність ефективно функціонувати у повсякденному житті.

Переважна більшість учасників (77,4%) позначила свій стан як «середній». Що вказує на загалом стабільний рівень благополуччя, де люди відчувають себе достатньо комфортно та здатні адекватно справлятися зі своїми повсякденними справами та викликами.

Водночас, значна частина респондентів (19,4%) повідомила про високий рівень за шкалою "С", що свідчить про високу мотивацію, енергійність та позитивний настрій. Вони, ймовірно, переживають періоди сильного емоційного підйому та активності, які можуть бути виражені у їхній здатності досягати високих результатів у різних сферах життя.

Проаналізуємо результати, отримані за шкалою "А" тесту "САН", щоб дізнатися рівень активності учасників дослідження (рисунок 3.13).

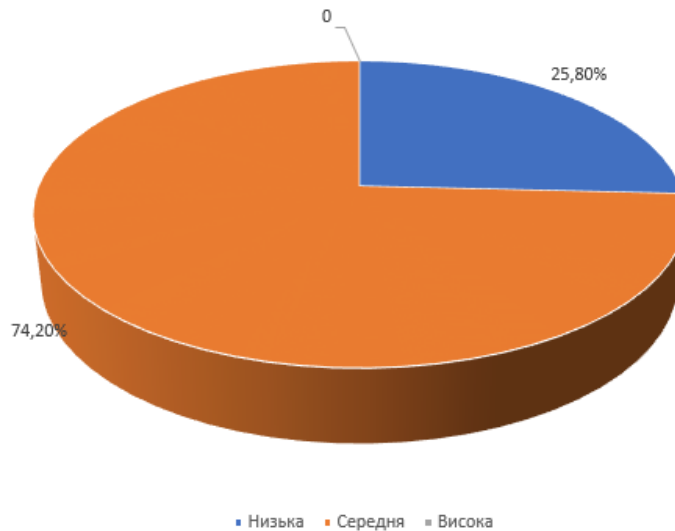


Рис. 3.13 Розподіл оцінки рівня активності

Серед учасників дослідження, значна частина, 74,2%, зазначила середній рівень активності. Це свідчить про те, що більшість респондентів відчуває достатньо енергії для повсякденної активності, знаходячись у стані добре збалансованої енергетичної здатності. Вони здатні ефективно справлятися з звичайними завданнями та вимогами, не виявляючи ознак перевтоми або надмірної активності.

З іншого боку, майже чверть учасників, 25,8%, повідомили про низький рівень активності. Ці особи можуть відчувати втому або знижену мотивацію, що може впливати на їхню здатність до активного життя та участі в соціальних або професійних подіях. Низький рівень активності може бути індикатором потреби у подальшому оцінюванні їхнього здоров'я або розробці інтервенцій, спрямованих на підвищення енергійності та загального благополуччя.

Проаналізуємо настрої респондентів за шкалою "Н" у тесті "САН" (рисунок 3.14).

Більшість респондентів (79,0%) відзначила свій рівень настрою як високий, що свідчить про загальне задоволення життям і позитивний емоційний стан. Цей високий показник вказує на те, що вони відчувають ентузіазм та мають позитивне ставлення до подій у своєму житті.

Менша частина респондентів (21,0 %) вказала на середній рівень настрою, що може відображати змішані почуття або періодичне відчуття невизначеності та коливань у настрої. Ці учасники можуть переживати як позитивні, так і негативні емоції, а їхній настрій може змінюватися в залежності від обставин.

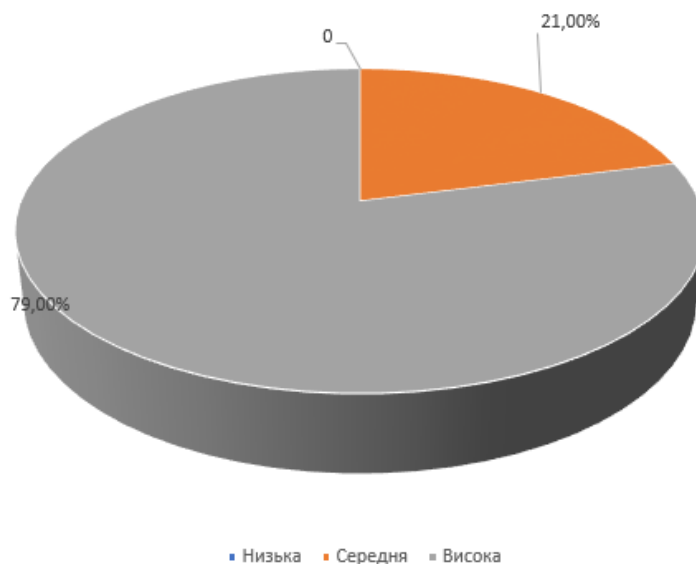


Рис. 3.14 Розподіл оцінки рівня настрою

Таким чином, результати дослідження за шкалами "САН" показали важливі аспекти самопочуття, активності та настрою респондентів у контексті війни. Незначна кількість респондентів виявила низький рівень самопочуття та активності, що може свідчити про психологічні чи фізичні труднощі, які впливають на їхнє повсякденне функціонування. Однак більшість учасників показали середній або високий рівень за цими показниками, що свідчить про здатність адаптуватися до складних умов та підтримувати емоційну стабільність. Високий настрій та енергійність у значної частини респондентів вказують на їхню мотивацію та оптимізм, що сприяє успішній адаптації до викликів війни.

Підсумовуючи, ми бачимо, що більшість респондентів відчують значний рівень тривожності, як ситуативної, так і особистісної, що вказує на серйозні психологічні виклики в умовах війни. Підвищена тривожність впливає на повсякденне життя людей, знижуючи їхню життєздатність та

продуктивність, а також викликаючи труднощі в соціальних взаєминах. Водночас, частина респондентів демонструє здатність керувати стресом та зберігати емоційну стабільність. Високий рівень самопочуття, активності та настрою у значної частини учасників вказує на наявність ресурсів для адаптації до складних умов війни. Це свідчить про їхню мотивацію, оптимізм та здатність справлятися з викликами, що сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій.

Отримані результати підкреслюють необхідність розробки психологічних інтервенцій, які спрямовані на зниження рівня тривожності, покращення самопочуття та стабілізацію настрою респондентів в умовах тривалих стресових факторів війни.

3.3. Вплив особистісних факторів на рівень екзистенційної тривоги в умовах війни.

Дослідження впливу особистісних факторів на рівень екзистенційної тривоги в умовах війни є надзвичайно актуальним з огляду на те, що військові дії суттєво впливають на психоемоційний стан особистості. Війна створює постійний стресовий фон, що загострює питання смислу життя, екзистенційної стабільності та здатності адаптуватися до життєвих викликів. У таких умовах вивчення кореляції між тривожністю, настроєм і екзистенційними аспектами виконаності є важливим для розуміння того, як війна впливає на психологічну стійкість та відчуття смислової наповненості життя у людей. Це дозволяє виявити вразливі групи та розробити відповідні психологічні інтервенції, спрямовані на підвищення стійкості до стресу і тривожності, а також підтримку внутрішньої рівноваги.

Проаналізуємо взаємозв'язок між шкалами екзистенцій та шкалами тривожності за опитувальником Спілбергера-Ханіна.

