

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

КАЛЬКА НАТАЛІЯ МИКОЛАЇВНА

УДК [159.942-053.67:378.4.018]:316.42

ДИСЕРТАЦІЯ

**ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ У КРИЗОВІ
ПЕРІОДИ СУСПІЛЬСТВА**

053 – Психологія

05 – Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело
_____ / Н.М. Калька

Науковий керівник:

Бліхар В'ячеслав Степанович

доктор філософських наук, професор

Львів – 2024

АНОТАЦІЯ

Калька Н.М. Екзистенційні переживання здобувачів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання у кризові періоди суспільства. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 – Психологія. Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2024.

У дисертації наведено теоретичне узагальнення і нове розв’язання проблеми екзистенційних переживань здобувачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання у кризові періоди суспільства.

Робота містить теоретичне обґрунтування передумов виникнення екзистенційних переживань особистості під впливом викликів сучасності, що породжують кризову реальність існування індивіда і актуалізують питання екзистенції. Війна як особливий прояв дуальності життя та смерті загострює індивідуальні та буттєві сенси особистості і спрямовує особистість на пошук нових смислів та перебудову світоглядних моделей. Усі ці процеси супроводжуються екзистенційними переживаннями, які відображають як загальнолюдський досвід, так і усвідомлення глибинного індивідуального виміру існування в системі соціальних та глобальних викликів.

У роботі презентовано різноманітні наукові погляди на екзистенційні переживання та їх природу: психоаналітичні концепції акцентують на екзистенційних переживаннях як результаті несвідомого конфлікту, зіткнення Еросу і Танатосу; представники гуманістичного напрямку розглядають екзистенційні переживання як унікальні можливості знайти особистий сенс і каталізатор особистісного зростання, що сприяє реалізації особистісного потенціалу. Усвідомлення свободи вибору особистістю навіть у ситуації екзистенційних викликів забезпечує формування відповідального ставлення до власного життя, а усвідомлення особистістю власних екзистенційних переживань виступає стимулом та можливістю самореалізації.

Особливу увагу зосереджено на екзистенційному підході, у рамках якого природа переживань відображається в пошуку сенсу як фундаментальної мотивації, а екзистенційні переживання виникають саме в ситуаціях втрати сенсу існування. Свобода вибору також супроводжується екзистенційними переживаннями, але вона може викликати як тривогу, так і особистісний розвиток. Фокусування на смерті як невід'ємній частині життя дозволяє більш повно проживати й цінувати його.

Узагальнено трактування екзистенційних переживань як особливого досвіду проживання особистісного становлення, пошуку власної ідентичності, контакту та конфронтації зі світом та собою і пошуку відповідей на одвічні питання буття.

Проаналізовано особливості розвитку та прояву екзистенційних переживань через аналіз формування особистості в період юнацтва, а саме перебіг кризи юнацького віку. Специфіка цієї кризи та новоутворення юнацького віку відображаються в особистісному та професійному самовизначенні, формуванні самоідентичності, зануренні в амбівалентні емоційні стани, розвитку рефлексивності та самопізнання, що є важливими процесами у світоглядному становленні юнаків. Саме суб'єктивний аспект кризи юнацького віку має глибинно-сутнісний характер і спрямовує молоду людину до вирішення смисложиттєвих (екзистенційних) питань існування.

Розроблено теоретичну модель екзистенційних переживань особистості у кризові періоди суспільства, що складається з п'яти рівнів: буттєвий, епігональний, аксіологічний, персональний та трансперсональний. Обґрунтовано особливості цієї моделі у проявах екзистенційних переживань особистості у кризовій реальності.

Представлено результати емпіричного дослідження, що дають підстави робити висновки про вираженість екзистенційних переживань в афективному просторі особистості юнака, оскільки параметр глибини переживань має найвищі показники серед показників особистісної зрілості. Щодо показників екзистенції зазначимо, що юнаки демонструють високий ступінь вираження

самотрансценденції порівняно з іншими показниками методики; свобода та відповідальність мають показники вищі за середній рівень і на нижчому за середній рівень виявляється самодистанціювання. Показник «Екзистенційність» має вищий за середній рівень вияву, а «Персональність» та «Екзистенційна сповненість» – нижчий за середній рівень вираження у вибірці досліджуваних юнаків.

Виокремлено ієрархію найбільш частих стресів, з якими стикається молодь: вони стосуються смерті близьких людей, змін у стані здоров'я членів сім'ї, умов життя, відмови від певних звичок, змін стереотипів поведінки, місця проживання, індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну.

Результати теоретичних розвідок проблеми екзистенційних переживань особистості дозволили побудувати теоретичну модель, що відображає рівні розвитку екзистенційних переживань особистості у кризовому суспільстві, а саме: буттєвий, епігональний, аксіологічний, персональний та трансперсональний рівні. Згідно з цією моделлю особистість може перебувати на кожному з цих рівнів і відповідно до індивідуальних особливостей та викликів середовища може здійснювати висхідний або нисхідний рух ними.

Результати порівняльного аналізу курсантів та студентів вибірки засвідчують наявність відмінностей у проявах параметрів, що впливають на екзистенційні переживання: у курсантів спостерігаються вищі показники за шкалами «Прихильність світу», «Контрольованість світу», «Ступінь самоконтролю», «Ступінь удачі», «Самодистанціювання» «Самотрансценденція», «Свобода», «Відповідальність», «Персональність», «Екзистенційність», «Екзистенційна наповненість», а в студентів – «Негативне минуле», «Гедоністичне теперішнє», «Фаталістичне теперішнє» та «Рівень стресу».

Виявлено, що рівень стресу значним чином впливає на показники вираженості окремих параметрів екзистенції. Представники досліджуваної вибірки з низьким рівнем стресу мають доволі високий рівень відповідальності, персональності, екзистенційності та екзистенційної сповненості; досліджувані з

помірним рівнем стресу характеризуються високими показниками свободи, відповідальності, персональності, екзистенційності та екзистенційної сповненості; в осіб із пороговим рівнем стресу високі показники позитивного минулого та фаталістичного теперішнього, але низькі показники свободи та відповідальності, а досліджувані з високим рівнем стресу демонструють високий рівень гедоністичного теперішнього, фаталістичного теперішнього та майбутнього і мають досить низькі показники відповідальності, екзистенції та екзистенційної сповненості.

Після проведення факторного аналізу виокремлено 10 факторів, а саме: «Екзистенційна відкритість та гармонія (екзистенційна зрілість)», «Самоствердження та розвиток», «Часова орієнтація та перспектива», «Соціальна адаптація», «Доброта людей», «Відкритість та інтегрованість», «Випадковість», «Цілісність та зрілість», «Екзистенційні переживання», «Рівень стресу та адаптивність».

Визначено чотири типи (кластери) досліджуваних, що відображають особливості екзистенційних переживань: I тип – «Екзистенційні гуманісти», II тип – «Фаталістичні бунтарі», III тип – «Незалежні гедоністи» та IV тип – «Екзистенційні індивідуалісти-емпати». Серед осіб, у яких переважає помірний, пороговий та високий рівень стресу, виокремлено три кластери (типи): I тип – «Екзистенційні гедоністи», II тип – «Етичні індивідуалісти», III тип – «Зрілі гуманісти».

Якісний аналіз анотацій до книг та асоціацій відображає екзистенцію життя через призму переживань та емоцій, стосунків, цінності сім'ї та усвідомленості сенсу, власної самоцінності і важливості, багатогранності, плинності життя та його краси.

На основі теоретико-емпіричного аналізу вивчення екзистенційних переживань складено авторську програму, що передбачає такі етапи: афективний (усвідомлення та проживання емоцій із використанням технік арттерапії); перцептивно-когнітивний (усвідомлення контексту екзистенційних переживань через аналіз свого внутрішнього світу та оточення, розуміння

ціннісно-сміслових конструктів особистості) та сенсоінтеграційний (пошук та реалізація способів опрацювання екзистенційних переживань та орієнтація на позитивні екзистенційні переживання).

Запропонована програма спрямована на формування самоорганізованості, розумної свободи, індивідуальної культури, універсального міжособистісного та внутрішнього діалогу, особистісної та суспільної безпеки; актуалізації духовного потенціалу особистості, досягнення емоційної рівноваги та опанування нових траєкторій пошуку особистісних сенсів в умовах невизначеності. Виконання запропонованих технік сприятиме розвитку ціннісно-сміслових орієнтацій особистості, усвідомленню та конструктивному спрямуванню екзистенційних переживань особистості.

Ключові слова: екзистенція, екзистенція життя, екзистенція смерті, екзистенційна сповненість, переживання, екзистенційні переживання, аксіонегез, цінності, сенс життя, юність, часова перспектива, проєктування майбутнього, самоздійснення, життєтворчість, особистісна зрілість, самореалізація, базові переконання, свобода, відповідальність, самотрансценденція, самодистанціювання, специфічні умови навчання, здобувачі вищої освіти, студенти.

SUMMARY

Kalka N. M. Existential experiences of students of higher education institutions with specific learning conditions in crisis periods of society. Qualification work on the rights of the manuscript.

The thesis for the scientific degree of Doctor of Philosophy in specialty 053 – Psychology. Lviv State University of Internal Affairs. Lviv, 2024.

The thesis provides a theoretical overview and a new solution to the problem of existential experiences of applicants for higher education institutions with specific learning conditions in times of crisis in society.

The research provides a theoretical justification of the prerequisites for the emergence of existential experiences of the individual under the influence of the existential challenges of our time, which generate a crisis reality of the individual's

existence and aggravate the issue of existence. War, as a special manifestation of the duality of life and death, sharpens individual and existential meanings of the individual and directs the person to search for new meanings and restructure worldview models. All these processes are accompanied by existential experiences that reflect both the universal human experience and the awareness of the deep individual dimension of existence in the system of social and global challenges.

The paper presents various scientific views on existential experiences and their nature: psychoanalytic concepts focus on existential experiences as a result of unconscious conflict, the confrontation between Eros and Thanatos; representatives of the humanistic trend consider existential experiences as unique opportunities to find personal meaning and a catalyst for personal growth, which contributes to the realisation of personal potential. Awareness of the freedom of choice even in the face of existential challenges ensures the formation of a responsible attitude to one's own life, and awareness of one's own existential experiences serves as a stimulus and opportunity for self-realisation.

Particular attention is paid to the existential approach, in which the nature of experiences is reflected in the search for the essence as a fundamental motivation and existential experiences arise in situations of loss of the essence of existence. Freedom of choice is also accompanied by existential experiences, but it can cause both anxiety and personal development. Focusing on death as an integral part of life allows fully living and appreciating it.

The interpretation of existential experiences as a special experience of personal formation, the search for one's own identity, contact and confrontation with the world and oneself, and the search for answers to the eternal questions of existence is generalised.

The features of the development and manifestation of existential experiences are analysed through the analysis of personality formation during adolescence, namely the course of the crisis of adolescence. The specifics of this crisis and the new developments of adolescence are reflected in personal and professional self-determination, self-identity formation, immersion and ambivalent emotional states,

development of reflexivity and self-knowledge, which are important processes in the worldview formation of young people. It is the subjective aspect of the crisis of adolescence that has a deeply essential character and directs a young person to address the meaningful (existential) questions of existence.

A theoretical model of existential experiences of a personality in crisis periods of society is developed, which includes five levels: existential, epigonal, axiological, personal and transpersonal. The peculiarities of this model in the manifestations of existential experiences of the individual in the crisis reality are substantiated.

The results of an empirical study are presented, which give grounds to draw conclusions about the severity of existential experiences in the affective space of a young man's personality, since the parameter of the depth of experiences has the highest indicators among the indicators of personal maturity. As for the existence indicators, young men demonstrate the expression of self-transcendence in comparison with other indicators of the methodology, freedom and responsibility have above average indicators and self-distancing is manifested at a level below average. The indicator "Existentiality" has an above-average level of manifestation, and "Personality" and "Existential Fullness" have a below-average level of expression in the sample of young men studied.

The hierarchy of the most frequent stresses faced by young people is identified: they relate to the death of close family members, changes in the health status of family members, changes in living conditions, giving up certain habits, changes in behavioural patterns, changes in place of residence, changes in individual sleep habits, and sleep disorders.

The results of theoretical research on the problem of existential experiences of the individual have allowed to build a theoretical model that reflects the levels of development of existential experiences of the individual in a crisis society, namely, existential, epigonal, axiological, personal and transpersonal levels. According to this model, a person can be at each level and, depending on individual characteristics and environmental challenges, can move upward or downward.

The results of the comparative analysis of the cadets and students of the sample show that there are differences in the manifestations of the parameters that affect existential experiences: cadets have higher scores on the scales “Commitment to the world”, “Control of the world”, “Degree of self-control”, “Degree of luck”, “Self-distancing”, “Self-transcendence”, “Freedom”, “Responsibility”, “Personality”, “Existentiality”, “Existential fulfilment”, and for students - “Negative past”, “Hedonistic present”, “Fatalistic present” and “Stress level”.

It has been found that the level of stress significantly affects the severity of certain parameters of existence. Representatives of the study sample with a low level of stress have a fairly high level of responsibility, personality, existentiality and existential completeness; respondents with a moderate level of stress are characterised by high indicators of freedom, responsibility, personality, existentiality and existential completeness; individuals with a threshold level of stress have high indicators of positive past and fatalistic present, but low indicators of freedom and responsibility, and respondents with high levels of stress demonstrate a high level of hedonistic present, fatalistic present and future and rather low indicators of responsibility, existence and existential fulfilment.

As a result of the factor analysis, 10 factors were identified, namely: “Existential openness and harmony (existential maturity)”, “Self-affirmation and development”, “Time orientation and perspective”, the fourth factor “Social adaptation”, “Kindness of people”, “Openness and integration”, “Randomness”, “Integrity and maturity”, “Existential experiences”, “Stress level and adaptability”.

Four types (clusters) of the research respondents are identified, reflecting the peculiarities of existential experiences: Type I – “Existential Humanists”, Type II – “Fatalistic Rebels”, Type III – “Independent Hedonists” and Type IV – “Existential Individualists-Empathizers”. Three clusters (types) have been identified in people with moderate, threshold and high levels of stress, including Type I - Existential Hedonists, Type II - Ethical Individualists, Type III - Mature Humanists.

Qualitative analysis of book abstracts and associations reflect the existence of life through the prism of experiences and emotions, relationships, the value of family

and awareness of meaning, self-worth and importance, versatility, fluidity of life and its beauty.

On the basis of the theoretical and empirical analysis of the study of existential experiences, the author's programme is compiled, which includes the affective stage (awareness and living of emotions using art therapy techniques); perceptual and cognitive stage (awareness of the context of existential experiences through the analysis of one's inner world and environment, understanding of the value and meaning constructs of the individual) and the sense-integrating stage (search and implementation of ways to process existential experiences and focus on positive existential experiences).

The proposed programme is aimed at forming self-organisation, reasonable freedom, individual culture, universal interpersonal and internal dialogue, personal and social security; actualisation of the spiritual potential of the individual, achievement of emotional balance and mastering new directions of search for personal meanings in conditions of uncertainty. The implementation of the proposed techniques will contribute to the development of value and meaning orientations of the individual, awareness and constructive direction of the individual's existential experiences.

Keywords: existence, existence of life, existence of death, existential fullness, experience, existential experiences, axionegesis, values, essence of life, youth, time perspective, projecting the future, self-realisation, life-creativity, personal maturity, self-fulfilment, basic beliefs, freedom, responsibility, self-transcendence, self-distancing, specific learning conditions, higher education applicants, students.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті в наукових фахових виданнях із психології (категорія «Б»)

1. Калька Н. М., Кузьо Л. І. Статеві-віковий аспект емоційних переживань в умовах воєнних дій в Україні: арттерапевтична техніка «Чорний квадрат». *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.* Випуск 1. 2023. С. 31–38.
<https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6564/1/Kuzo%205.pdf> DOI
<https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-5>
2. Калька Н. М. Емпіричне дослідження особливостей прояву складників екзистенції у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного конфлікту в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.* Випуск 2. 2023. С. 16–23.
<http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/822> DOI
<https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-3>
3. Калька Н. М. Екзистенція та екзистенційні переживання студентської молоді України під час воєнних дій: результати емпіричного дослідження. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* Випуск 5. 2023. С. 83–89. <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/484> DOI
<https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.5.14>
4. Калька Н. Особливості екзистенції життя у здобувачів вищої освіти: якісний аналіз результатів дослідження. *Габітус.* Випуск 56. 2023. С. 75–79.
<http://habitus.od.ua/journals/2023/56-2023/12.pdf> DOI
<https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.12>
5. Калька Н. Екзистенційні переживання особистості: філософсько-психологічний аспект. *Габітус.* Випуск 65. 2024. С. 155–160.
<http://habitus.od.ua/journals/2024/65-2024/29.pdf> DOI
<https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.27>

Статті у матеріалах науково-практичних конференцій та інші видання:

1. Калька Н. М., Одинцова Г. Ю. Екзистенційні переживання особистості під час карантину пандемії коронавірусу в Україні. *Fundamental And Applied Research In The Modern World*: збірник тез VI Міжнародної науково-практичної конференції (20–22 січня 2021 р. Бостон, США). С. 515–520.
2. Католик Г. В., Калька Н. М., Петрів В. Р. Філософсько-психологічні аспекти феномен нігілізму: час і переосмислення (війна, пандемія, суспільний колапс). *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*: збірник тез I Міжнародної наукової конференції, присвяченої 35 роковинам аварії на ЧАЕС (22–23 квітня 2021 р.) / упорядники: А. А. Криськов, В. В. Вишньовський та Н. В. Габрусєва. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2021. С. 34–36.
3. Калька Н., Одинцова Г. Основні підходи до регуляції емоційних станів особистості (з досвіду використання арт-терапевтичної техніки «9 маленьких мандал»). *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 жовтня 2021 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: ЛьвДУВС, 2021. С. 83–85.
4. Калька Н. Характеристика глибинних переживань особистості у пандемічній реальності COVID-19. *Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки*: збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 19–20 листопада 2021 року). С. 32–34.
5. Католик Г., Калька Н., Перун А. Екзистенція та сенс життя особистості в умовах ковідної реальності. *Інформаційні технології в освіті та практиці*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Львів, 17 грудня 2021) / упорядник: Т. В. Магерівська. Львів: ЛьвДУВС, 2021. С. 38–39.
6. Калька Н. М., Одинцова Г. Ю. Екзистенція, екзистенційні виклики та екзистенційні переживання особистості у ковідній реальності. *Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти (теоретичний та психотерапевтичний досвід)*

- /за заг. ред Г. Католик: [Колективна монографія]. Львів: Місіонер, 2022. С. 233–249.
7. Калька Н. М., Одинцова Г. Ю. Страх смерті під час переживання травмівних подій: онтологічно-екзистенційний вимір. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин*: матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції (23 квітня 2022 р.) / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. С. 234–236.
 8. Калька Н. М. Переживання особистості в екзистенційному просторі криз. *Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки та освіти*: матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 9-10 лютого 2023 року). Львів: Львівський науковий форум, 2023. С. 21–22.
 9. Калька Н. М. Екзистенція та війна: філософсько-психологічний аналіз. *Theoretical And Practical Methods Of Science Development. Abstracts of VIII International Scientific and Practical Conference Milan, Italy. February 27–March 01, 2023*. С. 206–208.
 10. Калька Н. М. Екзистенційні переживання та адаптаційні можливості особистості у кризовій реальності. *Recent Trends in Science: Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Internet Conference*. May 4–5, 2023. Dnipro, 2023. С. 151–152.
 11. Калька Н. М. Екзистенційні переживання студентської молоді у час війни. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації*: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 119–122.
 12. Калька Н. М. Особливості психокорекційної та психотерапевтичної роботи із екзистенційними переживаннями здобувачів вищої освіти у кризові періоди. *Modern problems of science, education and society*. Kyiv, 2–4 December, 2023. Kyiv, 2023. Р. 51–53.

13. Калька Н. М. Екзистенція життя молоді у кризові періоди суспільства. *The XII International Scientific and Practical Conference «Youth, education and science through today's challenges»*, December 04–06, 2023. Bordeaux, France. С. 373–375.
14. Калька Н. Особливості життєвої філософії та екзистенційних переживань здобувачів вищої освіти закладів із специфічними умовами навчання. *Психологія особистісного становлення поліцейського в професійній діяльності під час воєнного стану*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 11 жовтня 2024 р.). Одеса: ОДУВС, 2024. С. 50–52.
15. Калька Н. М. Психологічні аспекти екзистенції життя та екзистенційних переживань студентів: якісний аналіз вільних асоціацій. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації*: збірник матеріалів IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 жовтня 2024 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: ЛьвДУВС, 2024. С. 142–146.
16. Калька Н. Екзистенційні переживання студентів у час воєнних дій. *Сучасна теорія та практика соціальної роботи в Україні та зарубіжжі*. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 14 – 15 листопада 2024 року) : Львів : ЛНУ імені Івана Франка. 2024. 270 с. С.154-156.

ЗМІСТ

ВСТУП	17
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	26
1.1. Емоційно-екзистенційні виклики сучасності як передумова виникнення екзистенційних переживань особистості	26
1.2. Концептуальні положення феноменів переживання, емоційні переживання та екзистенційні переживання: філософсько- психологічний аспект	36
1.3. Структура та змістові характеристики екзистенційних переживань у контексті філософських та психологічних теорій	43
1.4. Екзистенційні виміри формування особистості в період юнацтва	58
1.5. Теоретична модель екзистенційних переживань у кризовій реальності сучасного юнацтва	68
Висновки до розділу 1	73
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У КРИЗОВІ ПЕРІОДИ СУСПІЛЬСТВА	76
2.1. Загальна характеристика вибірки емпіричного дослідження	76
2.2. Процедура проведення емпіричного дослідження: етапи, методи та методики емпіричного дослідження	78
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	87
2.3.1. Результати описової статистики емпіричного дослідження	87
2.3.2. Результати кореляційного аналізу емпіричного дослідження	112
2.3.3. Результати порівняльного аналізу емпіричного дослідження	125

2.3.4.	Результати факторного аналізу емпіричного дослідження	139
2.3.5.	Кластерний аналіз результатів емпіричного дослідження	144
2.3.6.	Якісний аналіз результатів емпіричного дослідження: інтерпретація асоціативного тесту	152
2.4	Емпірична модель екзистенційних переживань здобувачів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання	168
	Висновки до розділу 2	172
РОЗДІЛ 3.	ПРОГРАМА РОБОТИ З ЕКЗИСТЕНЦІЙНИМИ ПЕРЕЖИВАННЯМИ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	177
3.1.	Методологічні принципи та підходи до складання програми роботи з екзистенційними переживаннями особистості	177
3.2.	Цілі, завдання та зміст програми роботи з екзистенційними переживаннями здобувачів закладів вищої освіти	182
	Висновки до розділу 3	190
	ВИСНОВКИ	192
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	197
	ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. У контексті глобальних ризиків під нескінченним впливом ситуацій постійної загрози (пандемія, війна, ядерна зброя, штучний інтелект, екологічний колапс, крах глобальної системи безпеки, нанотехнології) світ сягає точки екзистенційного ліміту – межі, яка призводить до радикальної зміни умов людського буття, ставить під загрозу існування самої цивілізації і мимоволі наближає людину до усвідомлення безглуздості існування перед обличчям смерті та постійних переживань через непередбачуваність світу. Ще К. Ясперс зазначав, що саме у граничній ситуації людина постає перед викликом «глибокої тривожності власного буття».

Ризики з потенційно нескінченним впливом створюють модель світу, у якому сучасна людина постійно перебуває в конфігурації екзистенційних загроз, що несвідомо спрямовують її до розуміння проблем існування.

А. Карась вважає, що екзистенційні загрози насамперед стосуються життєсмислових проблем розвитку людини і суспільства, її чуттєво-емоційного стану та потенційно мають ознаки екзистенційної крихкості й соціальної аномії [57]. Проте, на думку Я. Грицака, «світ завжди був крихкий, зростає лише наше усвідомлення його крихкості».

Іманентний зв'язок екзистенційних викликів із екзистенцією людини заломлюється через проблеми формування її ідентичності, творчого самовираження, розвитку особистісної зрілості та чуттєво-емоційного позиціювання.

У вимірах сучасних екзистенційних викликів та ризиків переплітаються соціальні, культурні та суб'єктивні проблеми людського існування, що супроводжуються переживанням кризових ситуацій і посилюють невпевненість та розгубленість у життєвому просторі, ускладнюють себе-здійснення, аксіогенез та персоногенез.

Проте саме ситуації екзистенційних викликів та кризової реальності існування допомагають людині осягати всю повноту буття, стимулюють

ревізію життєвих цінностей та виступають проривом від буттєвості до екзистенційності як справжнього осягнення власного буття.

Саме актуалізація екзистенційних переживань у таких умовах посилює бажання врятувати «себе для себе» і стимулює самотворення.

А. Ленгле вважає, що зв'язки зі світом та його умовами, із життям та його силою, із собою та з іншими, з вимогами ситуації та горизонтом власного буття наповняють особистість та її життя істинною екзистенційністю. У протилежному випадку суб'єктивне відчуття крихкості існування може призводити до переживання «не в змозі бути», тобто відчуття неспроможності долати життєві виклики. Пошкодження зв'язку із життям та відсутність насолоди від нього виражається через «Мені не подобається», що перешкоджає усвідомленню ціннісного та важливого, «спричиняє втрату життєздатності, породжує стурбованість, розірваність, почуття провини, занепокоєння та суму», емоційне оніміння.

Аналогічно порушується діалог із собою, наслідком чого стає «особистісна сліпота», самовідчуження, внутрішня порожнеча та розпач, що може призводити до емоційної нечутливості, збайдужіння та самотності, дифузності ідентичності.

У ситуації перманентних екзистенційних загроз особистість може набувати «особистісної глухоти», яка виявляється в нездатності реагувати на запити світу, небажанні розширювати свої зв'язки. Цей стан А. Ленгле описує як такий, за якого «людина більше не бачить майбутнього, якого можна було б прагнути, не бачить сенсу, який допоміг би зорієнтуватися та заради якого варто було б жити» [189].

Сукупність усіх станів, зокрема усвідомлення абсурдності, крихкості та складності життя, пов'язують із екзистенційними переживаннями. Особливо гостро вони виражені в юнацькому віці на фоні переживання кризи, у яку вплетено побудову особистістю нових смислів життя, формування світогляду, пошук сенсу та тривогу за власне майбутнє.

Наукові розвідки щодо особливостей екзистенційних переживань та в цілому специфіки становлення особистості в період юнацтва опиралися на теоретичні аспекти дослідження усвідомленості, суб'єктності вибору життєвого шляху особистістю у працях С. Максименка, В. Татенка, життєтворчості особистості як здатності осмислення власного життя та побудови життєвої стратегії (В. Панок, Т. Титаренко), особливостей проєктування життєвого шляху в умовах суспільних змін (І. Булах, Ж. Вірна, Л. Помиткіна, О. Гриньова), аксіогенезу особистості, зокрема і в юнацькому віці (Г. Балл, М. Боришевський, І. Галян, О. Галян, О. Завгородня, В. Зливков, З. Карпенко).

Особливий акцент на розвиток різних аспектів особистісного становлення в юнацькому віці робили вітчизняні науковці Т. Антоненко, С. Бабатіна, І. Бринза, Н. Завацька, М. Гладкевич, О. Гриньова, Т. Гурлева, Н. Жигайло, О. Іванова, К. Мирончак, У. Михайлишин, М. Папуча, І. Ралько, Т. Сватенкова, О. Скрипченко, О. Москаленко, Н. Павлик, А. Павліченко, М. Савчин, В. Сметаняк, Р. Хавула, які фокусували увагу на формуванні індивідуального стилю юнацтва, образу майбутнього, розвитку самоцінності, становленні життєвих стратегій та духовному саморозвитку особистості юнацького віку.

Незважаючи на доволі велику кількість наукових досліджень, присвячених особливостям формування особистості юнацького віку, недостатньо вивченим залишається поняття екзистенції та екзистенційних переживань особистості в юнацькому віці саме в період суспільних криз, які, безперечно, змінюють вектор життєвої спрямованості молодого людини та її сенсожиттєвих переконань.

Тому актуальним та необхідним у межах цього дослідження є теоретичне та емпіричне вивчення цієї проблеми, чим і зумовлений вибір теми дисертації «Екзистенційні переживання здобувачів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання у кризові періоди суспільства»

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано в межах науково-дослідних тем кафедри практичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного

університету внутрішніх справ «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві» (2018–2021 рр., державний реєстраційний номер: 0118U005373), «Психологія особистості фахівця в умовах військового часу та поствоєнної реабілітації» (відкрита 2022 р., державний реєстраційний номер: 0122U002532). Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою радою Львівського державного університету внутрішніх справ (протокол № 4 від 25.10.2023).

Об'єкт дослідження – екзистенція та екзистенційні переживання особистості.

Предмет дослідження – екзистенційні переживання особистості здобувачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання в кризові періоди суспільства.

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження екзистенційних переживань особистості в юнацькому віці.

Для досягнення мети було поставлено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз філософських та психологічних підходів у трактуванні екзистенційних переживань особистості у площині екзистенційно-емоційних викликів сучасності, зокрема здобувачів закладів освіти зі специфічними умовами навчання.

2. Скласти теоретичну модель екзистенційних переживань особистості у кризовій реальності.

3. Емпірично дослідити особливості екзистенційних переживань здобувачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

4. Побудувати емпіричну модель екзистенційних переживань здобувачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

5. Розробити авторську програму роботи з екзистенційними переживаннями здобувачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали положення системно-структурного підходу до вивчення особистості (С. Д. Максименко,

З. С. Карпенко), психодинамічного підходу (З. Фрейд, Е. Фромм, Т. С. Яценко), гуманістичного підходу (Дж. Б'юдженталь, А. Маслоу, В. П. Москалець), культурно-історичного підходу (І. Д. Бех, С. Д. Максименко), феноменологічно-рефлексивного підходу (Н. В. Чепелева, Т. М. Титаренко), екзистенційного та гуманістичного підходу щодо розуміння самореалізації та сенсу життя особистості (Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл, А. Ленгле).

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети використано комплекс *методів*:

– *теоретичні*: аналіз, порівняння, синтез та узагальнення результатів, метод моделювання для побудови теоретичної та емпіричної моделей.

– *емпіричні*: спостереження, психодіагностичні методики: методика «Шкала екзистенції» (А. Ленгле, К. Орглер), методика «Портрет цінностей» Ш. Шварца, опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, опитувальник особистісної зрілості О. Штепи, методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса – Р. Раге, опитувальник «Шкала базових переконань» Р. Янов-Бульман асоціативний тест (підбір слів-асоціацій, зображень чи картинок до слова «життя» та «смерть»).

– *методи математичної обробки даних* з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистичну обробку даних здійснено за допомогою пакета статистичних програми SPSS 22.0 (порівняльний аналіз (t-критерій Стюдента, однофакторний дисперсійний аналіз за методом Шеффе), кореляційний аналіз Пірсона, факторний аналіз, кластерний аналіз).

Організація та база дослідження. Дослідження проводили упродовж 2021–2024 рр. у три етапи.

Перший (*теоретичний*) етап охоплював визначення проблеми дослідження та її актуальності; здійснення теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел зарубіжної та вітчизняної психологічної науки, зокрема сучасних емпіричних досліджень проблеми.

Другий (*емпіричний*) етап представлений розробкою наукового апарату

дослідження, зокрема у визначенні його мети, завдань, методів, проведення емпіричного дослідження щодо особливостей екзистенційних переживань здобувачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, обробкою, аналізом, інтерпретацією та систематизацією отриманих даних.

Третій етап передбачав розробку комплексної психологічної програми роботи з екзистенційними переживаннями в період юнацтва.

Загальну вибірку склали 376 досліджуваних, які є здобувачами вищої освіти Львівського державного університету внутрішніх справ (Інститут з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції (спеціальність «Право») та Інституту управління, психології та безпеки (спеціальність «Психологія»), здобувачі вищої освіти Інституту права та безпеки Одеського державного університету внутрішніх справ (спеціальність «Право»), а також здобувачі вищої освіти Навчально-наукових інститутів № 1 та № 3 Національної академії внутрішніх справ (спеціальність «Право»). Представники вибірки навчаються на I–IV курсах вищезгаданих закладів.

Вибірка була репрезентативною щодо головних для емпіричного дослідження змінних та головних соціально-демографічних характеристик.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечено теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, застосуванням комплексу методів, які відповідають меті й завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу емпіричних даних, репрезентативністю вибірки, застосуванням методів математичної статистики, зокрема сучасних програм обробки даних, апробацією результатів на практиці.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- *уперше: узагальнено та систематизовано* теоретико-методологічні засади особливостей екзистенційних переживань особистості в умовах кризової реальності та створено теоретичну модель «Спіраль екзистенції»; *виокремлено* рівні та типи екзистенційних переживань здобувачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання; *визначено* основні підходи до роботи з екзистенційними переживаннями особистості на трьох етапах (афективному,

перцептивно-когнітивному та сенсоутворювальному); *розкрито* концептуальні засади програми розвитку екзистенційних переживань особистості, що ґрунтується на інтегрованому підході з використанням різних психокорекційних та психотерапевтичних напрямків; *визначено* основні підходи в роботі з екзистенційними переживаннями, що полягають у використанні технік арттерапії, гештальттерапії, логотерапії, екзистенційного аналізу та позитивної психотерапії.

- *набули подальшого розвитку* психологічні категорії «екзистенційні переживання», «екзистенційна сповненість», «екзистенційна зрілість», «екзистенція життя», «екзистенція смерті», а також психокорекційні підходи в роботі з екзистенційними переживаннями особистості.

- *поглиблено уявлення* про чинники екзистенційних переживань особистості в кризові періоди суспільства.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання психодіагностичного інструментарію з метою визначення екзистенційного ландшафту особистості в юнацькому віці, а також впровадження програми роботи з екзистенційними переживання в індивідуальному консультуванні та груповій роботі, що сприятиме саморефлексії, пізнанні та формуванню зрілої ідентичності особистості студента та його орієнтації на самоздійснення та життєтворчість. Результати дослідження можуть бути використані в освітньому процесі під час підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія», у підготовці навчально-методичного забезпечення з дисциплін «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Практикум з психології особистості», «Психологія розвитку», «Основи психологічного консультування», «Практикум із психоконсультування». «Основи арттерапії».

Основні результати наукового дослідження **впроваджено** в освітній процес Львівського державного університету внутрішніх справ (акт впровадження № 12 від 13.02.2024); Львівського державного університету безпеки життєдіяльності (акт впровадження від 04.09.2024); у практичну діяльність Львівської обласної громадської організації «Український інститут

дитячої-юнацької психотерапії та психологічного консультування» (акт впровадження № 21 від 09.09.2024); в освітній процес Харківського національного університету внутрішніх справ (акт впровадження від 02.10.2024); у науково-дослідну діяльність Державного науково-дослідного інституту МВС України (акт впровадження від 04.10.2024).

Особистий внесок здобувача полягає в розробці та обґрунтуванні наукових положень, висновків та програми роботи з екзистенційними переживаннями юнаків у кризовій реальності сьогодення.

Розроблені наукові положення та отримані емпіричні дані є самостійним внеском автора у визначення особливостей екзистенційних переживань здобувачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. В опублікованих зі співавторами працях доробок авторки становить 50%. Розробки та ідеї, що належать співавторам, у дисертації не використовуються.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дисертаційного дослідження представлено на науково-практичних конференціях та наукових заходах різних рівнів, зокрема, на *міжнародних*: VI науково-практична конференція «Fundamental and applied research in the modern world» (США, м. Бостон, 20–21 січня 2021 р.); I Міжнародна наукова конференція, присвячена 35-м роковинам аварії на ЧАЕС «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки» (Україна, м. Тернопіль, 22–23 квітня 2021 р.); науково-практична конференція «Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки» (Україна, м. Одеса, 12–20 листопада 2021 р.); XIV Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Україна, м. Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2022 р.); VII Міжнародна науково-практична конференція «Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки та освіти» (Україна, м. Львів, 9–10 лютого 2023–р.); VIII науково-практична конференція «Theoretical and practical methods of science development» (Італія, м. Мілан, 27 лютого – 1 березня 2023 р.); II науково-практична конференція «Recent Trends in Science» (Україна, м. Дніпро, 4–

5 травня 2023 р.); науково-практична конференція «Modern problems of science, education and society» (Україна, м. Київ, 2–4 грудня 2023 р.); XII науково-практична конференція «International Scientific and Practical Conference «Youth, education and science through today's challenges» (Франція, м. Бордо, 4–6 грудня 2023 р.); *всеукраїнських*: VI Всеукраїнська науково-практична конференція «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві» (Україна, м. Львів, 22 жовтня 2021 р.); науково-практична конференція «*Інформаційні технології в освіті та практиці*» (Україна, м. Львів, 17 грудня 2021 р.); VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації» (Україна, м. Львів, 27 жовтня 2023 р.); Всеукраїнська науково-практична конференція «Психологія особистісного становлення поліцейського в професійній діяльності під час воєнного стану» (Україна, м. Одеса, 11 жовтня 2024 р.); Всеукраїнська науково-практична конференція «Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та повоєнної реабілітації» (Україна, м. Львів, 25 жовтня 2024 р.); Міжнародна науково-практична конференція «Сучасна теорія та практика соціальної роботи в Україні та зарубіжжі» (Україна, м. Львів, 14–15 листопада 2024 р.).

Публікації. Основний зміст дисертації викладено у 21 публікації автора, з яких 5 – статті в наукових фахових виданнях із психології (1 стаття у співавторстві), 1 розділ у колективній монографії (у співавторстві) та 15 публікацій – у збірниках матеріалів наукових та науково-практичних конференцій.