Таблиця 3.4.

**Взаємозв'язок між шкалами екзистенцій та шкалами тривожності
за опитувальником Спілбергера-Ханіна**

		SD	ST	F	V	P	E	G
Ситуативна тривожність	r	0,008	-0,656	-0,747	-0,678	-0,494	-0,749	-0,695
	p	0,953	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Особистісна тривожність	r	0,036	-0,609	-0,640	-0,646	-0,460	-0,684	-0,647
	p	0,7845	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між шкалами екзистенційної виконаності та тривожністю за опитувальником Спілбергера-Ханіна (таблиця 3.4) виявив важливі тенденції, які свідчать про значний вплив тривожності на здатність людини знаходити смисл у житті. Результати показали наявність помітних негативних зв'язків між як ситуативною, так і особистісною тривожністю та ключовими показниками екзистенційної виконаності, такими як самотрансценденція, свобода, відповідальність, внутрішня стійкість та загальна екзистенційна наповненість (G-показник).

Аналіз ситуативної тривожності продемонстрував, що відсутня значуща кореляція із самодистанціюванням (SD), оскільки значення кореляційного коефіцієнта $r=0.008$, а $p=0.953$. Це свідчить про те, що здатність людини дистанціюватися від своїх емоцій та оцінювати ситуації об'єктивно не є пов'язаною з рівнем ситуативної тривожності. Проте, виявлено сильну негативну кореляцію між ситуативною тривожністю та самотрансценденцією (ST), де $r=-0.656$, а $p<0.001$. Це означає, що високий рівень ситуативної тривожності значно знижує здатність особистості виходити за межі власного "Я", зосереджуючи її більше на внутрішніх переживаннях, що обмежує емпатію та соціальну взаємодію.

Кореляція між ситуативною тривожністю і свободою (F) виявилася ще сильнішою, з показником $r = -0.747$, що вказує на те, що тривожні люди часто відчують обмеження у своїх рішеннях і діях через емоційний стрес. Це може свідчити про втрату внутрішнього почуття свободи через страх перед відповідальністю або негативними наслідками власних дій. Також відзначається сильний негативний зв'язок між ситуативною тривожністю та відповідальністю (V) з $r = -0.678$, що свідчить про труднощі у прийнятті рішень і виконанні своїх обов'язків через тривогу. Висока тривожність знижує здатність брати на себе відповідальність за свої дії, що може призвести до ухиляння від активної життєвої позиції.

Внутрішня стійкість (P) також має негативний зв'язок із ситуативною тривожністю, де $r = -0.494$, що вказує на те, що підвищена тривожність значно знижує емоційну стійкість особистості. Люди з високим рівнем тривожності відчують нестабільність у своїх внутрішніх переживаннях, що ускладнює їх здатність до внутрішнього балансу та спокою. Крім того, зовнішня адаптація (E), яка відображає здатність взаємодіяти з зовнішнім світом, також має сильний негативний зв'язок із ситуативною тривожністю ($r = -0.749$). Люди, які переживають високий рівень тривожності, часто відчують труднощі у соціальній взаємодії та професійній діяльності, що обмежує їхні можливості в зовнішньому середовищі. Загальний показник екзистенційної виконаності (G) також має значну негативну кореляцію з ситуативною тривожністю ($r = -0.695$). Це означає, що високий рівень тривожності суттєво знижує здатність людини знаходити сенс у своєму житті, що негативно впливає на її загальне відчуття мети та гармонії.

Особистісна тривожність виявляє подібні тенденції, проте варто зазначити, що взаємозв'язки між цією формою тривожності та шкалами екзистенційної виконаності також мають певні відмінності. Так само, як і у

випадку із ситуативною тривожністю, немає значущої кореляції між особистісною тривожністю та самотрансценцюванням ($r=0.036$ = 0.036 , $p=0.7845$ $p = 0.7845$ $p=0.7845$). Однак самотрансценденція також значно знижується при високій особистісній тривожності, що відображається в кореляції $r=-0.609$ $r = -0.609$ $r=-0.609$. Люди з високим рівнем особистісної тривожності мають труднощі у соціальних зв'язках, що обмежує їхню здатність до емпатії та співпереживання.

Особливо помітний вплив особистісної тривожності на свободу ($r=-0.640$ $r = -0.640$ $r=-0.640$) та відповідальність ($r=-0.646$ $r = -0.646$ $r=-0.646$). Це означає, що люди з високою особистісною тривожністю відчують обмеження у своїй здатності діяти вільно і відповідати за свої рішення. Вони схильні до уникання відповідальності через страх і невпевненість у своїх діях. Внутрішня стійкість (P) також значно знижується, коли рівень особистісної тривожності підвищується ($r=-0.460$ $r = -0.460$ $r=-0.460$), що свідчить про емоційну нестабільність і труднощі у саморегуляції. Зовнішня адаптація (E) при особистісній тривожності також має сильний негативний зв'язок ($r=-0.684$ $r = -0.684$ $r=-0.684$), що вказує на проблеми у соціальній взаємодії та здатності адаптуватися до зовнішніх обставин. Загальний показник екзистенційної виконаності (G) також знижується при високій особистісній тривожності ($r=-0.647$ $r = -0.647$ $r=-0.647$), що свідчить про труднощі у пошуку сенсу і гармонії в житті.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що тривожність, як ситуативна, так і особистісна, негативно впливає на всі основні аспекти екзистенційної виконаності. Високі рівні тривожності призводять до зниження здатності особистості до самотрансценденції, свободи вибору, відповідальності та внутрішньої стійкості, що негативно впливає на здатність знаходити сенс у житті.

Проаналізуємо більш детально взаємозв'язок між рівнем ситуативної тривожності та персональною екзистенцією.

Значення кореляційного коефіцієнта $r = -0.695$ із рівнем значущості $p < 0.001$ свідчить про сильний негативний статистично значущий зв'язок між G-показником та ситуативною тривожністю. Це означає, що вищі рівні тривожності асоційовані з нижчими показниками G, тобто з менш наповненою смыслом екзистенцією особистості. Це підкреслює важливість психологічної підтримки та інтервенцій для зниження тривожності, як способу підвищення екзистенційного благополуччя осіб. Дослідимо це за графіком.