Структура й обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 203 найменувань (з них 31 – іноземними мовами), додатків. Загальний обсяг дисертації викладено на 245 сторінках, із яких 197 сторінок основного тексту. Робота містить 16 таблиць, 28 рисунків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Емоційно-екзистенційні виклики сучасності як передумова екзистенційних переживань особистості

Кризові явища, які переповнюють планету, несуть на собі доволі яскравий відбиток екзистенційності. Устрій світової системи втрачає стійкість та ефективність, що призводить до протиріч у соціальній, економічній та особистісній сферах життя людини.

Рівень ентропії в суспільстві поступово зростає і порушує систему цінностей індивіда, що, своєю чергою, породжує кризові процеси та трансформаційні особистісні зміни. Кризові процеси торкаються психічної реальності конкретної особистості, зумовлюючи екзистенційні проблеми, внутрішню напруженість, пошук нових сенсів життя та зміну життєвих орієнтирів.

Як зазначає у своїй статті П. Слотюк, світ стає досить прагматичним, ним правлять не цінності, а інтерес. Така ситуація вимагає не забуття в наркотичній відчуженості від світу, а креативного осмислення реальності, де не тільки тіло, але й свідомість (дух) проявляється в тому, що є і що може бути [125, с. 110].

Філософи та соціологи, аналізуючи процеси, що відбуваються в сучасному світі, називають час, у якому ми живемо, «століттям шоку», яке прийшло на зміну століттю страху (XX століття). У сучасних реаліях людина перебуває у станах, що вимагають від неї постійного екзистенційного пошуку і відповіді. Ще К. Ясперс, засновник екзистенціалізму, називав такі ситуації граничними (межевими), оскільки вони пов'язані із зіткненням із власною екзистенцією, коли людина переживає страх, розпач, хвороби, небезпеки, самотність, смерть чи навіть захоплення, які спонукають її відчувати повноту власного існування [180].

«Ситуація глибокої тривожності власного буття» згідно з концепцією К. Ясперса переважно актуалізується «перед обличчям смерті» і пов'язана зі стражданням, страхом, боротьбою, але завжди несе в собі екзистенційні виклики щодо усвідомлення повноти власного буття, пошуку його сенсу та ревізії базових життєвих цінностей та переконань [179].

Такі ситуації та стани, на думку М. Гайдеггера, є «засобом прориву людини з тенет повсякдення у справжнє буття» [177]. Саме екзистенційні виклики породжують страх не тільки фізичної смерті, але й смерті людського в людині.

Саме сьогодні українське суспільство переживає глобальну граничну ситуацію, адже кожен по-новому усвідомлює власне буття та своє існування, максимально рухаючись до точки смерті і водночас піково переживаючи цінність життя. Тому можна сміливо припустити, що такі ситуації наближають людину до стану, описаного М. Гайдеггером і названого «Das Man». Сучасний світ знеособлює людину, «...робить з неї когось іншого і ніхто не є собою». Саме граничні ситуації допомагають зняти соціальні маски і наблизити знеособлену людину (Das Man) у площину самоусвідомлення. Цей стан – місце зустрічі людини зі своїм справжнім «Я», власною екзистенцією, що символізує духовне народження [177].

Тому сучасна людина стикається не тільки із зовнішніми (суспільними та соціальними), а й особистісними викликами: втрата контролю над життєвими ситуаціями, пошук власної ідентичності, зміна життєвого стилю, духовні пошуки та кризи.

А. Ленгле зазначає, що в складних ситуаціях перед особистістю гостро постає екзистенційна незахищеність та персональний виклик цій ситуації. Такі ситуації загострюють екзистенційне пробудження, що виявляється через низку запитань: «Що дійсно потрібно, щоб вижити чи жити?», «Що насправді є цінним для мене в ситуаціях, коли звичний спосіб життя більше неможливий?», «Що є цінним особисто для мене?», «Що заслуговує на те, щоб залишитись у

моєму житті?», «Хто я насправді?», «Як я можу більше бути наодинці зі собою?», «Як і для чого живу?» [185].

Латентна тривога, породжена коронавірусом, «успішно» перейшла в період повномасштабного вторгнення і спрямовувала особистість в екзистенційне русло: до пошуку розуміння життя й смерті, свободи й відповідальності, ролі та місця у глобальних світових процесах.

Особистість опинилася перед гострою необхідністю зміни життєвих стереотипів, зіткнулася з невизначеністю майбутнього, відчула постійний негативний вплив інформаційних потоків та пряму загрозу власній безпеці та життю. Люди почали переживати кризу життєвих основ, яка спричинила екзистенційний шторм. Така ситуація наповнюється екзистенційністю, оскільки повертає людину до фундаментальних умов існування – стосунку зі світом, переживання самотності, проблем життя та смерті, вибору та відповідальності за нього. Ці процеси супроводжуються глибинними особистісними переживаннями, які пов'язані з екзистенцією і можуть призводити до втрати довіри до світу, до інших людей, розчаруваннями та знеціненням життя і власного «Я».

Кризова реальність сьогодення зумовлює сприйняття світу через призму постійної екзистенційної загрози, що породжує вищезгадані стани (тривогу, безнадію, страх, безпорадність, апатію). Вона є наслідком перебування особистості в ситуації, наповненій екзистенційними загрозами та викликами.

Кожна екзистенційна ситуація – це обставини, які ставлять під сумнів сенс життя та базові цінності людини. Зазвичай екзистенційні ситуації пов'язані з високим ступенем невизначеності, що супроводжується зростанням страхів та тривоги, втратою контролю та актуалізує питання сенсу буття. Такі ситуації ставлять під сумнів систему базових цінностей, що може породжувати внутрішньоособистісні конфлікти та особистісну дезорієнтованість.

Схематично взаємозв'язок кризової реальності, екзистенційної ситуації та екзистенційних переживань можна зобразити так (Рис. 1.1.):



Рис. 1.1. Модель взаємозв'язку кризової реальності, екзистенційної ситуації та екзистенційних переживань особистості

У цій моделі екзистенційні ситуації, спричинені відповідними викликами та небезпеками, ставлять під загрозу сенсожиттєву особистісну надбудову. Ці ситуації можуть мати найрізноманітніший характер – від особистісних (втрата ідентичності, конфлікт цінностей) до соціальних (війна, соціальна криза) та глобальних (диджиталізація, розвиток штучного інтелекту).

Екзистенційні виклики – це осмислення людиною цієї ситуації, глибинних висновків щодо конкретних питань буття та щодо самої себе. Екзистенційна загроза – це сприйняття людиною цієї ситуації як загрозової для свого існування, ідентичності чи цінностей.

Згідно з цією моделлю екзистенційні переживання є відповіддю особистості на екзистенційну ситуацію, вони можуть мати різноманітні прояви – від емоційних до когнітивних та ціннісних.

Відповідно до цієї моделі кризова реальність – це соціально-особистісний вимір, у який потрапляє особистість через вплив екзистенційної ситуації. Взаємозв'язок цих конструктів виявляється в тому, що екзистенційна ситуація провокує відповідні переживання, а екзистенційні переживання формують кризову реальність.

Zunin, Myers створили теоретичну модель, що описує основні фази катастрофи через індивідуальні та колективні емоційні реакції в суспільстві (Рис. 1.2.) [29; 174. с. 5].

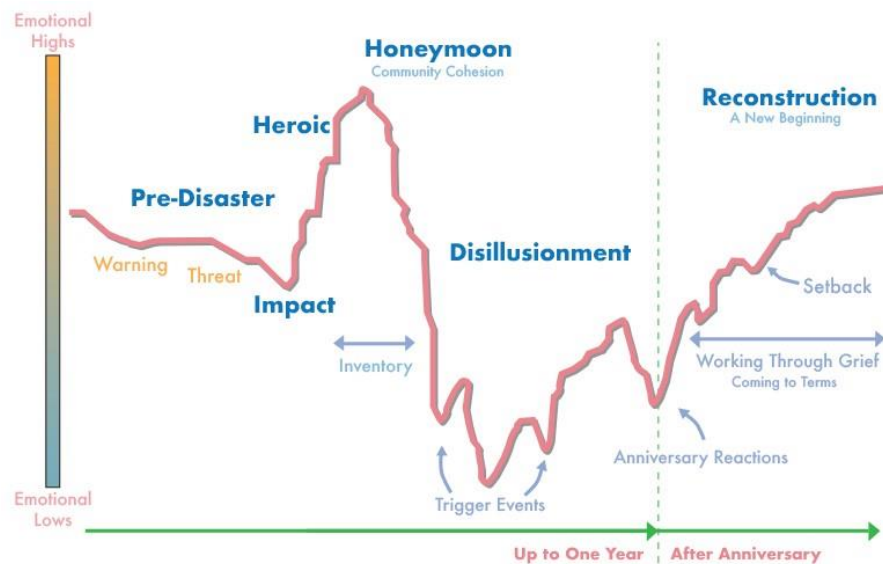


Рис. 1.2. Теоретична модель типових фаз катастрофи (Zunin, Meyers)

Так, ця модель відображає стадії та емоційну насиченість їх проживання індивідом та суспільством у цілому. Вона містить аналіз фаз та динаміки реагування людини на різні види катастроф, починаючи від стихійних лих і закінчуючи війнами. Під час основних фаз цих катастроф суспільство загалом та особистість зокрема стикатимуться із ситуаціями виклику, що супроводжуватимуться переживаннями, пов'язаними з екзистенцією особистості [174, с. 5].

Під час першої фази (перед катастрофою) людина стикається з початковими ознаками загрози, що провокують внутрішні питання про сенс буття, життя та смерті. У цій фазі найбільш вираженою є невизначеність, яка активує страх смерті і втрат.

Для другої фази (власне катастрофа, наприклад, війна) характерна низка сильних та інтенсивних емоційних реакцій – від шоку до паніки. Ця фаза пов'язана з різким руйнуванням звичного світу й умовним зіткненням зі смертю. Посилюється тривога, страх смерті і відчуття безсилля як нездатності впливати на перебіг подій чи контролювати його.

На третій фазі (героїчній) відбуваються процеси, пов'язані із соціальною активністю: згуртування, вияв альтруїзму та бажання взаємодопомоги. Незважаючи на загрозу, зростає відчуття власної значущості й можливості щось змінити, вимальовується сенс та мета існування, відбувається переоцінка цінностей. Однак, героїчна фаза часто є тимчасовою. З часом емоційне напруження може призвести до виснаження, а усвідомлення масштабів руйнувань – до розчарування.

Четверта фаза (фаза «медового місяця») після катастрофи характеризується певним відновленням, об'єднанням та почуттям вдячності за те, що залишилося. Люди часто відчують вдячність за життя, здоров'я, близьких людей. Це породжує нові цінності та змінює ставлення до життя. Незважаючи на всі труднощі, у цей період часто з'являється надія на краще майбутнє, яка допомагає людям знайти сили для відновлення і рухатися далі. Катастрофа змушує людей переосмислити своє життя і віднайти в ньому нові сенси. Це може призвести до особистісного зростання та розвитку. Цей час «характеризується різкою зміною емоцій», коли «відбувається зв'язок між членами спільноти». Водночас це період, коли оптимізм людей досягає піку, вони вірять, що все швидко повернеться у звичне русло.

Фаза 5 – розчарування. Фаза, коли «оптимізм перетворюється на знеохочення, але при цьому стрес продовжує впливати». Людина поступово усвідомлює масштаби руйнувань та труднощі, пов'язані з відновленням. Виникає почуття розчарування, гніву та безсилля.

Фаза 6 – реконструкція – можлива, коли «окремі особи та громади починають брати на себе відповідальність за відновлення свого життя, а люди пристосовуються до нової нормальності». У цей час відбувається пошук нового сенсу життя, реконструкція ідентичності та соціальних зв'язків. Проте майбутнє й далі залишається незрозумілим, посилюється гнів та розчарування. Цей процес може бути тривалим і болісним, але він також відкриває нові можливості для особистісного зростання [174].

Кризова реальність породжує різноманітні екзистенційні переживання: емоційні переживання гніву, тривоги, страху, апатії, ступору, суму, а також глибинні емоційні екзистенційні переживання невизначеності, нудьги, самотності та безглуздості існування.

Страждання виступає головним компонентом екзистенційних переживань, оскільки спрямовує людину до глибинного осмислення факту існування і виражається через внутрішнє осмислення екзистенції «Я страждаю – значить я існую». Недарма В. Франкл підкреслював, що життя може бути осмисленим не лише у творчості й радості, а й у стражданні [146].

Представники екзистенціалізму переконують, що основою людської природи є пошук страждань, бо саме вони є відображенням глибинної трагічної сторони буття і підтвердженням життєвого пориву особистості до пошуку сенсу та щастя.

Кризова ситуація, супроводжувана переживаннями, сприяє конструюванню нового досвіду й забезпечує активізацію адаптивних можливостей особистості як на когнітивному, так і на метакогнітивному рівнях.

Переживання кризових ситуацій у сучасних реаліях, зумовлених пандемією та війною, впливає на різку зміну світоглядних настанов особистості, поглиблення та розширення смислових контекстів і побудову інших каркасів для нових сенсів.

Ці процеси супроводжуються глибинними особистісними переживаннями, пов'язаними з екзистенцією особистості, і можуть спричиняти втрату довіри до світу, до інших людей, розчарування та знецінення життя і власного «Я». Екзистенційні переживання часто виснажують особистісні ресурси, проте подекуди через появу нових сенсів можуть, навпаки, активувати любов, натхнення, жагу до життя тощо.

Наявність в особистості досвіду через екзистенційні переживання дає можливість для глибшого усвідомлення життя, смерті, свободи, самотності, відповідальності й забезпечує фундаментальне розуміння світу, виступає ціннісно-смысловим регулятором поведінки на різних етапах, що відповідно

відображається на векторі самоздійснення та життєтворчості особистості. Адже якраз самоздійснення є процесом, результатом і виявом руху людини до сутності, що детермінована самою людиною і може здійснити лише саму себе [145].

Самоздійснення стає метою життя, воно визначає напрямок і зміст процесів руху особистості на життєвому шляху і відображається в самоактуалізації, самовизначенні, саморозвитку та особистісному зростанні. Він досить стисло визначає самоздійснення («self-fulfillment») як процес реалізації людиною найпотаємніших бажань або найкращих здібностей. Пошук гідного людського життя є пошуком самоздійснення, воно спрямовує особистість до екзистенційної сповненості як особливої якості життя, що відображає повноту реалізації потенціалу людини та її буття [146].

Саме в такі періоди переживання криз важливими для особистості є вияв таких якостей, як самоорганізованість, відповідальність, дисциплінованість, винахідливість та креативність, що забезпечують належне реагування на виклики стресових ситуацій.

В умовах кризової реальності першочерговою є побудова ефективних поведінкових стратегій, що реалізується через опанування емоційних станів та формування системи внутрішньої регуляції. Також вважається, що в умовах кризи тенденція до кооперації є продуктивнішою за ізоляцію, оскільки загострюється потреба в підтримці інших, зокрема через переживання таких станів, як самотність, депресія та відстороненість.

Незважаючи на такі умови, через трансформацію та зміну сенсів психіка все ж таки адаптується до реалій кризи, проте екзистенційні переживання не зникають і часом можуть чинити дестабілізаційний вплив на появу та перебіг психічних станів.

У цілому вибудовування системи цінностей, індивідуальних стандартів та правил допомагає особистості долати негативні явища, які є невід'ємною частиною складних періодів життя суспільства. У таких умовах важливою особистісною якістю є переорієнтація екзистенційних переживань у позитивну

площину, що ґрунтується на любові, прийнятті та усвідомленості. Вони допомагають активувати життєву енергію особистості, підвищити адаптаційні можливості, що, своєю чергою, сприяє опірності інтенсивному стресовому фону кризових умов існування.

Також зосередженість на позитивних екзистенційних переживаннях допомагає особистісній трансформації та інтегруванні пережитого у посттравматичний ріст, особистісний розвиток, набуття нових конструктів особистісної зрілості.

Найбільш руйнівний вплив на екзистенцію життя чинить війна та збройні конфлікти. Усі соціальні та особистісні зміни, пов'язані з війною, інтенсифікують екзистенційну пульсацію, загострюючи та актуалізуючи базові життєві питання особистості: «Для чого я живу?», «Що робити, якщо я все одно смертний?», «Чи існують для мене опори в цьому світі?».

Війна приносить численні травматичні переживання для особистості, викликає постійний страх і тривогу за майбутнє, вселяє усвідомлення крихкості буття на фоні глобальних процесів та історичних змін, посилює відчуття самотності та ізоляцію через руйнування соціальних зв'язків і, безперечно, ставить людину перед складним моральним вибором, наслідком якого можуть бути внутрішньоособистісні конфлікти та почуття провини.

Окрім цього, війна загострює одвічні питання смерті та смертності й демонструє прояви людської природи – добро і зло, – що спрямовує людину до осмислення морально-етичних питань. І, без сумніву, у час війни людина опиняється в пастці несвободи, оскільки довкола неї концентрується багато обмежень і постійне переживання страху та небезпеки.

Екзистенційний простір у період криз – це середовище існування особистості, у якому виявляється її істинне «Я» та ціннісне ядро. На відміну від соціального простору, існування в екзистенційному наповнене не «проживанням», а переживаннями особистості, тобто є максимально емоційним, глибинним та насиченим.

Тому екзистенційні переживання не трактують тільки з позиції емоційних реакцій, вони є динамічним утворенням, що ґрунтується на когнітивних та емоційних складових, розгортається в часі й відрізняється ціннісно-смысловим наповненням. Завдяки цьому особистість має змогу ставати суб'єктом власного життєтворення і втілювати творчу природу задля реалізації свого життєвого проєкту. Прояви життєтворчості можливі завдяки екзистенційним переживанням, коли особистість глибинно, цілісно та ціннісно усвідомлює події та явища життя, змінює уявлення про себе та світ, спрямовує себе на аналіз та усвідомлення таких категорій, як «життя» і «смерть», «плинне» та «вічне». Тому кризові точки реальності стають точками відліку особистісних сенсів на тлі екзистенційних переживань, що змушують особистість до пошуку внутрішніх опор та руху від екзистенційної пустки до наповненості.

Основними опорами в такі періоди може ставати любов до інших, прийняття любові та служіння іншим, бажання змінити світ на краще (волонтерство, благодійність тощо).

Відданість справі, відповідальність та якісне виконання поставлених завдань є важливою умовою відчуття наповненості життя, своєї ролі й значущості в ньому. Творчість виступає рятівним колом у вихорі криз та небезпек, оскільки здатна створити безпечний простір, у якому людина відчуває безпеку, задоволення та емоційний комфорт.

Важливими внутрішніми особистісними програмами є наповнене (гедоністичне) проживання життя з його «маленькими радощами» та красою в деталях, прагнення до самоактуалізації, що дає можливість реалізувати людині свій потенціал.

У такий період пошуку сенсів та опор особистість повинна орієнтуватися на власні суб'єктивні сенси, бо ще В. Франкл запевняв: «Питання не в тому, чого ми чекаємо від життя, а в тому, чого воно чекає від нас. Ми повинні не запитувати про сенс життя, а розуміти, що це питання спрямоване до нас» [146].