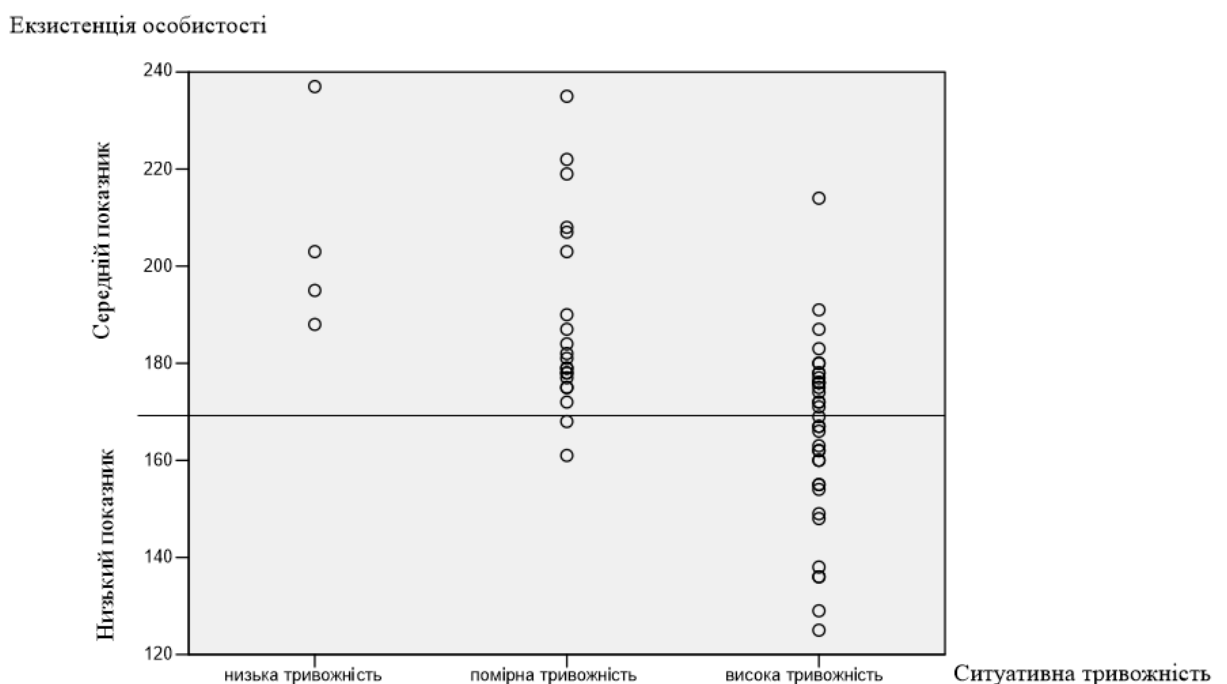


Рис. 3.15 Взаємозв'язок між рівнем ситуативної тривожності та персональною екзистенцією

Як ми бачимо на рисунку 3.15, особи з високим рівнем тривожності мають значно нижчі значення G-показника, що може вказувати на проблеми в їх здатності впоратися з внутрішніми і зовнішніми вимогами, узгоджуючи їх з власними цінностями та досягаючи відчуття наповненості життя смыслом.

Таким чином, ми можемо говорити про те, що особи з низьким рівнем тривожності можуть мати кращу здатність до інтроспекції та саморефлексії, що дозволяє їм знаходити особистісний смисл у різних життєвих ситуаціях,

незалежно від зовнішніх обставин. Особи з помірною тривожністю можуть мати певні стратегії адаптації до стресу, які допомагають їм підтримувати екзистенційний баланс, але переживання стресу час від часу може збивати їх з колії, заважаючи повною мірою насолоджуватися життям. Індивіди з високим рівнем тривожності можуть відчувати великі труднощі у знаходженні смислу в житті або в управлінні внутрішніми та зовнішніми вимогами. Їхня тривожність може пригнічувати спроможність налагоджувати зв'язки з особистісними цінностями та цілями, що веде до зниження екзистенційної виконавчості та відчуття "наповненості" життя.

Проаналізуємо більш детально взаємозв'язок між рівнем особистісною тривожністю та персональною екзистенцією.

Значення кореляційного коефіцієнта $r = -0.647$ із рівнем значущості $p < 0.001$ свідчить про сильний негативний статистично значущий зв'язок між G-показником та особистісною тривожністю (рисунок 3.16). Як ми бачимо, вищі рівні особистісної тривожності асоційовані з нижчими показниками G, тобто з менш наповненою смислом екзистенцією особистості.

Респонденти з низьким рівнем ситуативної тривожності, як правило, мають вищі значення G-показника. Це свідчить про стабільну здатність цих осіб знаходити та зберігати смисл у своєму житті. Високі значення G-показника в цій групі можуть вказувати на те, що особи відчують себе задоволеними, зосередженими та здатними відповідати на внутрішні та зовнішні виклики з відчуттям контролю та особистісної інтегрованості. Ці особи, ймовірно, здатні вести продуктивне та активне соціальне життя, мають стабільні та підтримуючі міжособистісні відносини, що сприяє збереженню їхнього психологічного благополуччя.

Екзистенція особистості (G)

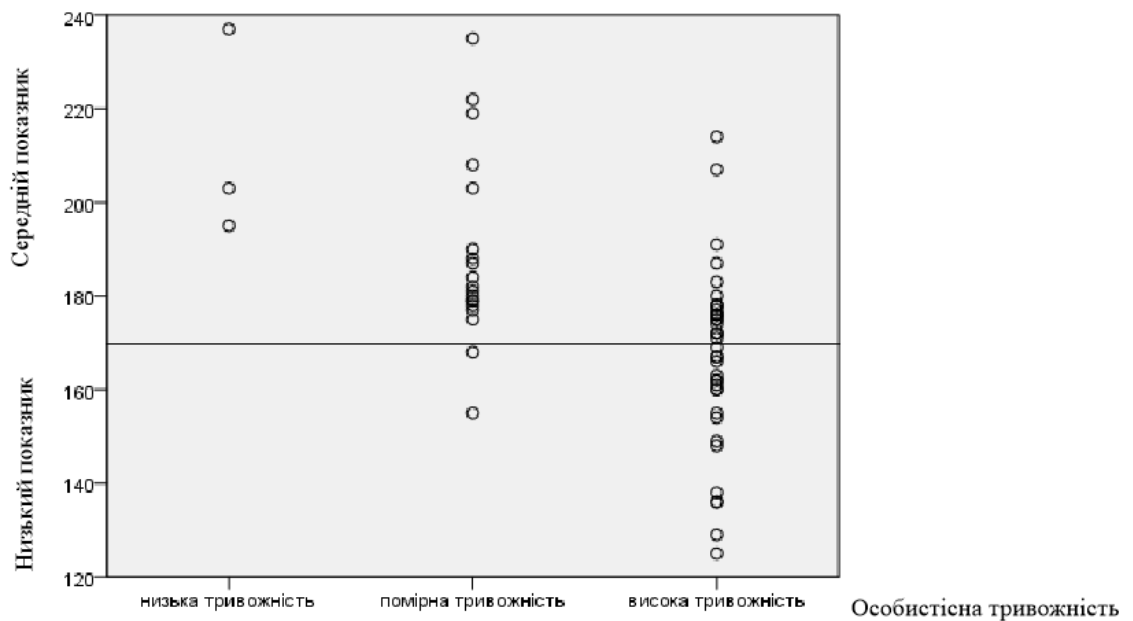


Рис. 3.16 Взаємозв'язок між рівнем особистісною тривожністю та персональною екзистенцією

Розглядаючи помірну тривожність, ми бачимо, що точки в цій категорії розміщені в середньому діапазоні значень G-показника, вказуючи на більшу варіабельність у сприйнятті екзистенційного смислу. Це може свідчити про періодичні коливання в їхній емоційній стабільності та здатності адаптуватися до зовнішніх вимог.

Розглядаючи високу тривожність, ми бачимо, що респонденти з високим рівнем особистісної тривожності мають значно нижчі значення G-показника, що вказує на серйозні труднощі у внутрішній регуляції, знижену здатність впоратися з внутрішніми та зовнішніми вимогами, що, у свою чергу, негативно впливає на їхнє загальне відчуття життєвого смислу.