Тому переживання втрати сенсу здатне ґрунтовно оновити «особистісні налаштування», відкинувши штучні та нав'язані цінності і, навпаки, спрямувати людину до свого істинного «Я», у такий спосіб зміцнивши її самоповагу, самоусвідомленість та відчуття наповненості буття.

1.2. Концептуальні підходи до трактування поняття «переживання», «емоційні переживання» та «екзистенційні переживання»: філософсько-психологічний аспект

Розглядаючи екзистенційні переживання, насамперед ознайомимося з особливостями феномену переживання в різноманітних теоріях та концепціях.

Науковці вважають, що переживання є формою емоцій високого ступеня рефлексивності. Так, Г.-Г. Гадамер розуміє переживання як комплексне явище, яке засвідчує факт присутності людини в тому, що відбувається, і результат цієї присутності, відображений у його змісті і визначений у цінності його для індивіда [13]. Загалом переживання трактують як свідчення того, що пережито, як відтінок суб'єктивного сприйняття світу, збереження змісту минулого досвіду.

Деякі філософські теорії визначають переживання як свідоме ставлення до світу (Е. Гуссерль), а існування як особливу форму переживання (С. К'єркегор), умову живого знання чи основну умову функціонування свідомості [178; 180; 181].

Термін «переживання» у філософському трактуванні розглядають як «досвід, який сприймається як збагачення власної особистості».

У цілому переживання можна описати як процес та емоцію, що відбувається в особистому бутті людини, зокрема екзистенційному та соціальному.

Науковці однак не узгоджені у визначенні того, що переживання спричинені суттєвим відображенням реальності, вони представлені у свідомості особистості, є емоційно забарвленими і становлять особливу форму активності.

Певні періоди людського буття пов'язані з максимальним проживанням емоцій через повне заглиблення в ситуацію, що сприяє глибинному самоусвідомленню. Складне переживання – це сприймання, основою якого є уявлення та судження, що відображаються у прийнятті та відкиданні. Переживання можуть відбуватися на емоційних піках – у ситуаціях катарсису і просвітлення, які енергетично наповнюють особистість.

К. Ясперс наголошує на відмінності емоцій, які переживає людина в екзистенційному та соціальному просторі, адже вони відрізняються способом взаємодії, формою та особливістю вираження. У своїх філософських працях учений чітко розрізняє ті емоції, які людина переживає в екзистенційному просторі, від емоцій у соціальному просторі, беручи до уваги їх спосіб взаємодії, форму перебігу та особливості вираження [181].

У деяких психологічних теоріях переживання визначають не як емоцію, а як особливу внутрішню діяльність, «роботу», спрямовану на сприймання особою певних подій та ситуацій.

Завдяки переживанням у людини формуються внутрішньосуб'єктивні утворення: душевна рівновага, усвідомленість, умиротворення та нова цінність. Саме переживання як процес є результатом перебування особистості в екзистенційному просторі, воно виражається через проживання, тому йому властиве вираження та осмислення. Головною характеристикою переживання є активність особистості у процесах, до яких вона залучена. Воно функціонує на несвідомому рівні, безпосередньому переживанні, рівні усвідомлення та рефлексії.

Усі переживання мають два полюси: «адресата» (особа, на яку воно спрямоване) та «предмет переживання» (безпосередній зв'язок з певним явищем).

Загалом філософсько-психологічний аспект трактування переживань зосереджений на основній тезі, що людина повинна «чути й відчувати» себе, тобто серйозно сприймати свої почуття.

Психологічний словник тлумачить поняття «переживання» як безпосередній психічний досвід індивіда, акт, діяльність, емоційний стан людини, зміст якого зумовлений об'єктом, який переживається [101, с. 123].

Тому вони не є виключно емоційно забарвленими станами, а пов'язані зі змінами індивіда. Кожна особистість відповідальна за палітру власних переживань і володіє системою управління над ними для реалізації свого потенціалу та інтенцій.

Переживання можна розглядати як одиницю свідомості, а саме її динамічну складову, яка відображає зв'язок особистості й середовища. Представники культурно-історичного підходу наголошують, що переживання представляють особистість у її соціальній ситуації розвитку, оскільки є виявом персонального ставлення до середовища і того, що в ньому відбувається.

Їх трактують як життєвий досвід особистості, а не тільки як її суб'єктивні емоції. Цей досвід якраз і є відображенням сукупності розмаїтих взаємодій із суспільством. Переживання є кристалізацією накопиченого життєвого досвіду людини, віддзеркаленням розуміння особистістю своїх потреб та їх зв'язку із середовищем.

У психологічному контексті вони є поєднанням інтелекту та афекту як єдиного цілого, їх завжди розглядають у сукупності смислів і цінностей культури, як єдність емоцій та інтелекту. Саме таке розуміння породжує трактування переживання через призму буттєвості індивіда і надає контексту екзистенційності.

Наприклад, Дж. Бюдженталь, один із засновників екзистенційно-гуманістичного підходу у психології, у книзі «Наука бути живим» зазначає: «Говорячи образно, більшість із нас сліпі (короткозорі) з раннього дитинства. Нам мало що відомо про почуття нашого внутрішнього буття, і найчастіше нас вчать просто ігнорувати або знецінювати його» [172]. Саме цією тезою автор акцентує увагу на важливості глибинного занурення у власні переживання.

Переживання сигналізують про особистісний сенс та змушують людину зупинитися, усвідомити власні цінності та себе у світі. Переживання вважають

індикатором значущості подій, що відбуваються в життєвому просторі індивіда, вони визначають важливість життєвих процесів, які відбуваються з людиною, і стають місточком, що пов'язує особистість із навколишнім світом.

О. Джеджера у своїй науковій статті наголошує, що переживання є психічною формою відображення дійсності, яка детермінує функціонування психіки, забезпечуючи вироблення певного ставлення до явищ реальної або уявної дійсності та його реалізації в поведінці й діяльності особистості [26; с. 299].

Переживання супроводжуються певним психічним станом та його емоційно-когнітивною оцінкою наявних, минулих або майбутніх життєвих подій у діапазоні від надання предметам і явищам ситуативного чи дійового значення до усвідомлення їх життєвого сенсу.

Їх динаміка відображена в такій послідовності (відчуття + сприймання) – емоційна + емоційно-когнітивна оцінка – стан – ставлення – спонукання – дія [26, с. 300].

З цієї послідовності випливає, що всі переживання містять афективний компонент, що дає підстави для створення загального емоційного фону того, що сприймається людиною, тобто емоційних переживань. Тому вузько та контекстуально можна їх трактувати через цей компонент і вказувати на емоційні переживання.

Погоджуємося з М. Папучею, який вважає, що в життєвому просторі особистості є ситуації, які обов'язково супроводжуються переживаннями, вони характеризуються спрямуванням на смисл, зокрема, його пошуку та розуміння [97].

Учений наголошує, що переживання виражаються через зовнішні дії, але не прямо, а через зміну свідомості суб'єкта та його психологічного світу. Він запозичує метафору театру З. Фрейда, яка описує переживання як театр, у якому зайнята вся «труп» психічних функцій, але щоразу лише одна з них може грати головну роль, переймаючи на себе основну роботу у вирішенні

нерозв'язної ситуації. Найчастіше у цих «ролях» виступають емоційні, мисленнєві процеси та інші психічні функції [96].

Підсумовуючи свій підхід, науковець стверджує, що переживання є особливою діяльністю, специфічною роботою, що реалізується зовнішніми та внутрішніми діями стосовно перебудови психологічного світу індивіда.

У теорії психології переживань О. Кочаряна переживання визначають як внутрішньо ненаповнений, без конкретного визначення термін, які відображає суб'єктивний стан і є елементом певного психологічного стану. Найчастіше його вживають у контексті психотерапевтичної практики і позначають важливий елемент суб'єктивного світу [70].

Залежно від взаємодії зі світом науковці виокремлюють наступні типи переживань:

- гедоністичні переживання (ігнорування реальності, її спотворення чи заперечення, ілюзія задоволеності і збереження зміненого життєвого змісту);
- реалістичне переживання (прийняття реальності такою, якою вона є, пристосування до неї та усвідомлення потреб);
- ціннісне переживання (інтерпретація життєвої реальності через ціннісне ставлення);
- творче переживання (чуттєво-практичне ставлення через утвердження ідеалів).

Слід зазначити, що орієнтація на гедоністичні переживання може призводити до регресу особистості, тоді як реалістичні переживання рятують особистість від деградації. Ціннісні та творчі переживання перетворюють кризові ситуації життя із руйнівних на ситуації росту і вдосконалення.

Проте в теоретичній частині нашого дослідження увага спрямована на вивчення мисленнєвого та емоційного компоненту переживання людини, який виокремлюється саме через невизначеність екзистенційного переживання. Для усвідомлення цього переживання є важливим розуміння глибинних процесів існування індивіда.

Виходячи із вищезазначених характеристик, спробуємо навести порівняльну таблицю понять «емоційне переживання» та «екзистенційне переживання»

Таблиця 1.1.

Порівняльна характеристика емоційних та екзистенційних переживань

Характеристика	Емоційні переживання	Екзистенційні переживання
Природа	Конкретні, короткотривалі, реакції на зовнішні або внутрішні подразники	Фундаментальні тривалі переживання, пов'язані із питанням сенсу життя, свободи та смертності
Об'єкт	Конкретні об'єкти, події, люди	Абстрактні поняття та процеси (свобода, сенс життя, смертність тощо)
Інтенсивність	Сила і слабкість залежно від ситуації	Глибокі та тривалі, супроводжуються тривогою
Тривалість	Кілька-хвилин-години	Можуть супроводжувати все життя
Зв'язок із тілом	Проявляються через фізіологічні реакції (серцебиття, потовиділення, почервоніння)	Рідко мають фізіологічні прояви
Соціальний контекст	Залежать від соціокультурного контексту	Більш універсальні
Функції	Сигналізують про наявність, потреб, сприяють адаптації	Спонукають до самопізнання, розвитку та пошуку сенсу

Можемо підсумувати, що емоційні та екзистенційні переживання є різними рівнями психологічної організації особистості. Емоційні – первинні та примітивні форми переживання, пов'язані з біологічними механізмами. Зазвичай вони виконують сигнальну та мобілізаційну функцію, виявляють оцінку ситуації та адаптацію до неї.

Своєю чергою, екзистенційні переживання є складними, вищими формами свідомості людини, які демонструють тісний зв'язок зі самосвідомістю та системою сенсів і цінностей особистості.

Проте цілком припускаємо існування зв'язку між емоційними та екзистенційними переживаннями та їхнього взаємовпливу.

Емоційні переживання, будучи часто сильними та несвідомими реакціями на події та явища зовнішнього світу, можуть активувати екзистенцію

особистості. Так, тривога, невизначеність та страх можуть давати поштовх для пошуку відповідей на одвічні екзистенційні запитання. Водночас позитивна емоція радості та любові виступає підтвердженням сенсу життя і зміцнює віру в нього, дає можливість переживати красу і відчувати задоволеність життям.

Емоція гніву, своєю чергою, може бути реакцією на несправедливість світу і відповідно активізує соціальну активність людини, пошук справедливості та боротьбу за власні права.

Сум та туга є важливою емоцією та передумовою екзистенційних переживань, стимулом до рефлексивних думок щодо життя, місця та ролі людини в ньому.

Вплив екзистенційних переживань на емоції відображається, зокрема, в тому, що переживання факту смертності, безперечно, поглиблює страх і тривогу, посилює сум та розчарування.

Пошук сенсу життя виступає джерелом тривоги, коли людина, шукаючи відповіді на екзистенційні питання, впадає у відчай та розчаровується у власному житті. Усвідомлення сенсу життя може стати буфером від негативних емоцій та наповнювати відчуттям цінності буття.

Свобода та відповідальність можуть мати двоякий вплив: з одного боку, вселяти радість від можливості вибору в житті, а з іншого – страх та тривогу.

Суть зв'язку емоційних та екзистенційних переживань полягає у здатності через емоції впливати на екзистенційний досвід, а через екзистенційні переживання змінювати емоційний ландшафт особистості.

Загалом екзистенційні переживання стають відправною точкою екзистенційної усвідомленості та формування ефективної Я-концепції, але водночас пов'язані з переживаннями, що можуть чинити деструктивний вплив на цілісну структуру «Я».

1.3. Структура та змістові характеристики екзистенційних переживань у контексті філософських та психологічних теорій

У численних наукових доробках представників різних напрямків знаходимо розмаїті підходи у трактуванні екзистенційних переживань.

С. К'єркегор розуміє існування як духовну «одиночність» та особистісні переживання індивіда. Особливістю існування є його емоційно-вольовий характер, а рушійною силою – пристрасть. Філософ виокремлює три рівні існування кожної людини: гедоністичний (заради задоволень), етичний (заради гідності чи розуму) та духовний (заради «Вищого Бога») [183].

К. Ясперс у своїх філософських працях наголошує на відмінностях між емоціями, які переживає людина в екзистенційному та соціальному просторі, адже вони відрізняються способом взаємодії, формою перебігу та особливістю вияву [180]. Філософ вважає, що екзистенція є унікальним єством людини, що поєднує в собі духовну та емоційну неповторність. Саме особистісний характер екзистенції робить її недосяжною для об'єктивних методів пізнання [179].

Слід підкреслити, що саме К. Ясперс увів у філософію поняття граничних ситуацій (нім. *die Grenzsituation*), до яких відніс смерть, страждання, страх, провину та боротьбу [179]. Саме через них людина опиняється між буттям і небуттям, і саме вони звільняють її від усіх умовностей, які раніше її обмежували. Граничні ситуації спрямовують особистість до справжнього буття, вириваючи її з полону повсякденності. Саме завдяки їм особистість здатна осягнути трансценденцію. Можна припустити, що власне в такій ситуації людина переживає екзистенцію.

Також переживання можна розглядати як одиницю свідомості, зокрема її динамічну складову, яка відображає зв'язок особистості із середовищем. Саме представники культурно-історичного підходу в розумінні переживання представляють особистість у її соціальній ситуації розвитку, оскільки будь-яке переживання є персональним ставленням до середовища і того, що в ньому відбувається. Переживання розглядають як вітальний досвід особистості, а не

тільки її суб'єктивні переживання. Цей досвід якраз і поєднує різноманітні взаємодії із суспільством.

Можна зазначити, що термін «переживання» у філософському трактуванні з позиції екзистенції розглядають як «досвід, який сприймається як збагачення власної особистості». Більшість науковців-філософів одностайні у визначенні того, що переживання спричинені суттєвим відображенням реальності, представлені у свідомості особистості, емоційно забарвлені і є особливою формою активності.

Також звернемо увагу на розуміння екзистенції, свободи та відповідальності у працях філософів-екзистенціалістів. У їхніх філософських концепціях (А. Камю, Ф. Ніцше, Ж.-П. Сартр,) головною ідеєю стало розуміння існування людини в абсурдному світі [91; 200]. Основна теза екзистенціалістів полягає в тому, що життя не має об'єктивного сенсу і кожна людина повинна створити його сама для себе.

У працях представників цього напрямку екзистенція (існування) передують сутності (есенції). Наголошуючи на безглузді існування, вони вважають, що саме це переживання спонукає особистість до пошуку сенсу.

Екзистенціалісти підкреслюють, що людина вільна у своєму виборі, проте її свобода вибору зумовлює відповідальність, оскільки кожен вибір формує нас і світ навколо нас. Через усвідомлення своєї повної свободи та відповідальності людина переживає відчуття тривоги, безглузді та відчаю. Проблему смерті вони розглядають як невід'ємну частину життя, мотив пошуку сенсу та повноцінного проживання життя. Найвищою цінністю екзистенціалісти вважають свободу, а саме існування людини трактують як драму свободи [159].

Так, Ф. Ніцше вважав, що життя людини є проявом волі, зокрема волі (жаги) до влади. Життя є абсолютною реальністю, яку людина може досягнути тільки через саму себе. Людське щастя полягає у зростанні сили, зміцненні влади та вмінні долати перешкоди.

Ж.-П. Сартр, дотримуючись нігілістичних поглядів, переконливо заявляє про відсутність об'єктивного сенсу життя. На його думку, сенс життя

створюється кожною людиною через її вибір та дії. У трактуванні філософа свобода – це не дар, а прокляття, оскільки вона пов’язана з відповідальністю. У своїх працях він заявляє, що інші люди є джерелом обмежень і тиску, тому що очікують від особи певної поведінки. Це породжує конфлікт між нашим бажанням бути вільними і бажанням бути визнаними та прийнятими іншими [200].

Філософія абсурду й бунту А. Камю дещо схожа з поглядами Ж.-П. Сартра, проте має певні особливості, які полягають у розумінні абсурду як метафізичного стану людини у світі, що свідчить про усвідомлення нею своєї скінченності та нездатності знайти остаточний сенс у безглуздому світі. Проте абсурд не є приводом для відчаю, а розглядається як виклик, а його розуміння є першим кроком усвідомленого життя. Людина повинна бунтувати проти абсурду, але не шляхом відмови від життя, а через повне занурення в нього. Бунт повинен бути не проти світу, а проти його несправедливості й безглуздості.

Розглянемо проблему екзистенційних переживань у наукових працях зарубіжних та вітчизняних психологів, опираючись на узагальнене уявлення психологічного контексту переживання як поєднання інтелекту та афекту в одному цілому, яке аналізують у контексті смислів і цінностей культури як єдність емоцій та інтелекту.

Так, у психоаналізі відсутнє пряме посилення на питання екзистенції, проте теорія несвідомого і захисних механізмів є важливою для розуміння екзистенційної тривоги особистості, адже страх смерті є одним з основних джерел неврозів, а захисні механізми використовуються для зменшення проявів цього страху/

Таким чином, можна спробувати тлумачити екзистенційні переживання через психоаналітичну тріаду Ерос – Танатос – Екзистенція. Ерос є не тільки вираженням сексуальної енергії, але й жаги до життя, розвитку та творчості. Він представляє внутрішню силу індивіда, яка рухає ним та надає життю сенс, наповнює його задоволенням. Танатос є силою, що спрямовує в небуття, він

проявляється в деструктивних станах. Ця сила є руйнівною і пов'язана зі зменшенням життєвих проявів особистості. Екзистенція, своєю чергою, відображає постійний вибір між Еросом і Танатосом, між любов'ю і ненавистю і спричиняє екзистенційну тривогу в точці цього протистояння.

Пошук сенсу життя – це пошук балансу між Еросом і Танатосом. Якщо людина орієнтується на Ерос, то може поринати в ілюзії і забувати про обмеження.

В адлерівській моделі формування особистості екзистенційні питання можна розглядати через призму подолання почуття неповноцінності. Саме соціальні інтереси індивіда, його стиль життя та досягнення життєвих цілей відображають осмисленість ним свого життя.

Представник неофрейдизму Е. Фромм у книзі «Втеча від свободи» наголошує на тому, що надмірне прагнення до прояву індивідуальності може породжувати самотність, відчуття безсилля та нікчемності [148]. Тобто втеча людини від світу і від себе супроводжується певними станами, які ми можемо порівняти з екзистенційними переживаннями

Розглядаючи етичні поняття, норми та цінності крізь призму існування людини, він намагається акцентувати на потребі самореалізації та розвитку творчого потенціалу. Тому основні екзистенційні питання торкаються пошуку сенсу й досягнення життєвих цілей через самопізнання, розвиток моральних якостей і саморозвиток у цілому.