Таким чином, ми можемо говорити про те, що респонденти з високим рівнем особистісної тривожності демонструють низькі значення G-показника, що свідчить про їхні труднощі у формуванні та підтримці смислового наповнення життя, а також про проблеми у здатності адекватно реагувати на життєві виклики відповідно до власних цінностей та ідеалів. Зі збільшенням рівня особистісної тривожності, знижується екзистенційна

наповненість смислом життя особистості. Це свідчить про їхні труднощі у формуванні та підтримці смислового наповнення життя, а також про проблеми у здатності адекватно реагувати на життєві виклики відповідно до власних цінностей та ідеалів. Респонденти з низьким рівнем особистісної тривожності демонструють вищі значення G-показника. Це може вказувати на їхню здатність знаходити та підтримувати смисл у своєму житті, що відображається в кращій психологічній адаптації та меншій схильності до екзистенційних криз.

Проаналізуємо взаємозв'язок між шкалами екзистенцій та шкалами САН: «самопочуття» (С), активність (А) та настрої (Н).

Аналіз взаємозв'язку між шкалами екзистенційної виконаності та шкалами САН (таблиця 3.5) виявляв різноманітні зв'язки, які відображають те, як емоційні та фізичні стани людини впливають на її здатність знаходити сенс у житті та реалізовувати свої цінності.

Таблиця 3.5.

Взаємозв'язок між шкалами екзистенцій та шкалами САН

		SD	ST	F	V	P	E	G
Самопочуття	r	-0,081	0,473	0,547	0,273	0,310	0,431	0,432
	p	0,532	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Активність	r	-0,059	-0,616	-0,671	-0,636	-0,486	-0,688	-0,672
	p	0,651	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Настрої	r	0,032	0,647	0,565	0,532	0,515	0,577	0,583
	p	0,805	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

Самопочуття показало слабкий негативний зв'язок із самодистанціюванням (SD), де $r = -0,081$, а $p = 0,532$. Це вказує на те, що здатність дистанціюватися від своїх емоцій і ситуацій не має істотного впливу на рівень самопочуття. Однак між самопочуттям і самотрансценденцією (ST) існує помірний позитивний зв'язок

($r=0.473$, $p<0.001$), що означає, що кращий емоційний стан асоціюється з більшою здатністю людини виходити за межі свого "Я" і бути емоційно залученою в життя інших. Сильніша позитивна кореляція спостерігається між самопочуттям і свободою ($r=0.547$), що вказує на те, що люди з кращим фізичним станом почуваються більш вільними у своїх рішеннях і діях.

Відповідальність (V) має слабший, але все ще значущий позитивний зв'язок із самопочуттям ($r=0.273$), що свідчить про те, що кращий фізичний стан частково сприяє здатності брати на себе відповідальність за свої дії. Внутрішня стійкість (P) і зовнішня адаптація (E) також мають помірний позитивний зв'язок із самопочуттям ($r=0.310$ і $r=0.431$ відповідно), що вказує на те, що кращий фізичний стан сприяє підвищенню емоційної стійкості та здатності ефективно адаптуватися до зовнішніх умов. Загальний показник екзистенційної виконаності (G) також має позитивний зв'язок із самопочуттям ($r=0.432$), що свідчить про те, що люди з кращим фізичним станом здатні краще знаходити сенс у житті.

З активністю спостерігаються більш значні негативні кореляції з екзистенційними шкалами. Самодистанціювання (SD) не має значущого зв'язку з активністю ($r=-0.059$), що свідчить про відсутність впливу активності на здатність дистанціюватися від своїх емоцій. Проте самотрансценденція (ST) має сильний негативний зв'язок із активністю ($r=-0.616$), що вказує на те, що високий рівень активності знижує здатність людини до глибокої соціальної залученості та емпатії. Ще сильніша негативна кореляція спостерігається між активністю і свободою ($r=-0.671$), що означає, що більш активні люди можуть почуватися обмеженими у своїх діях і рішеннях через зовнішні обставини.

Відповідальність (V) також має значну негативну кореляцію з активністю ($r = -0.636$, $r = -0.636$, $r = -0.636$), що вказує на те, що високий рівень активності може знижувати здатність людини брати на себе відповідальність за свої дії, оскільки вони можуть бути надто залучені до виконання зовнішніх завдань. Внутрішня стійкість (P) і зовнішня адаптація (E) також мають негативні кореляції з активністю ($r = -0.486$, $r = -0.486$, $r = -0.486$ і $r = -0.688$, $r = -0.688$ відповідно), що вказує на те, що надмірна активність може знижувати емоційну стійкість і адаптаційні можливості особистості. Загальний показник екзистенційної виконаності (G) також має значну негативну кореляцію з активністю ($r = -0.672$, $r = -0.672$, $r = -0.672$), що свідчить про те, що високий рівень активності знижує здатність людини знаходити сенс у своєму житті.

Настрій показав позитивні кореляції з усіма шкалами екзистенційної виконаності. Як і у випадку з самопочуттям, самодистанціювання (SD) не має значущого зв'язку з настроєм ($r = 0.032$, $r = 0.032$, $r = 0.032$, $p = 0.805$, $p = 0.805$, $p = 0.805$). Однак самотрансценденція (ST) має сильний позитивний зв'язок із настроєм ($r = 0.647$, $r = 0.647$, $r = 0.647$, $p < 0.001$, $p < 0.001$, $p < 0.001$), що вказує на те, що люди з кращим настроєм частіше відчують себе здатними до глибокої емоційної залученості та соціальних зв'язків. Подібна тенденція спостерігається між настроєм і свободою ($r = 0.565$, $r = 0.565$, $r = 0.565$), що свідчить про те, що кращий емоційний стан допомагає людям почуватися вільнішими у своїх діях і рішеннях.

Кореляція між настроєм і відповідальністю (V) також є значущою ($r = 0.532$, $r = 0.532$, $r = 0.532$), що вказує на те, що позитивний настрій сприяє кращому прийняттю відповідальності за свої вчинки. Внутрішня стійкість (P) має помірний позитивний зв'язок із настроєм ($r = 0.515$, $r = 0.515$, $r = 0.515$), що вказує на те, що кращий настрій підвищує емоційну стійкість людини. Зовнішня адаптація (E) також має значний позитивний зв'язок із настроєм ($r = 0.577$, $r = 0.577$, $r = 0.577$), що свідчить про те, що люди з кращим настроєм

краще адаптуються до зовнішніх умов і ефективніше взаємодіють із зовнішнім середовищем. Загальний показник екзистенційної виконаності (G) також має значний позитивний зв'язок із настроєм ($r=0.583$), що вказує на те, що люди з позитивним настроєм здатні краще знаходити сенс у своєму житті та почуватися більш гармонійно.

Загалом, аналіз кореляційних зв'язків між шкалами екзистенційної виконаності та шкалами САН показує, що емоційні та фізичні стани людини мають важливий вплив на її здатність досягати внутрішньої гармонії та знаходити сенс у житті. Краще самопочуття та позитивний настрій сприяють підвищенню екзистенційної виконаності, тоді як надмірна активність може знижувати ці показники через надмірне залучення до зовнішніх процесів і втрату внутрішньої рівноваги.

Проаналізуємо більш детально взаємозв'язок між оцінкою самосприйняття та персональною екзистенцією (рисунок 3.17).

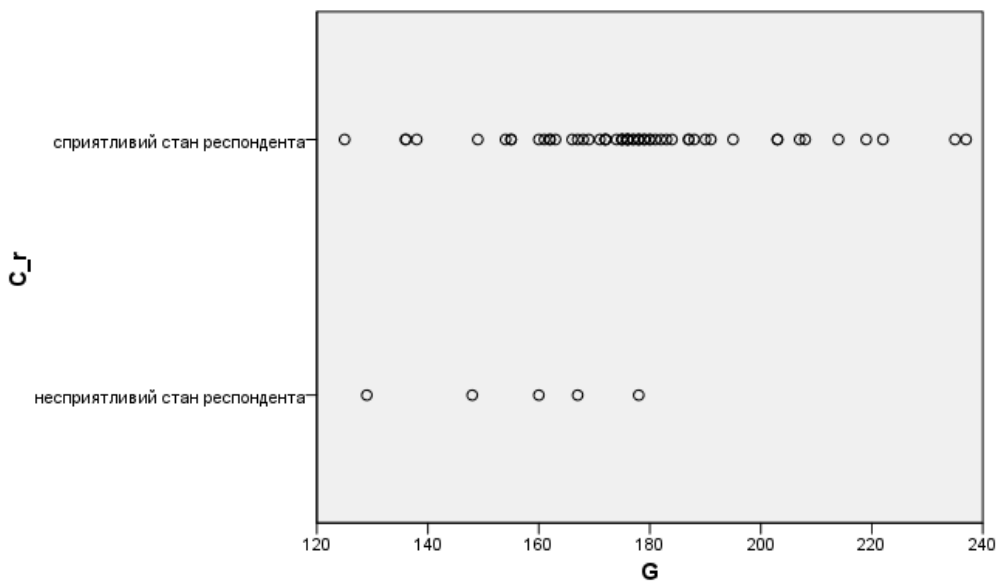


Рис. 3.17 Взаємозв'язок між оцінкою самосприйняття та персональною екзистенцією

Респонденти, чиї точки зосереджені у верхній частині графіка, переважно мають вищі значення G-показника, що свідчить про гарне

самопочуття. Це відображає їхню здатність знаходити смисл у повсякденних подіях, відчувати емоційну стійкість та задоволення життям. Високий рівень G у цій групі може вказувати на ефективність адаптації до життєвих обставин, здатність до самореалізації, активне соціальне життя, і, як наслідок, високу якість життя. Ці особи можуть мати розвинені механізми справляння зі стресом та краще управління власними емоціями.

Респонденти з несприятливим станом самопочуття розташовані у нижній частині графіка, демонструючи низькі показники G. Низькі значення G у цій групі можуть вказувати на проблеми з емоційним благополуччям, психологічним дискомфортом або нездатність ефективно взаємодіяти з викликами повсякденного життя. Такий стан може бути пов'язаний зі зниженням життєвої активності, соціальною ізоляцією або переживанням негативних емоцій, які перешкоджають пошуку та відчуттю смислу.

Таким чином, ми бачимо, що стан самопочуття має важливе значення для екзистенційного благополуччя особистості. Позитивне самопочуття сприяє більшій екзистенційній наповненості життя смислом, що в свою чергу може підвищувати загальну якість життя та психологічне благополуччя. Навпаки, проблеми з самопочуттям можуть суттєво обмежувати здатність особистості до внутрішнього розвитку та відчуття гармонії, що підкреслює важливість підтримки психічного здоров'я в клінічній практиці та повсякденному житті.

Проаналізуємо більш детально взаємозв'язок між оцінкою рівня активності та персональною екзистенцією (рисунок 3.18).

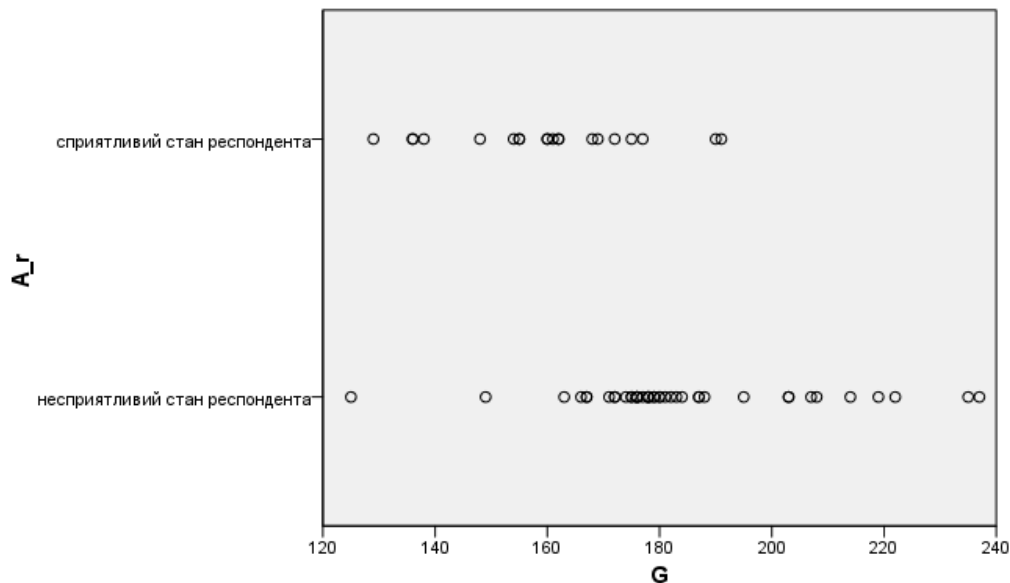


Рис. 3.18 Взаємозв'язок між оцінкою рівня активності та персональною екзистенцією

Респонденти, чії показники розташовані у верхній частині графіка, мають високу активність, що відволікає людину від глибокого осмислення власного життя та внутрішніх переживань. Така гіперактивність може бути спричинена надмірним залученням до роботи, соціальних заходів чи інших зовнішніх активностей, що не залишають часу на рефлексію та самоаналіз. Це може спричинити певну відчуженість від особистісних потреб та цінностей, що в кінцевому підсумку знижує екзистенційне відчуття наповненості.

Респонденти з низькою активністю мають більше часу та простору для внутрішнього діалогу, що сприяє глибокому осмисленню життєвих подій та збільшенню екзистенційної наповненості. Це означає, що нижчий рівень зовнішньої активності дає людям можливість краще зосередитися на особистісному розвитку та самореалізації, що може підвищити їх здатність відчувати своє життя як наповнене смыслом і цінностями.

Таким чином, ми бачимо потенційно важливу динаміку між активністю особистості та її екзистенційною наповненістю. Зокрема, видається, що

більша активність може бути пов'язана з меншою екзистенційною відчуттям наповненості життя, що може бути викликано відволіканням від внутрішнього світу на користь зовнішніх завдань і цілей. З іншого боку, менш активні індивіди можуть мати більше можливостей для самоаналізу та рефлексії, що може підвищити їхнє екзистенційне сприйняття.

Проаналізуємо більш детально взаємозв'язок між оцінкою настрою та персональною екзистенцією (рисунок 3.19).