Представники гуманістичної психології, зокрема А. Маслоу, у своїй теорії описує пікові переживання, що екзистенційно наповнюють особистість, роблять її цілісною та врівноважують функціонування усіх систем, синергійно усуваючи внутрішні протиріччя [192].

Такі переживання допомагають відчувати внутрішню гармонію, злитися зі світом та переживати єдність із ним. Інтегрованість нижчих і вищих рівнів психіки людини визначає стани страждання й насолоди. На його думку, саме завдяки піковим переживанням людина через Я-емпіричне здатна реалізувати духовне «Я».

У роджеріанському підході, одному з гуманістичних напрямків психології, екзистенційні переживання розглядають як частину тенденції до актуалізації, оскільки вони пов'язані із сенсом життя, самовираженням та реалізацією людини у світі, що перегукується з екзистенційним розумінням пошуку сенсу життя. Екзистенційні переживання виступають важливою частиною суб'єктивного досвіду людини, у якому акумулюється переживання тривоги, самотності та сенсу життя [197; 198].

Екзистенційність особистості розглядають крізь призму її конгруентності, злагодженості Я-концепції і суб'єктивного досвіду, і саме через їх неузгодженість можуть виникати екзистенційні переживання. Вони є однією з умов зростання та формування особистості, повноцінного її функціонування, адже повинні ґрунтуватися на позитивній оцінці себе, на щирості та розумінні.

Більшість представників гуманістичної психології наголошують на специфіці екзистенційних переживань особистості й розглядають їх через призму самовдосконалення, творчості та любові. Їхнє трактування свободи й відповідальності пов'язане з можливостями розвитку та росту особистості. Відповідно до цього переживання сенсу життя відбувається через самореалізацію, міжособистісні стосунки, внесок у суспільний прогрес. Саме прагнення до самоактуалізації є фундаментальною основою гармонізації «Я» та світу, набуття конгруентності в цій непростій взаємодії [184].

Представники екзистенційного напрямку психології розглядають переживання як потік відчуттів, що заставляє індивіда відчувати щось у певний момент. Переживання трактують як психологічний стан і почуття, зумовлені ставленням особистості до навколишнього середовища у найбільш значущі моменти життя. Вони є процесом внутрішнього опрацювання, зміни й перетворення життєвого досвіду.

Важливим аспектом у трактуванні екзистенції та екзистенційних переживань є теорія одного з основоположників екзистенційного аналізу В. Франкла [145; 146]. Трактування особистості та її буття ґрунтується на трьох основних вимірах: тілесному, психічному та духовному. Духовний вимір буття

передбачає цінності та сенси, свободу та відповідальність. Саме цей вимір характеризується переживанням цінностей, самотрансценденцією, самодистанціюванням, прийняттям рішень, свободою, відповідальністю, творчістю, совістю, любов'ю. Тому можна припустити, що цей особистісний рівень містить екзистенційні переживання.

Проте особистість як цілісна структура відображає складну динаміку та демонструє зв'язок тілесного, психічного й духовного рівнів, тому основна мотивація особистості, як зазначає В. Франкл, пов'язана з пошуком сенсу, який є її рушійною силою [146].

Пошук життєвого сенсу та цінностей, на думку В. Франкла, спричиняє внутрішню напругу, а не рівновагу. Однак саме ця напруга і є умовою психічного здоров'я [146]. Цю точку напруги можна пов'язати з екзистенційними переживаннями, оскільки, прагнучи досягнути сенс буття, особистість по-справжньому його осмислює та переживає, намагається досягнути гармонії.

В. Франкл вживає поняття «екзистенційна сповненість» для позначення якості життя людини. Ця категорія тісно пов'язана з персональними установками та базовими переконаннями особистості. Рівень екзистенційної наповненості є показником осмисленості людиною власного життя та наявності в неї внутрішнього балансу.

Важливу роль в осмисленості та наповненості життя відіграє система цінностей, зокрема цінності переживання, творчості та ставлення. В. Франкл вважає, що цінності є смисловими універсаліями, які, своєю чергою, є основою для пошуку сенсів. Втілення сенсу відбувається через екзистенційне напруження, у процесі якого відбувається становлення людини як особистості та формування її життєвої позиції.

Саме слово «*finis*» (лат. – кінець) він пояснює як ціль, сенс, свободу та відповідальність, те, чого повинна прагнути особистість, тобто саме вони забезпечують екзистенційну наповненість життя індивіда [146].

Таким чином, можна вважати, що екзистенційне напруження супроводжується відповідними переживаннями і сприяє формуванню життєвих орієнтирів особистості та стимулює їх.

Звернемося до теорії А. Ленгле та його фундаментальних категорій розуміння екзистенції та наповненості життя, що реалізуються через екзистенційну мотивацію. Він виокремлює ставлення особистості до свого існування у світі, до динамічної, вітальної сторони буття, ставлення до самого себе та до майбутнього [186]. У межах цього підходу переживання трактують як здатність вступати в контакт, відчувати себе частиною життя, що можливе через резонанс з актуальною ситуацією.

Відповідно основні екзистенційні мотивації відображають:

- мотивацію до фізичного виживання і духовної спроможності справлятися з життям («могти бути», «мати сили бути»);
- мотивацію до радості життя і переживання цінностей («подобається жити»);
- мотивацію до персональної автентичності і справедливості («мати право бути таким, яким я є»);
- мотивацію до екзистенційного сенсу і творення того, що має сенс («діяти належним чином») [186].

Екзистенційні переживання є базовою передумовою формування екзистенції, що виражається через особистісні конструкти «могти бути», «хотіти жити», «бути самим собою» та «прагнути сенсу».

Так, екзистенційні переживання особистості сконцентровані навколо чотирьох вимірів екзистенції: стосунки з буттям, із життям, із самим собою та з майбутнім. Мотивація до життя, пов'язана зі станом «подобається жити», породжує такі значущі переживання, як самотрансценденція, насолода, радість, відповідальність, турбота, захищеність [187].

На важливості відкритості внутрішнього життя та переживань акцентує Дж. Бюдженталь, один із засновників екзистенційно-гуманістичного підходу у психології. Він наголошує, що людина відчуває себе живою, якщо відкрита

внутрішньому життю: почуттям, думкам, тілесним відчуттям, стосункам, бажанням тощо; коли вона відчуває свою цілісність. Він акцентує на важливості глибинного занурення у власні переживання.

Безперечно, екзистенційні переживання є невід’ємною частиною людського досвіду і їхнє розуміння є важливим для особистісного зростання і розвитку та розуміння себе у світі. Вони є особливим способом буття й цілісним внутрішнім досвідом. Тому світ, у якому перебуває людина, швидше переживається, аніж осмислюється нею.

Зобразимо відповідність екзистенцій, екзистенційних мотивацій зі складовими структурами й рівнями особистості, беручи за основу принцип 3. Карпенко про інтегральну суб’єктність (Таблиця 1.2.).

Категорії екзистенції – це рівні людського існування, що відображають різні аспекти особистості: тілесний, емоційний, соціальний, духовний. Фундаментальні екзистенційні мотивації є рушійними силами життя та розвитку особистості. Структура й рівень особистості свідчать про її цілісність та інтегрованість.

Рівні інтегральної суб’єктивності (відносний суб’єкт, моносуб’єкт, полісуб’єкт, метасуб’єкт, абсолютний суб’єкт) є стадіями розвитку особистості, які відображають ступінь її інтеграції та самосвідомості. Перший рівень – відносного суб’єкта – рівень індивіда, носія інстинктивної активності; другий рівень – моносуб’єкта – чинника цілеспрямованої предметної діяльності; рівень полісуб’єкта – особистості зі сформованою ціннісною свідомістю і здатністю до морального самовизначення; рівень метасуб’єкта – індивідуальності, що творчо збагачує наявну соціокультурну практику; рівень абсолютного суб’єкта – втілення універсальних властивостей духовного єства людини [63].

Таблиця 1.2.

**Співвідношення екзистенційної мотивації з особистісними рівнями та
рівнями інтегральної суб'єктності**

Категорії екзистенції	Фундаментальна екзистенційна мотивація	Структура та рівень особистості	Рівень інтегральної суб'єктності
Відносний суб'єкт			
Умови та можливості зовнішнього світу	Чи можу я бути?	Тілесний рівень	Моносуб'єкт
Вітальність, потреба жити	Чи подобається мені жити?	Чуттєві переживання	Полісуб'єкт
Часова перспектива (майбутнє)	Що я повинен зробити?	Діяльнісний рівень	Метасуб'єкт
Власне буття	Чи можу я бути собою?	Духовний рівень	Абсолютний суб'єкт

Виходячи з цього, екзистенційні переживання зосереджуються в таких контекстах буття людини: Я живу, але чи подобається мені жити? Чи добре мені жити? Яким я маю бути в цьому житті? Що я можу зробити для цього?

Виконання першої мотивації «Могти бути тут», другої – «Мати цінності» і третьої – «Могти бути самим собою» – дає можливість відкриватися четвертій і п'ятій умовам екзистенції – можливості рости й розвиватися на рівні метасуб'єкта та абсолютного суб'єкта.

Дослуховуючись до свого «Я», переживаючи власну екзистенцію, особистість обирає і вирішує (реалізує свободу і відповідальність), якою їй бути в цьому житті та як ставитися до нього; вона переживає цінність життя, а екзистенційні переживання стають певним індикатором між її думками та бажаннями.

Тому екзистенційне переживання є тим різновидом переживань та базовою передумовою екзистенції, що забезпечує особливу форму переживання людиною свого буття у світі, що пов'язане зі ставленням до себе і світу, і на основі перетворення набутого досвіду забезпечує переживання внутрішньої узгодженості, рівноваги.

Кожна з вищезгаданих мотивацій супроводжується екзистенційними переживаннями. Так, «могти бути» виражає активність особистості щодо власного життя і допомагає прийняти й витримати його виклики. Хоча сучасні представники екзистенційного аналізу трактують життя з позиції більше «не можу», ніж «можу», якраз персональне завдання особистості полягає в розширенні простору «можу» через здійснення послідовного впливу на обставини.

Наступною фундаментальною мотивацією екзистенції є «подобається жити», і вона спрямовує особистість у бік задоволення бажань та пошуку кращого в житті. Цінністю цієї мотивації є звернення до себе та прийняття своїх потреб і бажань, реалізація насолоди, відчуття захищеності, відповідальності, переживання любові.

Мотивація «могти бути самим собою» спонукає активність індивіда щодо визнання власної цінності, усвідомлення особистісних меж, самоповаги, відчуття автентичності, самості, потреби у внутрішньому діалозі.

Завдяки особистісній рефлексії людина має можливість зменшити дистанцію до самої себе, незважаючи на оцінку та думку інших стосовно себе.

Мотивація «прагнення сенсу» фокусує увагу на необхідності певних стосунків зі світом, тому особливо актуальними стають питання відповідальності та усвідомленості щодо кожної ситуації, у якій перебуває людина, її діалогічність—недіалогічність із зовнішнім світом.

Саме в діалозі із життєвими завданнями особистість здатна глибинно усвідомити власне життя через призму особистих цінностей і надати йому осмисленості та наповненості. У цій фундаментальній мотивації важливими є такі екзистенційні контексти, як час, часова перспектива, майбутнє, втеча від реальності.

Виходячи з цього, екзистенційні переживання присутні в кожному моменті проживання самого себе, себе з іншими та себе у світі.

А. Ленгле вважає, що проживання чотирьох мотивацій є умовою екзистенційної сповненості як узгодженості наявних умов існування та

цінностей, взаємодії між самим собою та іншим, не схожим на тебе, майбутнього та сенсу [184].

Проте прагнення людини до сенсу може блокувати страх та невпевненість, нездатність відчувати цінності, неясність образу «Я», недостатнє розуміння конкретної ситуації та її зв'язку з майбутнім.

Підкреслимо, що А. Ленгле наголошує на важливій ролі цінностей, розумінні власного «Я» та часовій перспективі (бачення власного майбутнього).

Особливої уваги заслуговують роботи І. Ялома, представника екзистенційної психології, щодо трактування екзистенції та страху смерті. Зокрема у своїх працях «Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті» та «Питання життя і смерті» він наголошує, що усвідомлення скінченності існування викликає не лише страх, воно є потужним стимулом та мотиватором для пошуку сенсу життя. Таким чином, учений підтверджує тезу філософів-екзистенціалістів про важливість прийняття відповідальності за власне життя саме перед обличчям смерті. І. Ялом підкреслює, що розглядає смерть та її усвідомлення як учителя, який допомагає цінувати життя і проживати його повноцінно [168; 169; 205].

Він наголошує, що страх смерті забезпечує універсальний людський досвід і є природною реакцією людини на невідоме й неминуче. Смерть є основним екзистенційним напруженням в аспекті усвідомлення її невідворотності та бажання продовжувати жити. Науковець закликає долати страх смерті через саморефлексію, пошук сенсу життя, орієнтацію на глибокі стосунки та прийняття невизначеності. У своїх наукових доробках переконливо заявляє, що особистість повинна спрямовуватися на накопичення особистого досвіду та самостійний пошук відповідей на екзистенційні питання.

Оскільки життя, на його думку, позбавлене сенсу, то свобода виступає важливим шансом для кожної особистості. Проте вона пов'язана з відповідальністю, тому може викликати тривогу, але водночас здатна відкривати шлях до самореалізації.

Розглянемо також підхід М. Раткліффа у трактуванні екзистенційних переживань (existential feelings). Свою увагу науковець фокусує на статусі цих почуттів, взаємозв'язку з інтенційним досвідом та їх передбачуваною неконцептуальністю. Він переконує, що екзистенційні переживання є неконцептуальними, або доконцептуальними, адже «не містять будь-яких суджень та оцінок» і не мають жодного концептуального змісту.

На його думку, екзистенційні переживання (existential feelings) є простором можливостей, у якому ми відчуваємо, думаємо та діємо, на відміну від досвіду чи змісту думки.

Він намагається підкреслити гайдеггерівське уявлення про настрої, які є не внутрішніми станами з концептуальним або неконцептуальним змістом, а способом віднайти себе в цьому світі.

Представники феноменологічного підходу пропонують трактувати екзистенційні переживання, ґрунтуючись на суб'єктивній оцінці індивіда. Вони наголошують, що насамперед екзистенційні переживання визначаються усвідомленим знанням людиною себе, що формується через Я-концепцію та ситуативний самоаналіз. Здатність до саморефлексії та оцінки життєвих ситуацій формують її екзистенційні переживання. Через аналіз таких аспектів індивідуального існування, як життя, смерть, самотність, безглуздість та абсурдність життя, свобода, сенс, відбувається формування їх структури.

Проте ми вважаємо, що важливо особливу увагу звернути на екзистенційно-діяльнісний та екзистенційно-ціннісний компоненти екзистенційних переживань.

Суб'єктивне ставлення особистості до часу, усвідомлення життєвої перспективи та здатність переживати, сприймати життя з позиції наявного та можливого є важливим компонентом екзистенційного переживання та осмислення .

Насправді життя та смерть є двома фундаментальними, «тектонічними» плитами людського існування, які спричиняють появу екзистенційних переживань. Ще М. Гайдеггер зазначав, що смерть є важливими фактором

людського життя, а її усвідомлення – рушієм розвитку особистості [177]. Усвідомлення скінченності життя стимулює особистість до поступу та дій.

Смерть дає можливість відчутти любов до життя, крім того, вона є можливістю випробувати любов. Ще Е. Фромм зазначав, що почуття любові здатне подолати тривогу від усвідомлення своєї самотності та безпорадності перед смертю [148].

Р. Мей у своїх наукових працях нагадує, що любов і смерть перебувають у тісному взаємозв'язку, а любов є нагадуванням про смертність. Він глибоко перейнявся тезою С. К'єркегора про розуміння тривоги як орієнтації на свободу, тому зазначав, що свобода – мета розвитку особистості, хоча вона й несе в собі тривогу, але завдяки зіткненню з нею виникає можливість свободи [195].

Розглядаючи погляди сучасних вітчизняних науковців на проблему екзистенції та екзистенційних переживань, зосередимо свою увагу на працях І. Галяна, С. Максименка, Т. Титаренко, Т. Сватенкової [15–19; 80–82; 135–141; 117–119].

С. Максименко описує екзистенційні основи людського існування, значну увагу звертаючи на онтогенетичні особливості переживання драматичності існування у світі [81]. Він аналізує цю драматичність, акцентуючи на суперечливих аспектах онтогенезу людини, а саме: початок і зародження існування людського індивіда, підготовка до життя у світі (драма духу); вступ у життя, створення власного життя; поява та усвідомлення можливості продовжувати життя шляхом відтворення собі подібних; драма зрілості дорослої людини та драма закінчення.

Загалом усі головні моменти людського життя торкаються вищезгаданих нами екзистенційних питань свободи, вибору, страху смерті та усвідомлення її неминучості, що насичує людське існування особливою драматичністю.

Т. Сватенкова наголошує на наявності таких структурних елементів екзистенційних переживань, як часова перспектива, емоційний, когнітивний та конативний компоненти. Через динамічну схему екзистенційних переживань

вона описує їх взаємодію: часова перспектива відображає динаміку цих переживань у часі, емоційний компонент підкреслює емоційну (почуттєву) складову цих переживань, когнітивний вказує на перетворення екзистенційного переживання на осмислену індивідуальну цінність, а конативний відображає реакцію на ситуацію [119]. На думку Т. Сватенкової, екзистенційне переживання є не виключно емоційною реакцією, а унікальним динамічно-емоційно-когнітивним утворенням, що розгортається в часі і, відрізняючись ціннісно-смісловим наповненням, підвищує особистість до рангу свідомого творця власного життя.

Цілком погоджуємося з таким підходом, що вказує на багатокомпонентність екзистенційного переживання, а не трактує його особливість через виключно домінування емоційного контексту. Особливо важливим є звернення уваги на ціннісний компонент, оскільки він суттєво впливає на контекстуальність екзистенційних переживань.

У численних працях вітчизняних науковців знаходимо трактування екзистенційних переживань через наявність страху життя та тривоги, що можуть виступати як причиною їх виникнення, так і наслідком або ж проявом.

Найбільш потужним проявом екзистенційних переживань є страх втрати власного існування, тобто страх смерті. Г. Католик зазначає, що смерть є важливою детермінантою розвитку особистості людини, а розвиток – безперервний процес творення та руйнування. Науковиця виокремлює його позитивний вплив на особистість, що полягає в можливості випробувати любов; переосмислити своє життя і знайти новий сенс; стати самим собою і усвідомити унікальність свого життя; побудувати або ж змінити світогляд, сформувати культурну, філософську та релігійну системи [64].

Тому сміливо можемо зазначити, що страх смерті є невід’ємною складовою нашої потенції до життя і джерелом жаги та любові до нього.

Прийняття й усвідомлення факту смертності чи смерті допомагає людині зрозуміти почуття до інших людей, любов до них. Тому смерть – це шанс досягнути цінність власного буття, його глибинний сенс.