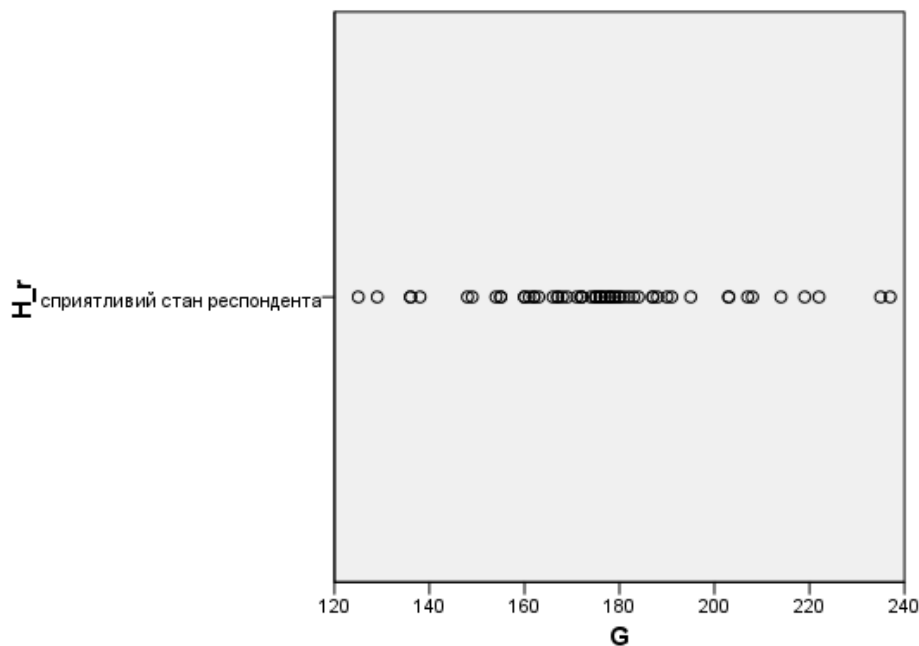


Рис. 3.19 Взаємозв'язок між оцінкою настрою та персональною екзистенцією

Респонденти, які перебувають у позитивному емоційному стані, схильні сприймати своє життя як більш наповнене смыслом. Хороший настрій може сприяти кращій адаптації до викликів, ефективнішому вирішенню проблем та підвищенню загального благополуччя, що в свою чергу збільшує внутрішню відчуття наповненості життя смыслом.

Респонденти з несприятливим настроєм мають нижчу екзистенційну наповненість життя смыслом. Поганий настрій впливає на психологічну стабільність, знижує мотивацію та обмежує здатність особи до

саморефлексії, що відіграє критичну роль у відчутті наповненості життя смислом.

Таким чином, виявлена кореляція між настроєм та екзистенційною наповненістю життя підкреслює важливість емоційного стану для загального благополуччя та здатності людини досягати внутрішньої гармонії. Покращення настрою може стати ключовим чинником у збільшенні відчуття смислової наповненості життя, що може бути важливим для психологічних інтервенцій та терапії. Забезпечення умов, що сприяють позитивному настрою, може не тільки підвищити якість життя індивідуумів, але й зміцнити їх екзистенційні позиції та здатність до особистісного зростання.

Аналіз даних дослідження показав, що високий рівень тривожності, як ситуативної, так і особистісної, має негативний вплив на здатність людини до екзистенційної виконаності. Високі показники тривожності знижують рівень самотрансценденції, свободи вибору, відповідальності та внутрішньої стійкості, що призводить до зниження загального рівня екзистенційної наповненості життя смислом. Особи з високим рівнем тривожності частіше відчують труднощі у знаходженні сенсу в житті та управлінні зовнішніми і внутрішніми вимогами. Ці труднощі можуть проявлятися у зниженні емоційної стійкості, здатності до соціальної взаємодії та активної адаптації до життєвих обставин.

З іншого боку, позитивний настрій і добре самопочуття сприяють підвищенню рівня екзистенційної виконаності, покращуючи здатність знаходити сенс у житті та зберігати гармонію в стресових ситуаціях. Важливо зазначити, що надмірна активність, навпаки, може негативно впливати на здатність до самоаналізу та рефлексії, знижуючи екзистенційну наповненість життя смислом.

Отже, результати дослідження підкреслюють важливість роботи з тривожністю для підвищення екзистенційної стійкості та здатності знаходити сенс у житті в умовах війни.

Висновки до третього розділу

Аналіз результатів екзистенційної тривоги за шкалами самодістанціювання та самотрансценденції, показав, що більшість респондентів мають низький рівень садістанціювання, що свідчить про труднощі з відстороненням від власних емоційних переживань. Це вказує на підвищену емоційну вразливість та нездатність дистанціюватися від власних проблем, що сприяє підвищенню екзистенційної тривоги. Низький рівень самодістанціювання також асоціюється з незрілістю та посттравматичними станами, які перешкоджають особистісній інтеграції.

Водночас більшість респондентів продемонстрували середній рівень самотрансценденції, що вказує на здатність до емпатії та глибокої емоційної взаємодії з іншими людьми. Це є позитивним показником психологічного благополуччя, оскільки здатність виходити за межі свого "Я" допомагає знижувати рівень екзистенційної тривоги та сприяє соціальній адаптації. Проте низький рівень самотрансценденції виявляє ризик емоційної ізоляції, що може поглиблювати тривожність і погіршувати здатність до соціальних взаємодій.

Дослідження рівнів тривожності в умовах війни виявило значний рівень ситуативної тривожності у більшості респондентів. Цей показник свідчить про постійний стрес, переживання та фізіологічні симптоми, що впливають на психоемоційний стан. Висока ситуативна тривожність може ускладнювати повсякденне функціонування та соціальну адаптацію, що є типовою реакцією на військові умови. Респонденти, які продемонстрували помірну ситуативну тривожність, мають здатність справлятися з повсякденними стресами, хоча емоційне напруження все ще залишається.

Особистісна тривожність виявила ще більший вплив на психоемоційний стан,

Респонденти, що демонструють високий рівень особистісної тривожності, стикаються зі серйозними психологічними викликами, такими як депресія або порушення адаптації. Демонструючи складнощі в управлінні внутрішніми конфліктами та вимогами життя. Лише незначна частина респондентів показала низький рівень тривожності, що демонструє емоційну стійкість.

Аналіз психоемоційного профілю за шкалами САН виявив, що більшість респондентів мають середній рівень самопочуття і активності, що вказує на стабільний емоційний стан і здатність справлятися з повсякденними викликами. Однак майже чверть респондентів виявила низький рівень активності, що свідчить про втому, зниження мотивації та фізичні труднощі. Низький рівень активності може негативно впливати на здатність до соціальної та професійної адаптації.

Результати кореляційного аналізу показали, що особистісна та ситуативна тривожність мають значний негативний зв'язок із показниками екзистенційної виконаності. Особливо це стосується шкал самотрансценденції, свободи та відповідальності. Люди з високим рівнем тривожності демонструють значно нижчі рівні цих показників, що свідчить про труднощі у прийнятті рішень, емоційній стійкості та здатності відповідати на зовнішні виклики. Це підтверджує, що тривожність є потужним фактором, який впливає на внутрішню екзистенційну стійкість особистості в умовах війни.