Проте страх смерті має і деструктивний вплив на особистість, зокрема спричиняє деформацію свідомості, негативні зміни в структурі особистості, зниження здатності до прийняття рішень, формування неефективних поведінкових стратегій.

Підсумовуючи різноманітні впливи, М. Бурдова та В. Ямницький зазначають, що страх смерті може бути просто тривогою через можливу втрату життя чи незавершеність справ, страхом болю. Цей страх може усвідомлюватися як виключення із соціуму, втрата соціального статусу [8]. Часто страх смерті вплітається в палітру негативних емоцій: тривоги, суму, огиди. Соціальний аспект страху смерті також може бути пов'язаний зі страхом щодо збереження популяції, тобто страхом за інших, що часто породжує сміливість перед обличчям смерті.

Проте особливості проявів страху смерті мають свої типологічні риси. Наприклад, К. Мирончак виокремлює нейтрально-байдуже переживання, якому властива низька емоційна вираженість, уникнення емоцій та відстороненість; помірно-включене, яке характеризується виразністю, але низькою інтенсивністю емоційних переживань, та експресивно-потужне, що проявляється високим рівнем інтенсивності емоційних переживань [86]. Саме останній вид є відправною точкою екзистенційних переживань.

Дослідники цього феномену вважають, що страх смерті є відображенням особистісної системи ціннісних та сенсожиттєвих орієнтацій людини, що не залежать від віку, культурних та моральних суспільних норм.

Занурюючись у глибини своєї екзистенції, індивід здійснює вільний вибір, визначаючи власну траєкторію буття. Цей вибір є невіддільним від усвідомлення відповідальності за кожне рішення. Саме через екзистенційні переживання людина набуває глибокого розуміння цінності власного життя та формує своє ставлення до світу. Екзистенційні переживання є фундаментальною складовою людського буття, забезпечуючи усвідомлення індивідом власного існування. Вони тісно пов'язані зі ставленням до себе та

навколишньої дійсності, а також зі здатністю інтегрувати отриманий життєвий досвід у цілісну картину світу.

Мотиваціями екзистенції є прагнення до самореалізації, пошук задоволення та сенсу життя. Кожна з цих мотивацій супроводжується складними екзистенційними переживаннями, які вимагають від людини постійного самоаналізу та пошуку відповідей на фундаментальні питання буття. Усвідомлення скінченності існування є потужним стимулом для пошуку сенсу життя, воно спонукає людину до повноцінного проживання кожного моменту.

Екзистенційна сповненість передбачає гармонійне поєднання різних аспектів людського буття: самореалізації, міжособистісних взаємин, пошуку сенсу та прийняття власної смертності.

1.4. Екзистенційні виміри формування особистості в період юнацтва

Найбільший пік екзистенційних переживань можна спостерігати в період кризи юнацтва, яка припадає на віковий період з 15 до 21 року.

За періодизацією Е. Еріксона, віковий відрізок юнацтва припадає на п'яту (12–18 років) та шосту (19–20 років) стадії розвитку особистості. П'ята стадія пов'язана із самовизначенням та пошуком власної ідентичності, а шоста – з інтимністю та психологічною близькістю [175].

Саме в цей період переходу в дорослість юні особи відкривають для себе усю таємність і багатогранність внутрішнього світу, власну унікальність та будують систему цінностей. Юність загострює відчуття безсмертя, що змінюються страхом смерті і спонукає юнаків задуматися над сенсом власного існування. Юнацький вік актуалізує життєвий вибір, спрямовує особистість на усвідомлення власного шляху і розвиток фундаментального ціннісного базису особистості.

Основними сферами, що зазнають впливу екзистенційних переживань у цей віковий період, є:

- ціннісно-смилова сфера (пов'язана із формуванням системи цінностей та життєвих орієнтирів);
- сфера самосвідомості (стосується пошуку самоідентичності та активного самопізнання);
- когнітивна сфера (розвиток абстрактного мислення, аналітичність та інші мисленнєві процеси стимулюють пошук відповідей на екзистенційні питання);
- соціальний розвиток (участь у соціальному житті та включеність у різні форми соціальної взаємодії).

Найбільш руйнівний вплив на екзистенцію життя чинить війна та збройні конфлікти. Саме в період війни відбувається втрата можливостей для повноцінної освіти, втрата близьких, друзів та знайомих, зміна місця проживання внаслідок воєнних дій. Загалом війна – це той кризовий період, який «краде» в молоді перспективи, створює загрозу для її життя та здоров'я.

Г. Католик зазначає, що переживання екзистенції життя молодими людьми на тлі впливу кризових подій також пов'язане з особливостями становлення особистості в юнацькому віці, зокрема розвитку самовизначення, формування життєвої перспективи, розв'язання ціннісно-смилових суперечностей, відкриття власного «Я», усвідомлення власної індивідуальності, конструювання життєвих планів [64, с. 92–93].

Розглянемо зв'язок новоутворень юнацького віку та екзистенційних переживань. Рушійними силами самовизначення в юнацькому віці є екзистенційні переживання, які спрямовують особистість на пошук власного унікального «Я», віднайдення сенсу буття та усвідомлення свого місця в ньому та формують відповідальність, що є результатом переходу від дитинства до дорослості.

Саме особистісне самовизначення є головним утворенням юнацького віку, що відповідає за формування внутрішньої позиції дорослої людини, допомагає зрозуміти себе, своє місце в суспільстві та власні можливості. На цьому етапі важливими є формування ідентичності, тобто усвідомленої

індивідом самототожності. Ідентичність залежить від здійсненого вибору, системи цінностей і навіть майбутньої професійної діяльності. Проте формування цієї якості проходить через етапи зумовленості, дифузії мораторію та власне досягнення ідентичності.

Кожен етап кризи ідентичності юнаків може характеризуватися певним рівнем прояву екзистенційних переживань. У цей період юнаки мають певні зобов'язання, але не приймають самостійних рішень, оскільки вони є заздалегідь визначені батьками. Їхнє «Я» повністю зливається з іншими «Я», зокрема батьківськими.

На етапі дифузії юнаки не сформували позиції стосовно власного життя, не окреслили напрямку свого професійного розвитку, не перейняли моральний кодекс і перебувають у «завислому» стані, що характеризується невизначеністю та уникненням щодо усвідомленого сприйняття власного життя. Екзистенційні переживання певними чином заблоковані, і молода людина рятує себе втечею чи відстороненням від них, перебуваючи у внутрішньо аморфному стані.

На етапі мораторію відбувається пошук себе, формування цінностей та переживання кризи ідентичності, що супроводжується гострими екзистенційними питаннями.

Саме на етапі досягнення ідентичності юнаки, які пережили кризу ідентичності, беруть відповідальність за власне життя як наслідок самостійного вибору. Цей вибір переважно пов'язаний із визначенням майбутньої професії, моральних цінностей та виборі життєвих орієнтирів. Саме на цих етапах відбувається перехід від дитячої залежності до відповідальності та реалізації свободи.

На етапі самовизначення через формування ідентичності та проживання кризи ідентичності особистість пізнає свою сутність та усвідомлює власне місце в системі суспільних відносин. Процес самовизначення відбувається через пошук та усвідомлення сенсу власного життя (переживання сенсу), мотивацію до спрямованої діяльності та самовираження (утвердження

особистісної позиції в різних ситуаціях), що допомагає молодій людині стати суб'єктом самопізнання, самозміни та самовдосконалення.

Важливим внутрішнім поштовхом до актуалізації власної екзистенції та появи екзистенційних переживань є розвиток самосвідомості. Саме ця особистісна підструктура відповідає за відкриття багатогранності внутрішнього світу та власної індивідуальності, формування цілісного уявлення про себе та розуміння незворотності часу.

Процес пізнання внутрішнього світу супроводжується сукупністю таких емоційних станів, як хвилювання, радість, а часто й тривоги, адже переживання починають заломлюватися через внутрішнє «Я».

Проте слід зазначити, що внутрішнє «Я» юнаків доволі невизначене та недостатньо цілісне, тому їм притаманні переживання спустошеності й тривоги, що відображається в бажанні або налагоджувати контакти як спробу втекти від цієї пустки, або ж, навпаки, – усамітнюватися та заглиблюватися в себе.

Часто потреба в усамітненні в юнацькому віці відбувається з метою рефлексії емоцій, переживань та ставлень і є важливою умовою формування Я-концепції особистості. Саме завдяки рефлексії особистість може окреслити ставлення до явищ свого внутрішнього світу. Самоспостереження, самоспоглядання та самоаналіз як складові рефлексії дають можливість зануритися в себе й усвідомити власне «Я», а отже, досягнути своє місце та призначення у світі.

Юнацька рефлексія спонукає до соціального, морального та духовного самовизначення, активізує пошук, відповідає на фундаментальні питання: «Яким я хочу бути?», «Як я можу змінити світ?», «Що я можу зробити для цього світу?».

Самоаналіз юнаків дає можливості для активного внутрішнього діалогу, відкриття для себе внутрішнього світу та перехід самосвідомості на новий рівень.

Проблема самоусвідомлення та ставлення до часу постає для юнаків паралельно з усвідомленням смертності, що поглиблює їхні сенсожиттєві

аспекти переживань, усвідомлення перспектив та осмисленість свого життєвого шляху.

Для юнаків головною проблемою є бачення себе у співвідношенні минулого, теперішнього та майбутнього, що вказує на несформованість індивідуальної часової перспективи. Їхнє минуле–майбутнє існує окремо від теперішнього. Також особливістю цього віку є нереалістичні бачення життєвої перспективи, сприйняття юнаками реальності та фантазії щодо майбутнього доволі неадекватні.

Л. Чаговець, аналізуючи особливості індивідуальної часової перспективи, особливо в ранньому юнацькому віці, виокремлює такі типи:

- суб'єктивно гармонійна перспектива, у якій часові модальності «Я» взаємопов'язані і відповідають Я-ідеальному, тому, якою особа могла б бути в майбутньому чи хотіла б бути;
- нормативна перспектива. У цьому випадку актуальне «Я» тяжіє до майбутнього і витісняє минуле. Переважає критичне ставлення до Я-минулого;
- розірвана перспектива. Пов'язана з більшим тяжінням Я-теперішнього до майбутнього, ніж до минулого, проте майбутнє відірване від теперішнього. Три часові модальності відокремлені;
- консервативна перспектива. У ній Я-теперішнє тяжіє до Я-майбутнього, але майбутнє відокремлене від минулого й теперішнього;
- інфантильна перспектива. Особливістю цієї часової модальності є розміщення на одному полюсі минулого та теперішнього, а на іншому – майбутнього. Така особистість не бачить жодних можливостей впливати на власне майбутнє й визначати його;
- регресивна перспектива. Я-теперішнє жодним чином не пов'язане з минулим та майбутнім, тому така особистість ніби «випадає» з розвитку [153].

Особливості часових перспектив формують внутрішню картину світу особистості. Часто юнаки можуть сприймати минуле як часовий відрізок, у

якому акумульовано все найкраще (приємні дитячі спогади, безтурботність) і сам перехід від минулого до теперішнього сприймається ними як особистісний регрес.

Іншим варіантом є тяжіння до майбутнього (Я-ідеального), що пов'язано з прагненням змінити себе, стати іншим та кращим, що відповідно проектується у площину майбутнього.

Оптимізація та узгодженість часових етапів забезпечується розв'язанням моральних та ціннісно-сміслових суперечностей, набуттям особистісної зрілості, вибором конструктивності у власному розвитку та орієнтацією на особистісний прогрес, а не застрягання в певних часових відрізках.

Часова перспектива в юнацькому віці може набувати ознак розбалансованості: юнаки та дівчата нібито не включають її в загальний активний час власного життя [149], тому період навчання в закладах вищої світи часто не наповнений цілями, смислами, а в навчальній діяльності студентів переважають зовнішні мотиви.

Ф. Зімбардо та Дж. Бойд розглядають часову перспективу як основний аспект у побудові психологічного часу, який виникає з когнітивних процесів, які розділяють життєвий досвід людини на часові періоди минулого, теперішнього та майбутнього. Вони аналізують збалансовану часову перспективу як конструкт, що дозволяє людині переключатися між минулим, теперішнім та майбутнім і відповідно адекватно реагувати на зовнішні та внутрішні вимоги [202; 203].

Образ майбутнього для осіб юнацького віку є важливим, адже є своєрідним прогнозом конструктивної життєвої перспективи. Майбутнє для молодшої особи є потужним капіталом, бо попереду «багато часу» для реалізації та втілення планів. Переважно позитивна установка на майбутнє («попереду все найкраще») забезпечує для юнацтва адаптаційну, регулятивну функції та функцію цілепокладання. Смісловий компонент майбутнього актуалізує змістові грані його суб'єктивного образу в картині світу особистості і сприяє особистісному розвитку та формуванню ідентичності.

Усвідомлене ставлення до часу пов'язане з таким важливим новоутворенням юнацького віку як планування життя. Планування та конструювання життєвого шляху особистістю в юнацькому віці є важливим утворенням, що задає спрямованість і сприяє самоорганізації, виступає основою для прогнозування розвитку самої особистості та усвідомлення нею ресурсів, які сприяють життєвій реалізації.

Збалансованість часової перспективи сприяє глибокій та цілісній самореалізації особистості, раціональній побудові життєвого простору та ефективному особистісному самоздійсненню. Для того, щоб молода людина стала «творцем власного життя», їй необхідно навчитися вибудовувати часову перспективу та планувати майбутнє, опираючись на реальність.

У юнацькому віці особливого інтересу набуває пошук сенсу життя. Він стає результатом рефлексії особистісних якостей, усвідомлення цінностей, вибору життєвого шляху та визначення власної системи цінностей.

Потреба в сенсі життя відображає необхідність усвідомлювати життя не як серію випадковостей, відокремлених подій, а як цілісний процес, якому властива спрямованість, наступність і зміст. Для представників цього віку можуть бути типовими два протилежні стани: віра в блискуче майбутнє і песимістичне бачення власного життя як неможливості планувати майбутнє.

Важливо зазначити, що процес пошуку сенсу життя відбувається паралельно з формування цінностей та світогляду.

Особливостям процесу формування цінностей у період юнацтва присвячені праці І. Галяна, В. Завацького, Н. Завацької, У. Михайлишин. Ієрархічна структура цінностей юнаків у цьому віці містить особистісні, індивідуальні, етичні, духовні цінності, цінності професійної спрямованості, пізнання та розвиток [15; 31; 87].

У. Михайлишин наголошує, що ситуації глобалізації та криз загострюють проблеми соціальної аномії (стан безпорядку, дезорганізації духовних і моральних норм), що призводить до руйнування ієрархії цінностей та втрати значущості соціальних норм та приписів. Окрім цього, на особистісному рівні

з'являється потужне відчуття беззмістовності життя, втрати життєвих цілей, загострення тривожності, соціальної апатії, унаслідок чого людина опиняється в стані невизначеності, незрозумілості, туманності, розгубленості [87; с. 319].

Варто згадати наукові дослідження І. Галяна, які презентують особливості смисложиттєвих переживань молоді в сучасному світі. Науковець наголошує на виборі особистістю певних цінностей, що є джерелом сенсу життя, зумовлюють загальний рівень його усвідомленості та вразливість до смисложиттєвих криз. Головним фактором появи смисложиттєвої кризи є недостатня глибина усвідомленості життя. Найсприятливішими умовами для появи смисложиттєвих криз юнаків або почуття смисловтрати є девальвація цінностей та ціннісна полігамія [16; с. 40].

Тезу про необхідність формування міцного ціннісного особистісного каркасу підтверджують Т. Кириленко, В. Кондратьєва, О. Льошенко [75–76]. На їхню думку, підвищення суб'єктності шляхом розбудови ціннісно-смислових структур та рефлексії сприятимуть особистісній цілісності та стійкому сприйняттю життя і забезпечать успішну протидію зовнішнім негативним впливам [78; с. 8].

О. Грінцова у своїх наукових працях, описуючи чинники, які впливають на формування цінностей, доводить, що в юнаків переважають матеріальні та особисті [22].

У своєму дисертаційному дослідженні Т. Сватенкова розглядає екзистенційні переживання юнаків як складову їхнього життєвого світу, зазначає, що вони інтегрують власне «Я», діяльність та картину світу. На її думку, екзистенційні переживання є емоційно-афективним станом людини, що супроводжується психічною активністю, має широку часову перспективу та спонукає особистість до прийняття нетипових рішень і креативних дій, характеризується ціннісною спрямованістю і надає особі відчуття творця своєї долі через усвідомлення цінностей смерті, самотності, сенсу життя та свободи [119].

І. Бринза у своїх наукових пошуках наголошує на переживанні самотності в юнацькому віці, яке є вираженням потреби цього віку на власне унікальне та неповторне існування, на свою «самість». Тому екзистенційні переживання зосереджені на прагненні юнацтва зрозуміти себе, свої можливості та особливості, дослідити схожості та відмінності з іншими, підтвердити власну унікальність та неповторність [7].

Не можна оминати увагою дослідження І. Мельничук та О. Близнюкової, що характеризують духовну кризу юнацтва як стан переживання буттєвої основи існування, який виникає у відповідь на емоційну реакцію щодо індивідуально-значущої події або явища і супроводжується пошуком сакрального [84]. Вони переконані, що духовні кризи пов'язані з формуванням світогляду в юнацькому віці, внутрішньоособистісною позицією та самосвідомістю.

Ю. Лановенко та А. Лісниченко, наголошуючи на специфіці юнацького віку, вважають, що емоційна сфера юнаків працює в негативній модальності, волюва сфера не здатна повністю забезпечити подолання перепон, з якими стикається молода людина, а когнітивна сфера не здатна точно й повно відтворити істинну картину світу. Як наслідок, на ціннісному рівні відбувається процес екзистенційної невизначеності, що пов'язаний із нівелюванням себе, світу й життя загалом. Таким чином, внутрішній світ юнаків наповнюється переживаннями екзистенції (страх/бажання смерті та страх/бажання самотності) [76].

У дослідженнях М. Кузнєцової, Н. Діаб, М. Татієвської знаходимо емпіричне обґрунтування джерел цінності власного життя для юнаків у контексті впливу екзистенційних чинників [72]. Визначено, що переживання цінності власного життя забезпечується силою волі (компонент надії) та самодистанціюванням як компонентом екзистенційної наповненості життя.

Т. Сватенкова, базуючись на наукових розвідках, присвячених екзистенційним переживанням у юнацькому віці, вважає, що у процесі проживання молодими людьми життєвого шляху формуються екзистенційні

цінності, на усвідомлення яких впливають і соціокультурні норми, й індивідуальний досвід.

Так, у своєму дисертаційному дослідженні Т. Сватенкова описує екзистенційні переживання юнаків як складову їхнього життєвого світу, що інтегрує власне «Я», діяльність та картину світу. На її думку, екзистенційні переживання є емоційно-афективним станом людини, який супроводжується психічною активністю, має широку часову перспективу та спонукає особистість до прийняття нетипових рішень і креативних дій; вони характеризуються ціннісною спрямованістю і дають особі відчуття творця своєї долі через усвідомлення цінностей смерті, самотності, сенсу життя та свободи [119].

Первинна екзистенційна інтеграція пов'язана зі свідомим смисложиттєвим визначенням особистості. У протилежному випадку відбувається зростання тривоги, що спричиняє екзистенційну невизначеність.

Цінності, зокрема екзистенційні, є важливою умовою розширення меж соціальної ситуації розвитку в юнаків, їхнього життєвого та професійного самовизначення. Вони слугують важливими чинниками формування особистості, оскільки допомагають їй впорядковувати стосунки зі собою та зі світом.

Підсумовуючи специфічні характеристики становлення особистості в юнацькому віці, виділимо такі основні особливості та новоутворення, які впливають на появу екзистенційних переживань: наявність і подолання кризи юнацького віку, перехід до дорослості (зміна інфантильної позиції), розвиток самосвідомості, активне особистісне самовизначення, усвідомлення власних цінностей, розвиток теоретичного мислення (потреба у філософському осмисленні явищ та подій власного життя), прагнення уникати викликів реальності та дорослості. Саме в юнацькому віці відбувається пошук ідентичності та розуміння місця у світі. У цей період молоді люди особливо гостро відчують екзистенційні питання, пов'язані зі смертністю, свободою, відповідальністю та сенсом життя. Виходячи з постулатів екзистенційної психології, особистість є не пасивним спостерігачем світу, а активним

суб'єктом, який формує власне життя через вибір і дії. Юнаки та дівчата, опиняючись на порозі дорослого життя, стикаються з необхідністю самостійно обирати свій шлях, відповідати за свої рішення та будувати власну систему цінностей. Цей процес супроводжується пошуком сенсу життя, який надає їхньому існуванню цілісності та спрямованості.

Екзистенційні переживання в юнацькому віці є невід'ємною частиною процесу становлення особистості. Вони пов'язані з пошуком ідентичності, сенсу життя, місця у світі та формуванням власної системи цінностей і є наслідком цих процесів.

Головні аспекти екзистенційних переживань у юнацтві відбуваються на тлі кризи цього віку, що пов'язана з переживаннями пошуку сенсу життя, самоідентифікації, усвідомлення свободи та відповідальності, формуванням світогляду та ціннісно-сислової сфери, і, як наслідок, вона породжує почуття самотності, ізоляції, тривоги та страх перед майбутнім та втрату сенсу життя.

1.5. Теоретична модель екзистенційних переживань у кризовій реальності сучасного юнацтва

Теоретична модель передбачає, що екзистенційні переживання студентів під час перебування у кризовій реальності є динамічним процесом, який розвивається за спіралеподібною траєкторією. Кожен виток спіралі – це новий рівень адаптації до екзистенційних викликів, який досягається за рахунок взаємодії різних факторів і спрямований на формування екзистенційної сповненості особистості. Представлена теоретична модель є демонстрацією екзистенційних переживань особистості у кризовій реальності, де кожен наступний рівень містить та інтегрує попередні. Основні компоненти моделі зображені у вигляді витків (Рис. 1.3.):

Виток 1: Буттєвий рівень. Екзистенційні переживання становлять ядро. Це фундаментальний шар екзистенційного досвіду та точка відліку екзистенційних переживань особистості. На цьому рівні людина стикається з найглибшими та найуніверсальнішими питаннями про власне існування. Кризова реальність, у

якій перебуває особистість, посилює переживання життя та смерті і, відповідно, усвідомлення питань смертності, абсурдності буття, свободи та відповідальності. Постановка фундаментальних питань про сенс життя, цінність існування може спричинити в особи переживання тривоги, безпорадність, втрату сенсу, відчуття порожнечі та ізоляцію. У цій моделі екзистенція та екзистенційні переживання є основою всієї спіралі, оскільки без усвідомлення власного існування особистість не здатна розвивати власне «Я». Проте екзистенцію можемо розглядати як інтегративну силу на кожному витку, тому що питання про життя, смерть, сенс пронизують усі аспекти нашого буття.

Виток 2: Епігональний рівень. Рівень формування уявлень людини про світ (добро, зло, справедливість) та розвиток базових переконань, які виступають своєрідними фільтрами сприйняття світу. На цьому етапі в умовах кризи може відбуватися переоцінка світогляду, «перевірка на міцність» раніше засвоєних істин. Виникають когнітивні дисонанси та зміни когнітивних схем, відбувається пошук нових схем інтерпретації дійсності.

Виток 3: Аксіологічний рівень (цінності особистості). На цьому рівні триває формування цінностей як особистісного каркасу, їхньої ієрархії, пошук істинних сенсів та особистісних смислів, відбувається мотивація до змін, переформатування системи цілепокладання. Крім того, можлива ревізія попередніх цінностей.

Виток 4: Персональний рівень (особистісна зрілість та самоздійснення). Відображає екзистенційну відкритість та цілісність особистості, інтегрованість її «Я». Важливий виток спіралі, який є результатом попередніх етапів. Особистісна зрілість виявляється у здатності приймати невизначеність, демонструвати відповідальність, долати труднощі та знаходити сенс навіть у найскладніших умовах. Передбачає розвиток внутрішньої свободи, конструювання життєвого шляху, прийняття відповідальності за власне життя, розвиток самосвідомості та рефлексії, здатності до самоактуалізації та самоздійснення. Цей виток (етап) є результатом активності, детермінованої внутрішніми та зовнішніми чинниками.

Виток 5: Трансперсональний рівень (екзистенційна сповненість та життєтворчість). Це вершина спіралі, яка є природним результатом успішного проходження всіх попередніх етапів. Вона виникає, коли людина успішно справляється з кризами, знаходить свої цінності та будує значущі зв'язки. Відображає кінцеву мету екзистенційного пошуку людини та відчуття задоволення своїм життям, знаходження сенсу, повноту реалізації потенціалу та усвідомленість буття. Екзистенційна сповненість та життєтворчість демонструє здатність особистості до проєктування власного життя й оволодіння «мистецтвом жити», яке ґрунтується на усвідомленні всіх процесів, їхньої складності та багатогранності, розвиненій самосвідомості та реалізації засобів життєвого проєкту.

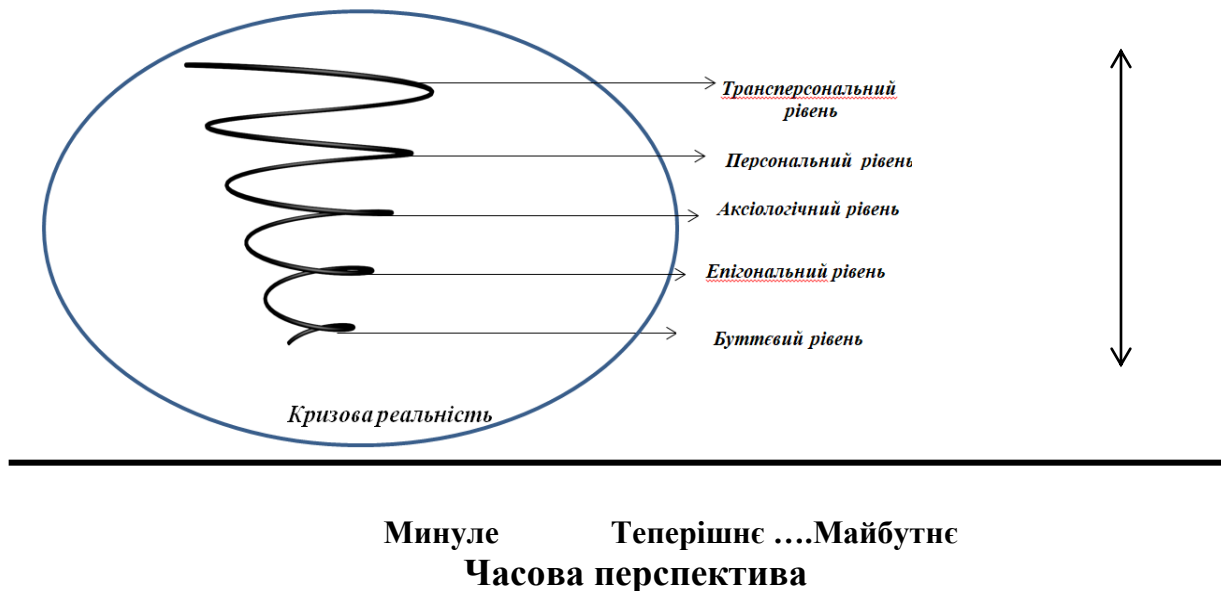


Рис. 1.3. Теоретична модель екзистенційних переживань особистості у кризовій реальності («Спіраль екзистенції»)

Особливістю цієї моделі є її спіралеподібність, що відображає рух і циклічність перебігу. Індивідуальний характер полягає в тому, що особистість проходить цей шлях по-своєму, залежно від своїх особливостей і життєвого досвіду.

Вісь часової перспективи в цій моделі вказує, що екзистенційні переживання не є статичними, вони змінюються та розвиваються залежно від викликів зовнішнього середовища і відповідно змінюють базові переконання,

цінності та розуміння сенсу життя. Час сприяє своєрідному кумулятивному ефекту екзистенційних переживань: накопичений із часом досвід є основою особистісного розвитку. Сильні стресові події, виклики або кризи можуть призвести до переоцінки цінностей і зміни траєкторії розвитку.

Кризова реальність у цій моделі відображає насамперед виклик стабільності в життєвому ритмі особистості й може виступати каталізатором змін та поштовхом до особистісного зростання, переосмислення життя, пошуку нових сенсів і розкриття прихованих ресурсів. Кризова реальність є причиною переходу на новий рівень розвитку, де екзистенційні переживання сприяють глибшому усвідомленню особистістю себе та своєї ролі у світі.

Зіткнення кризової реальності, часової осі та екзистенції особистості може призвести до індивідуальних траєкторій у розвитку і трансформаційних процесів, зокрема щодо особистісних змін; особистісного зростання (прояв нових якостей та ресурсів); творчого та гедоністичного ставлення до життя; фокусу на пошук сенсу. У негативному аспекті може супроводжуватися формуванням нігілізму, розвитком інфантильності, поглибленням екзистенційних страхів, апатії та безнадії, постійним переживанням безперспективності та страху майбутнього.

Ця модель відображає розширення екзистенційних переживань від більш егоцентричних до трансцендентних. У ній можна виокремити низький, середній та високий рівні.

Низький рівень може бути пов'язаний з особистісною незрілістю, відсутністю сформованих цінностей та обмеженим самоусвідомленням. Особистість на цьому рівні зазвичай менш заглиблена в рефлексію щодо свого буття. Її екзистенційні переживання можуть бути пов'язані з конкретними життєвими проблемами і не виходять за межі особистих переживань.

Середній рівень передбачає розширення соціальних зв'язків, емпатійність, пошуки сенсу життя, розвиток моральних цінностей, зростання самоусвідомлення, він пов'язаний із глибинними питаннями буття: усвідомленням смертності, свободи вибору та відповідальності

Високий рівень характеризується глибоким розумінням сенсу життя, сформованістю свободи, відповідальності та прийняттям невизначеності, відчуттям єдності зі світом.

Перехід від одного рівня екзистенційних переживань до іншого – це складний процес, пов'язаний із впливом особистісних характеристик, життєвого досвіду та соціального оточення. Сприяти переходу на інший рівень може когнітивна реструктуризація (переоцінка цінностей, зміна світогляду), емоційна регуляція та розширення емоційного діапазону (розвиток емпатії, самоконтроль емоцій), зміна соціального контексту (соціальна підтримка, засвоєння нових соціальних ролей) та саморозвиток (самопізнання та самоактуалізація).

Висновки до розділу 1

Результати теоретичного аналізу проблеми доводять, що сучасний світ, охоплений глобальними кризами, ставить перед людиною безпрецедентні екзистенційні виклики. Зростання ентропії в суспільстві, порушення системи цінностей та втрата стабільності призводять до глибоких особистісних трансформацій. Конфлікти цінностей, страх невідомого та відчуття безсилля перед глобальними процесами породжують глибоку тривогу та пошук відповідей на фундаментальні питання буття. Як зазначають екзистенціалісти, такі ситуації є не лише викликом, а й можливістю для особистісного зростання. Вони спонукають людину до «прориву» з буденності у справжнє буття, до пошуку свого автентичного «Я». Однак, цей процес може бути болісним і супроводжуватися різноманітними психологічними труднощами, зокрема відчуттям самотності, втрати сенсу життя та ідентичності.

Війна, як один із найгостріших проявів глобальної кризи, посилює екзистенційні переживання. Вона ставить під загрозу життя, руйнує соціальні зв'язки та змушує людину заново осмислити свої цінності. Війна актуалізує питання смерті, свободи та відповідальності, спонукаючи до пошуку внутрішніх опор та нових сенсів життя.

Визначено, що переживання – це складний і багатогранний психологічний процес, який відображає суб'єктивну інтерпретацію індивідом свого досвіду. Вони є не просто реакцією на зовнішні стимули, а радше активним процесом конструювання смислів, що відбувається на перетині біологічних, психологічних та соціальних факторів.

Переживання є унікальними для кожної людини, вони залежать від її індивідуальних особливостей, набутого життєвого досвіду та культурного контексту. Переживання постійно змінюються в часі й залежать від умов. Вони можуть бути як короткочасними реакціями на зовнішні події, так і тривалими внутрішніми станами. Переживання містять когнітивні, емоційні та фізіологічні компоненти. Вони є результатом взаємодії різних психічних процесів.

Переживання надають сенс нашому досвіду, дозволяючи нам орієнтуватися у світі та будувати власну ідентичність.

Акцентовано, що екзистенційні переживання як особливий клас феноменів пов'язані з фундаментальними питаннями буття: сенс життя, смерть, свобода та ізоляція. Вони виходять за межі конкретних ситуацій і стосуються загального людського досвіду.

Описано основні аспекти трактування екзистенції в межах екзистенційного напрямку філософії. Представники цього напрямку вважають екзистенцію фундаментальною характеристикою людського буття. Екзистенційні переживання, на їхню думку, є невід'ємною частиною людського досвіду, пов'язаною з усвідомленням свободи, відповідальності, смертності та абсурдності буття. Вони підкреслюють, що сенс життя створюється кожною людиною індивідуально шляхом власного вибору.

Представники феноменологічного напрямку роблять спроби описати екзистенційні переживання як безпосередній досвід суб'єкта. Вони підкреслюють важливість індивідуального досвіду та його інтерпретації.

Охарактеризовано психологічні концепції та особливості трактування екзистенційних переживань. Так, представники психоаналізу пояснюють екзистенційні переживання в контексті несвідомих конфліктів і захисних механізмів. Вони вважають, що екзистенційна тривога пов'язана з несвідомим страхом смерті та втрати. Прихильники гуманістичного напрямку підкреслюють важливість екзистенції та її проявів через самоактуалізацію, любов і прийняття себе. Екзистенційні переживання розглядають як рушійну силу особистісного зростання.

Психологи-екзистенціалісти акцентують увагу на свободі та відповідальності як головних аспектах людського буття. Екзистенційні переживання пов'язані з пошуком сенсу життя, що відбувається в контексті усвідомлення власної смертності та свободи вибору. Навіть у найскладніших умовах людина може знайти сенс, що допоможе їй вижити і розвиватися далі. Екзистенційні мотивації особистості («могти бути», «хотіти жити», «мати право

бути самим собою» та «прагнути сенсу») спрямовують її на пошук сенсу й додають усвідомленості життю.

Екзистенційні переживання можуть виступати як джерелом страждання та тривоги, так і стимулом для особистісного зростання та розвитку. Вони є важливою умовою адаптації, сенсоутворення, самопізнання та життєвої мотивації особистості.

Екзистенційні переживання в період юнацтва відбуваються на тлі перебігу кризи юнацького віку, вони пов'язані з пошуком сенсу життя, самоідентифікацією, свободою та відповідальністю. Причиною їх появи є усвідомлення власної скінченності, необхідність робити вибір і брати відповідальність за своє життя, формування світогляду, активний пошук власних цінностей, ідеалів та смислів. Через зростання рефлексивності в цьому віковому періоді екзистенційні переживання можуть загострювати тривогу і страх перед майбутнім, відчуття втрати сенсу життя. Встановлено, що юнацький період є етапом інтенсивного становлення особистості, що супроводжується інтеріоризацією соціально значущих норм і цінностей. Молоді люди активно розвивають здатність до емпатії, формують власну систему моральних принципів і прагнуть реалізувати активну життєву позицію. Цей процес пов'язаний із поглибленням самосвідомості, професійним самовизначенням і вступом у доросле життя. Однак, складність цих завдань може призводити до кризових станів, що виявляються у внутрішніх конфліктах і глибоких переживаннях.

Розроблено теоретичну модель екзистенційних переживань особистості у кризові періоди суспільства, яка складається з п'яти рівнів: буттєвого, епігонального, аксіологічного, персонального та трансперсонального. Обґрунтовано особливості цієї моделі у проявах екзистенційних переживань особистості в кризовій реальності.

Основні положення розділу відображено в таких публікаціях автора: 37; 38; 39; 40; 41; 42; 47; 48; 52; 54; 56.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРИ, ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА СКЛАДОВИХ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Загальна характеристика вибірки емпіричного дослідження

В емпіричному дослідженні взяли участь 376 здобувачів вищої освіти віком від 17 до 21 року, які навчаються в закладах зі специфічними умовами (Львівський державний університет внутрішніх справ, Одеський державний університет внутрішніх справ та Національна академія внутрішніх справ).

Зокрема, досліджувані здобувачі вищої освіти Львівського державного університету внутрішніх справ є представниками Інституту з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції (спеціальність «Право») та Інституту управління, психології та безпеки (спеціальність «Психологія»); здобувачі вищої освіти Одеського державного університету внутрішніх справ навчаються в Інституті права та безпеки за спеціальністю «Право», а здобувачі вищої освіти Національної академії внутрішніх справ – у Навчально-наукових інститутах № 1 та № 3 за спеціальністю «Право».

Представники вибірки навчаються на I –IV курсах вищезгаданих закладів за спеціальностями «Право» та «Психологія». Кількісний розподіл за курсами подано в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл досліджуваних за курсами

Курс	Кількість ЗВО
I курс	105
II курс	160
III курс	110
IV курс	1

Зазначимо, що більша частина досліджуваних нашої вибірки є курсантами (72%), що зумовлено сфокусованістю дисертаційного дослідження

саме на здобувачах освіти закладів зі специфічними умовами навчання (Рисунок 2.1.).



Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних вибірки (атестовані–неатестовані)

Щодо статевого розподілу вибірки серед здобувачів вищої освіти 225 осіб жіночої статі та 151 – чоловічої.



Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних вибірки за статтю

Як уже було зазначено, віковий діапазон досліджуваних у вибірці – від 17 до 21 року, тобто він охоплює період ранньої (16-18 р.) та пізньої (17-21 р.) юності (Таблиця 2.2.).

Таблиця 2.2.

Розподіл досліджуваних вибірки за віком

Вік досліджуваних	Кількість ЗВО
17 років	39
18 років	125

19 років	131
20 років	72
21 рік	9

Саме цей віковий період характеризується формуванням ціннісно-сміслових імперативів, життєвої позиції та проектуванням власного життєвого шляху, його осмислення, що дає змогу в межах нашого дослідження визначити специфіку екзистенційних переживань, які стають особливо актуальними для юнаків.