Кореляція між шкалами САН (самопочуття, активність, настрої) та екзистенційними показниками також виявила значні взаємозв'язки. Позитивні кореляції між настроєм та такими показниками, як самотрансценденція, свобода та відповідальність, свідчать про те, що кращий емоційний стан сприяє підвищенню здатності особистості до знаходження смислу у житті. З іншого боку, активність має негативний зв'язок з екзистенційною виконаністю, що вказує на те, що надмірна залученість до

зовнішньої діяльності може обмежувати можливості для внутрішньої рефлексії та самореалізації.

Таким чином, наше дослідження показало, що тривожність, особливо в умовах війни, суттєво впливає на екзистенційну виконаність особистості. Високий рівень ситуативної та особистісної тривожності обмежує здатність особистості до самотрансценденції, соціальної адаптації та саморегуляції, що призводить до підвищеної екзистенційної тривоги. Позитивний емоційний стан та хороше фізичне самопочуття, навпаки, сприяють зниженню рівня тривожності та покращенню здатності досягати внутрішньої гармонії та смислової наповненості життя.

ВИСНОВКИ

1. Проведений теоретичний аналіз показав, що екзистенційна тривога є складним феноменом, який охоплює базові питання людського буття, такі як смертність, свобода вибору, ізоляція і пошук сенсу життя. В умовах війни ці екзистенційні питання стають ще більш гострими, що впливає на психологічний стан особистості, загострюючи відчуття тривожності та безпорадності. Наукові дослідження підтверджують, що екзистенційна тривога є невід'ємною частиною стресових переживань в умовах війни, оскільки вона впливає як на індивідуальний, так і на колективний рівень свідомості.

2. Емпіричні дослідження показали, що респонденти, які перебувають у безпосередній близькості до зон військових дій або були залучені у воєнні конфлікти, демонструють підвищений рівень екзистенційної тривоги. Застосування шкали екзистенцій (ШЕ) дозволило визначити, що високий рівень екзистенційної тривоги корелює з погіршенням психоемоційного стану, збільшенням рівнів депресивних та тривожних симптомів. Це свідчить про необхідність психологічної підтримки для людей, які страждають від екзистенційної кризи через війни.

3. Результати дослідження показали, що існує значний негативний кореляційний зв'язок між рівнем екзистенційної тривоги та показниками ситуативної і особистісної тривожності. Це вказує на те, що підвищена ситуативна та особистісна тривожність суттєво впливає на зростання екзистенційних страхів і переживань. Люди з високим рівнем особистісної тривожності частіше стикаються з внутрішніми конфліктами, пов'язаними з екзистенційними питаннями, такими як сенс життя, свобода і смерть.

4. Показники функціонального стану респондентів, виміряні за допомогою тесту САН, підтвердили, що екзистенційна тривога негативно впливає на всі аспекти самопочуття. Люди з високим рівнем екзистенційної

тривоги демонструють зниження рівня активності, погіршення настрою та загальне погіршення функціонального стану. Це свідчить про необхідність комплексних психологічних інтервенцій, спрямованих на поліпшення психофізіологічного стану людей, які зазнають екзистенційної кризи в умовах війни. Таким чином, проведені дослідження дозволили глибоко проаналізувати екзистенційну тривогу особистості в умовах війни в Україні та її вплив на психоемоційний стан респондентів. Виявлено, що екзистенційна тривога є потужним чинником, який суттєво впливає на підвищення рівнів ситуативної та особистісної тривожності, погіршення самопочуття, активності та настрою. Емпіричні дані підтвердили, що особи з високим рівнем екзистенційної тривоги частіше стикаються з внутрішніми конфліктами, депресивними станами та психологічними розладами. Це підкреслює важливість розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження тривожності та підтримку адаптаційних можливостей особистості, що особливо актуально в умовах воєнного конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байдарова О., Карагодіна О. Сучасні підходи до дослідження роботи груп психосоціальної підтримки в умовах війни. *Соціологія – Соціальна робота та соціальне забезпечення – Регулювання соціальних проблем*: збірник матеріалів XII міжнародної науково-практичної конференції. Львів, 2022. С.104-106.
2. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2010. С. 120–12.
3. Галян І. М. Психологічні особливості особистості, що перебуває в кризовому стані. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали V міжнародної науково-практичної конференції. Суми: Вид-во Сум імені А. С. Макаренка, 2019. С. 42–44.
4. Гринечко А. Особливості прояву тривожності як наслідок впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості. *Проблеми гуманітарних наук*: серія «Психологія». С. 32–41
5. Гріньова О. Екзистенційно-суб'єктний підхід до вивчення проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку. 2017. С. 62–66.
6. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Екзистенційно-гуманістичні орієнтири психологічної допомоги молоді в кризових умовах життя. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i17/13.pdf> (дата звернення: 25.08.2024).
7. Даценко О. А. Особистість як суб'єкт переживання життєвої кризи. *Вчені записки таврійського національного університету імені в. І. Вернадського*: серія: Психологія. 2024. Т. 34(73), N 6. С. 6–10.
8. Живоглядюв Ю. О., Носаль Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки університету «Крок»*. 2022. Т. 2 (66), 2022

9. Зварич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія. Чернівці, 2019. С. 496.
10. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: педагогічна думка, 2016. С. 219.
11. Лазоренко Б. П. Технології використання парадоксальної реакції у відновленні особистості, яка пережила наслідки травматичних подій. *Робота з травмами війни: матеріали першої науково-практичної конференції*. Київ, 2018. С. 143–145.
12. Найдьонова Г. О. Психологічне зростання під час війни: український досвід 2022. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали VII міжнародної науково-практичної конференції*. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2022. С. 180.
13. Олексенко О. М. Аналіз найвпливовіших напрямів екзистенціальної психології сучасності URL: <http://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/135/120> (дата звернення: 29.07.2024).
14. Протас О. Психологічна підтримка постраждалих під час воєнних дій. *Перспективи та інновації науки: серія: Психологія*. 2022. Т. 7(12).
15. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Навчальний посібник. Чернівці, 2014. С. 133.
16. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. URL: <https://doi.org/10.35619/prapr.v1i18.282> (дата звернення: 21.07.2024).
17. Савчук Е. А. Психологічні стратегії подолання екзистенційної тривоги у період кризи. *Психологічний вісник*. 2019. Т. 11(2). С. 58-66.

18. Сачко К. Особливості переживання екзистенційної кризи в осіб молодого віку під час війни психосоматична медицина та загальна практика. 2023. № 8, т. 2. URL: [10.26766/pmgrp.v8i2.434](https://doi.org/10.26766/pmgrp.v8i2.434) (дата звернення: 05.07.2024).
19. Сіра Л. Подолання екзистенційних криз на шляху до щастя: метаантропологічний підхід. Науково-теоретичний альманах грані. 2022. № 25(2). С. 57-64. URL: doi.org/10.15421/172224 (дата звернення: 20.07.2024).
20. Титаренко Т. Соціально-психологічна реабілітація особистості в умовах війни. 2018. С. 50-55.
21. Титаренко Т. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни. Scientific studios on social and political psychology. 2019. С. 12-20.
22. Тітова К. В., Савінов В. В. Екзистенційні страхи соціальних донорів в умовах гібридної війни в Україні. 2021. URL: <https://doi.org/10.33120/w-gcsdrproceeding-2021> (дата звернення: 05.07.2024).
23. Хаджирадєва С. К., Тодорова М. М. Актуалізація проблем психосоціальної допомоги населенню України в умовах війни. Public administration and regional development. 2024.
24. Цебенко С., Обрембальський С. Співпраця України з міжнародними організаціями в умовах російсько-української війни актуальні питання у сучасній науці. 2024. № 2 (20).
25. Akre Karin. Existential crisis. Encyclopedia britannica. 2022. URL: <https://www.britannica.com/topic/existential-crisis> (дата звернення: 01.08.2024).
26. Andrews M. The existential crisis. Behavioral development bulletin. 2016. Vol. 21, № 1. P. 104-109. URL: <https://doi.org/10.1037/bdb0000014> (дата звернення: 01.08.2024).
27. Baily S. E. Existential crisis intervention with adolescents: a grounded theory study. Journal of counseling & development. 2021. Vol. 99, № 2. P. 160-171. Url: doi: [10.1002/jcad.12375](https://doi.org/10.1002/jcad.12375) (дата звернення: 03.08.2024).

28. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. International universities press. 1976. P. 45.
29. Binswanger L. Grundformen und erkenntnis menschlichen daseins. Max niemeyer verlag. 1942. P. 594-602.
30. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American psychologist. 2004. T. 59(1). P. 20-28.
31. Boss M. Existential foundations of medicine and psychology. Jason aronson. 1979. P. 303.
32. Bratchenko S. L., Leontev D. A. Dialog. Ekzistencialnaya tradiciya: filosofiya, psihologiya, psihoterapiya. 2007. № 2 (11). P. 23-28.
33. Calhoun, L. G., Tedeschi R. G. The foundations of posttraumatic growth: an expanded framework. 2006. P. 3-23.
34. Chaban O. S., Khaustova O. O., Asanova A., Trachuk L. Практична психосоматика: діагностичні шкали: навчальний посібник. 2019. P. 112.
35. Chaban O., Khaustova O., Bezsheyko V. New quality of life scale in ukraine: reliability and validity. Indian j soc psychiatry. 2016. Vol. 32. P. 473.
36. Drescher K. D. An exploration of the viability and usefulness of the construct of moral injury in war veterans. 2011. URL: <https://sites.bu.edu/litzlab/files/2023/05/An-exploration-of-the-viability-and-usefulness-of-the-construct-of-moral-injury-in-war-veterans.pdf> (дата звернення: 26.06.2024).
37. Frankl V. E. Man's search for meaning. Beacon press. 1946. P. 184.
38. Fowers B. J., Richardson F. C., Slife B. D. Existential-integrative psychotherapy: guideposts to the core of practice. Routledge. 2019. P. 57.
39. Frankl V. E. The doctor and the soul. Knopf. 1946. P. 318.
40. Garrity Z., Viney I. L. Existential psychotherapy and the death experience. 1992.

41. Gersons B. P. Patterns of ptsd amongst dutch combat veterans: existence of chronic distress. *Psychological medicine*. 1989. Vol. 19(1). P. 215-222.
42. Grabova T. Vykorystannia lohoterapii u psykholohichnii pidtrymtsi zhertv viiny. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*. 2019. Vol. 5. P. 44-50.
43. Heidegger M. *Being and time*. Harper & row. 1927. P. 590.
44. Herman J. L. *Trauma and recovery: basic books*. 1992. P. 304.
45. Hobfoll S. E. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence. *Psychiatry: interpersonal and biological processes*. 2007. Vol. 70 (4). P. 283-315.
46. Kierkegaard S. *The concept of anxiety*. 1844. P. 162.
47. Koenig H. G. *Handbook of religion and health*. Oxford university press. 2001. P. 712.
48. Kwee J., Langle A. Challenges and new developments in logotherapy and existential analysis. In *the wiley world handbook of existential therapy*. 2019. Url: <https://doi.org/10.1002/9781119167198.ch24> (дата звернення: 03.08.2024).
49. Längle A. *Psychotherapy - a scientific method or spiritual practice? On the relationship between immanent and transcendent on the example of existential analysis*. 2003. Vol. 2.
50. Längle A. *Existential analysis: contemporary perspectives on theory, method and practice*. Springer. 2019.
51. Längle A. *Existential analysis: theory and practice*. Existential analysis. 2003.
52. Litz B. T. *Moral injury and moral repair in war veterans: a preliminary model and intervention strategy*. 2009.
53. Malchiodi C. A. *Expressive therapies*. Guilford press. 2003.
54. Masten A. S. Ordinary magic: resilience processes in development. *American psychologist*. 2001. Vol. 56(3). P. 227-238.
55. May R. *The courage to be*. Yale university press. 1950. P. 197.

56. May R. The meaning of anxiety. Ronald press. 1950. P. 360.
57. Mishchykha L., Cherniavska N., Kravchenko V., Vitiuk N., Kulesha-Liubinet M., Khrushch O. Application of mindfulness practices in work on stress reduction during the war. *Revista de cercetare si interventie sociala*, 2023. Vol. 81. P. 25–38.
58. Pargament K. I. The psychology of religion and coping: theory, research, practice. Guilford press. 1997. P. 548.
59. Parola A., Rossi A., Tessitore F. Existential positive interventions: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*. 2020. Vol. 11. P. 1-16.
60. Payne P., Levine P. A., Crane-Godreau M. A. Somatic experiencing: using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy. *Frontiers in psychology*. 2015. Vol. 6. P. 93.
61. Sartre G. P. Being and nothingness. Washington square press. 1943. P. 811.
62. Seligman M. E. P. Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. Atria books. 2011. P. 368.
63. Solomon Z. Combat stress reaction and posttraumatic stress disorder: long-term follow-up. *American journal of psychiatry*. 1991. Vol. 148(3). P. 488-494.
64. Tedeschi R. G., Calhoun I. G. The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*. 1996. Vol. 9 (3). P. 455-471.
65. Van Deurzen E. Existential counselling and psychotherapy in practice. 2012. P. 224.
66. Van Doren A. Existential psychotherapy and the search for meaning in times of crisis. *International journal of existential psychology and psychotherapy*. 2019. Vol. 8 (1). P. 34-47.

67. Van Doren A. The role of existential anxiety in the development of resilience: a therapeutic perspective. *Journal of humanistic psychology*. 2017. Vol. 57 (2). P. 150-167.
68. Walker D. M. Hill-polerecky, psychometric evaluation of the health promoting lifestyle profile ii. Unpublished manuscript. University of nebraska medical center, 1999. P 120–126.
69. Walker S. N. Health-promoting lifestyle profile, 1987.
70. Wong P. T. P. Meaning therapy: an integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of contemporary psychotherapy*. 2010. Vol. 40 (2). P. 85-93.
71. Wong P. T. P., Tomer A. Beyond terror and denial. The positive psychology of death acceptance. *Death studies*. 2011. Vol. 35 (2). P. 99-106.
72. Yalom I. D. *Existential psychotherapy*. Basic books. 1980. P. 544.
73. Yalom I. D. *Staring at the sun: overcoming the terror of death*. Jossey-bass. 2008. P. 306.