2.2. Процедура проведення емпіричного дослідження: етапи, методи та методики емпіричного дослідження

Процедура підготовки та проведення емпіричного дослідження складалася з таких етапів:

I етап – підбір психодіагностичних методик для проведення емпіричного дослідження.

II етап – проведення емпіричного дослідження (збір та опрацювання його результатів, кількісний та якісний їх аналіз).

III етап – інтерпретація результатів емпіричного дослідження.

IV етап – розробка програми роботи з екзистенційними переживаннями відповідно до отриманих результатів емпіричного дослідження.

I етап – підготовчий – підбір психодіагностичних методик емпіричного дослідження, завдяки яким буде досягнуто повноти аналізу відповідно до обраного предмету та перевірено теоретичну модель. Підбір психодіагностичного інструментарію дозволив виміряти основні особливості та складові екзистенційних переживань, а також відобразив специфіку зв'язків екзистенції та її переживань ЗВО в контексті кризового періоду розвитку суспільства.

Для проведення емпіричного дослідження використано такі методики:

- методика «Шкала екзистенції» (А. Ленгле, К. Орглер) [165];
- методика «Портрет цінностей» Ш. Шварца [120; 131, с. 19–26];

- опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо [121, с. 55];
- опитувальник особистісної зрілості О. Штепи [164, с. 114–124];
- методика оцінки стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Праге [112];
- опитувальник «Шкала базових переконань» Р. Янов-Бульман [154];
- асоціативний тест (5 слів-асоціацій до слова «життя» та «смерть», картинка, зображення або фото, що асоціюється зі словами «життя» та «смерть»).

На початку запропонованого блоку психодіагностичних методик містилася анкета для з'ясування загальних відомостей про респондентів, зокрема інформації про вік, стать, заклад вищої освіти, факультет/інститут та спеціальність, за якою навчаються.

Методика «Шкала екзистенції» (А. Ленгле, К. Орглер) розроблена в рамках екзистенційно-аналітичної теорії А. Ленгле і спрямована на суб'єктивну оцінку екзистенційної сповненості [188; 190]. Ґрунтуючись на концепції В. Франкла, усвідомлення смислу відбувається через такі послідовні кроки: 1 крок – віднайдення сенсу відбувається через розуміння поля можливостей; 2 крок – ставлення до можливостей, розуміння в них цінності; 3 крок – пошук ситуації та можливості прийняти в ній рішення; 4 крок – осмислення найкращого способу дій відповідно до прийнятого рішення та завдяки йому – наповнення життя сенсом.

Реалізація цих кроків передбачає наявність у людини чотирьох базових антропологічних здібностей, що відповідають субшкалам методики:

Таблиця 2.3.

Відповідність базових здібностей шкалам методики «Шкала екзистенції»

1 крок	Сприймати	Тверезість, реалістичність, здатність відокремити себе від інших	Самодистанціювання (SD)
2 крок	Переживати	Уміння бути чутливим і здатність потрапляти в резонанс із цінностями	Самотрансценденція (ST)
3 крок	Вибирати	Здатність обирати єдиний варіант	Свобода (F)

4 крок	Діяти	Реалізація вибору	Відповідальність (V)
--------	-------	-------------------	-------------------------

Ця методика містить 46 пунктів, відповіді на які респондент дає з позиції оцінки себе і свого життя за різними аспектами.

За результатами методики оцінюють чотири шкали (Самодистанціювання (SD), Самотрансценденція (ST), Свобода (F) та Відповідальність (V)), два особистісні фактори (параметр Person та параметр Екзистенція) та один сумарний показник – переживання особистісної сповненості (G).

Наведемо коротку характеристику шкал методики.

- Самодистанціювання (SD) – здатність людини відійти та дистанціюватися від самої себе, унаслідок чого є можливість глянути на себе та ситуацію збоку.
- Самотрансценденція (ST) – здатність відчувати, що є важливим та правильним з погляду цінностей, здатність бути з іншими людьми.
- Свобода (F) – здатність особистості усвідомлювати та реалізовувати свої можливості, здійснювати вибір, опираючись на власні цінності та рішення, що є важливими для неї.
- Відповідальність (V) – готовність доводити до кінця рішення, що прийняті на основі власних цінностей, демонстрація витривалості у процесі реалізації задумів.

Самодистанціювання (SD) вимірює здатність людини відійти на дистанцію відносно самої себе. Самодистанціювання дає можливість людині тверезо бачити ситуацію і підсилює здатність розмірковувати над нею та аналізувати її.

Шкала «Самотрансценденція» (ST) вимірює здатність відчувати цінності, дає можливість особистості зрозуміти власні життєві сенси. Самотрансценденція виявляється у здатності відчувати близькість і співпереживати, орієнтуватися в діях не лише на мету, але й на сенс, захоплюватися цінністю та сприймати екзистенційну значущість того, що

відбувається. Загалом самотрансценденція дозволяє людині усвідомлювати ціннісну основу світу й відчувати власну причетність до неї.

Показник свободи (F) дає можливість оцінити реальні можливості дій відповідно до цінностей та здатність особи приймати обґрунтовані рішення. Остання визначається індивідуальними особливостями індивіда та можливостями ситуації, у яких людина реалізує свій вибір.

Відповідальність (V) – це здатність приймати рішення, орієнтуючись на власні цінності, вміння бути послідовним і терплячим у реалізації власних задумів. Завдяки сформованості відповідальності формується стабільна самоцінність.

Сума самодистанціювання та самотрансценденції утворює параметр «Person» (P) ($SD+ST=P$), який визначає, наскільки відкрито особа сприймає себе та життя. Показник персональності (P) описує когнітивну та емоційну доступність для себе і світу.

Сума показників «Свобода» та «Відповідальність» формує параметр «Екзистенція» (E) ($F+V=E$).

Параметр «Екзистенційність» визначає свідомий вибір і рішення людини бути залученою у світ, відповідально жити в ньому, орієнтуватися в цінностях та на підставі них втілювати свої рішення.

Загальний показник сповненості (G-WERT) є ступенем екзистенційної сенсовості, що відображає рефлексивне переживання людиною свого внутрішнього змісту. Для особи зі сформованою екзистенційною сповненістю вираженими є усвідомленість та розуміння себе, власних потреб відповідно до ціннісної сфери, вміння справлятися з екзистенційними страхами, тривогами та реагувати на вимоги світу.

Методику «Портрет цінностей» Ш. Шварца використовують для вимірювання 19 базових особистісних цінностей. Цінності – це те, що люди вважають важливим і бажаним, вони слугують орієнтирами для поведінки та прийняття рішень. Методика з складається із 10 тверджень, які досліджуваний

повинен порівняти із власною позицією та оцінити певним балом – від 6 до 1. Після підрахунку балів їх розподіляють за наступними шкалами:

1. Безпека (security): прагнення до безпеки, здоров'я та комфорту.
2. Гедонізм (hedonism): прагнення до насолоди, задоволення та збудження.
3. Досягнення (achievement): прагнення до успіху, визнання та соціального статусу.
4. Влада (power): прагнення до впливу, контролю та влади над іншими.
5. Самостійність (self-determination): прагнення до самоповаги, поваги з боку інших та дотримання принципів.
6. Стимуляція (stimulation): прагнення до близьких стосунків, підтримки та відчуття належності.
7. Конформізм (conformity): прагнення до підпорядкування соціальним нормам, правилам та очікуванням.
8. Традиція (tradition): прагнення до збереження традицій, звичаїв та культурної спадщини.
9. Доброта (benevolence): прагнення допомагати іншим, співчувати та виявляти альтруїзм.
10. Універсалізм (universalism): прагнення до справедливості, рівності та захисту довкілля.

Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) спрямований на визначення особистісної зрілості шляхом аналізу конкретних особистісних параметрів. Опитувальник ґрунтується на теоретичній моделі особистісної зрілості О. Штепи і містить 10 рис, які є складовими структури особистісної зрілості і відповідно виступають критеріями особистісного зростання [165]. Методика спрямована на самооцінку таких основних якостей, як відповідальність, децентрація, глибинність переживань, життєва філософія, толерантність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, синергійність.

Рисами пропріуму зрілої особистості виступають:

- *синергійність* як здатність до цілісного сприйняття світу і людей, до розуміння взаємозв'язку суперечностей;

- *життєва філософія*, що передбачає формування світоглядних почуттів та персональної системи поглядів на світ і місце людини в ньому, переживання стосовно життєвої позиції, ціннісних орієнтацій, переконань, ідеалів, принципів пізнання й діяльності;
- *автономність*, яка виявляється в умінні довіряти власним судженням та діяти відповідно до них, наявність власної, незалежної від оточення системи цінностей;
- *контактність* – характеризує здатність до швидкого встановлення глибоких контактів з людьми;
- *самоприйняття* – безоцінково позитивне ставлення до себе, незважаючи на явні недоліки;
- *креативність* – здатність до загостреного сприймання дисгармонії, творча спрямованість;
- *децентрація* – здатність розглядати явища з різних ракурсів, розуміння і прийняття того, що інші люди можуть сприймати щось по-своєму, уміння відтворювати позицію іншого;
- *толерантність* – терпимість до різних думок, неупереджене ставлення до людей та подій.
- *відповідальність* – визнання себе автором певного вчинку і повне прийняття на себе його наслідків;
- *глибинність переживань* – це досвід різноманітних переживань: відчуття гармонії зі світом, здатність до вершинних «плато-переживань», які змінюють ставлення до світу. Цей параметр описує формування емоційних констант – стійкого емоційного ставлення до певних явищ життя.

Опитувальник містить 85 тверджень, які пропонують особам, старшим за 15 років. За результатами підрахунку балів опитувальника виокремлюють три рівні особистісної зрілості:

- високий рівень представлений значним рівнем вираження відповідальності, життєвої філософії, креативності та автономності, решта рис сформовані на середньому рівні;
- необхідний рівень: життєва філософія та автономність виражені на середньому рівні, решта рис також, хоча є й ті, що виражені на низькому рівні;
- критичний рівень: життєва філософія та автономність виражені на низькому рівні, решта рис – на середньому, проте є риси, виражені на низькому рівні.

Враховуючи предмет нашого дисертаційного дослідження, особливу увагу акцентуємо на шкалах «Життєва філософія», «Глибинність переживань» та «Синергійність». Важливо зазначити, що для детальнішого аналізу шкали «Життєва філософія» ми вивчили анотації до книг життя, взявши до уваги такі критерії: участь оповідача в зображуваних подіях – 1 бал, динамічність подій – 1 бал, оцінка себе в ситуації – 1 бал, оцінка самої ситуації – 1 бал, наявність висновку, девізу – 2 бали (запитання № 85).

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) – це методика, яку використовують для вивчення сприйняття людиною часу та її ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього. Опитувальник складається з 56 тверджень, які описують різні аспекти часової перспективи. Твердження поділені на 5 шкал:

1. Позитивне минуле (ПМ): орієнтація на позитивні спогади та досвід з минулого. Тепле, сентиментальне, ностальгічне ставлення до подій минулого.
2. Негативне минуле (НМ): загальне негативне ставлення до власного минулого.
3. Гедоністичне теперішнє (ГТ): прагнення до отримання максимального задоволення від теперішнього моменту, передбачає насолоду моментом без урахування жодних ризиків.
4. Фаталістичне теперішнє (ФТ): відчуття, що життя неможливо контролювати, а події наперед визначені долею. Внутрішнє переконання в

нездатності впливати на теперішні та майбутні події, безпорадне ставлення до власного життя.

5. Майбутнє (М): орієнтація на майбутнє, планування та цілепокладання [121–122].

Методика оцінки стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге (Шкала соціальної реадaptaції, SRRS) – це опитувальник, який використовують для вимірювання рівня стресу, що виникає внаслідок життєвих змін.

Опитувальник складається з 43 життєвих подій, кожній з яких присвоєно певну кількість балів. Бали відображають ступінь стресогенності події.

Досліджуваній повинен згадати всі події, що відбулися з ним протягом останнього року, і підрахувати загальну кількість балів.

Інтерпретація результатів за рівнем переживання стресу:

- 0 – 150 балів: низький рівень стресу;
- 151 – 299 балів: середній рівень стресу;
- 300+ балів – високий рівень стресу.

Опитувальник «Шкала базових переконань» Р. Янов-Бульман (The World Assumptions Scale, WAS) – це методика, яку використовують для вивчення оптимізму / песимізму та довіри / недовіри до світу. Базові переконання – це стійкі уявлення людини про світ і себе в ньому, вони впливають на мислення індивіда, його емоційні стани та поведінку. Шкала WAS складається із 45 пунктів, які оцінюють три основні категорії базових переконань:

- *безпека*: упевненість у тому, що світ є безпечним і справедливим місцем;
- *цілісність*: упевненість у тому, що людина є цінною і гідною поваги;
- *контроль*: упевненість у тому, що людина може контролювати своє життя.

Шкала 1. Прихильність світу (BW, benevolence of world). Ця шкала вимірює впевненість людини в тому, що світ є безпечним і доброзичливим місцем. Індивіди з високим балом за цією шкалою вважають, що світ наповнений добрими людьми, які хочуть допомагати іншим. Вони також

переконані, що світ є справедливим, кожна людина отримує те, на що заслуговує.

Шкала 2. Доброта людей (BP, benevolence of people). Ця шкала вимірює впевненість особи в тому, що люди є доброзичливими й гідними довіри. Досліджувані з високим балом за цією шкалою вважають, що оточення готове допомогти їм, коли це необхідно. Вони також переконані, що інші люди не будуть використовувати або зраджувати їх.

Шкала 3. Справедливість світу (J, Justice). Ця шкала вимірює впевненість людини в тому, що світ є справедливим місцем, де кожен отримує те, на що заслуговує. Люди з високим балом за цією шкалою вважають, що зло буде покаране, а добро – винагороджене.

Шкала 4. Контрольованість світу (C, Control). Ця шкала вимірює впевненість людини в тому, що вона може контролювати своє життя. Досліджувані з високим балом за цією шкалою вважають, що вони можуть впливати на те, що відбувається в їхньому житті. Вони також упевнені, що можуть подолати труднощі й досягти своїх цілей.

Шкала 5. Випадковість як принцип розподілу подій (R, Randomness). Ця шкала вимірює впевненість людини в тому, що події в житті відбуваються випадково. Особи з високим балом за цією шкалою вважають, що вони не можуть контролювати те, що відбувається в їхньому житті. Вони переконані, що їхні успіхи та невдачі залежать від випадку.

Шкала 6. Цінність власного «Я» (SW, self-worth). Ця шкала вимірює впевненість людини в тому, що вона є цінною і гідною поваги. Люди з високим балом за цією шкалою вважають, що вони є хорошими, тому заслуговують на любов і повагу інших. Вони щиро впевнені, що можуть досягти успіху в житті.

Шкала 7. Ступінь самоконтролю, тобто контролю над подіями, що відбуваються (SC, self-control). Ця шкала вимірює впевненість людини в тому, що вона може контролювати свої емоції та поведінку. Досліджувані з високим балом за цією шкалою вважають, що можуть стримувати свої негативні емоції й поводитися відповідно до власних цінностей.

Шкала 8. Ступінь удачі чи везіння (L, luckiness). Ця шкала вимірює впевненість людини в тому, що вона є щасливою або удачливою. Особи з високими балами за цією шкалою вважають, що з ними часто трапляються хороші речі, незалежно від докладених зусиль. Вони переконані, що здатні уникати поганих, несприятливих обставин та ситуацій.

Усі шкали можна об'єднати в такі три категорії:

1. Загальне ставлення до прихильності навколишнього світу (шкали «Прихильність світу» і «Доброта людей»).
2. Загальне ставлення до свідомості світу, тобто контрольованості та справедливості подій (шкали «Справедливість світу», «Контрольованість світу» і «Випадковість»).
3. Переконання щодо власної цінності, здатності керувати подіями і везіння (шкали «Цінність «Я», «Самоконтроль» і «Везіння»).

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

2.3.1. Результати описової статистики емпіричного дослідження

Наступний етап емпіричного дослідження – третій – передбачав аналіз отриманих результатів, формування висновків. Кількісне опрацювання результатів здійснено за допомогою методів математичної статистики (SPSS 20.0 та Excel 2023). Використано такі методи у програмі SPSS 20.0, як описова статистика, кореляційний, факторний, порівняльний (t-критерій Стьюдента, однофакторний дисперсійний аналіз за методом Шеффе) та кластерний аналізи [9; 92].

Результати описової статистики дають можливість виокремити середні показники за основними шкалами в досліджуваній вибірці (Додаток А.1).

Аналізуючи рівень вираженості параметрів особистісної зрілості, зазначимо, що їхній прояв коливається в діапазоні 4-7 балів, що відповідає середньому рівню і відповідно свідчить про формування особистісної зрілості молоді людини. Цей процес є динамічним. Варто зауважити, що найвищий

рівень у межах цього діапазону прояву має параметр «Глибина переживань» ($M=6,5$), а найнижчий – «Життєва філософія» ($M=4,7$) (Рис. 2.3.).

Саме ці два параметри в межах опитувальника найбільшою мірою стосуються екзистенційних переживань особистості, оскільки їх глибина безпосередньо пов'язана з формуванням емоційного ставлення особистості, а життєва філософія передбачає формування світоглядних почуттів – переживань, пов'язаних із формуванням власної системи поглядів на об'єктивний світ та місце людини в ньому, а також тих, які пов'язані з переживанням власної життєвої позиції, ціннісних орієнтацій, переконань, ідеалів, принципів пізнання й діяльності.

Варто зазначити, що представники вибірки демонструють особливості емоційної сфери та підкреслюють їх. На цьому віковому етапі вона доволі складна та крихка, зіткана з інтенсивних та різномодальних емоцій, що виявляються у вираженій чуттєвості та заглибленні у власні переживання. Тому сформованість ставлення до явищ навколишньої дійсності, що відображається в ступені вираження переживань, вказує на важливість, цінність подій, які відбуваються в житті молодих людей, та емоційний відгук на них. Якщо взяти до уваги факт наявності великої кількості стресових та кризових переживань, пов'язаних із воєнним діями, то цей показник є цілком логічним та обґрунтованим. Молода людина не може ізолюватися від цих подій чи перебувати осторонь, а, навпаки, вони стають епіцентром її емоційних переживань і відповідно змушують осмислювати актуальну життєву ситуацію.

Саме в цьому віковому періоді емоційні переживання мають ознаки експресивного та екзальтованого прояву (емоційна збудливість, надмірна афективність, яскравий вияв емоцій захоплення, здивування, суму, розпачу тощо). Відповідно, незважаючи на поверхневий чи зовні яскравий прояв емоційних переживань, вони все ж таки характеризуються глибинністю.

Щодо показника життєвої філософії, то доволі низька її вираженість може бути пов'язана з етапом формування системи цінностей та переконань, що властиво юнацькому віку. Відповідно достатньо низький рівень сформованості

життєвої філософії є показником початкового етапу становлення ціннісно-сміслової системи молодшої людини.

Усі інші показники особистісної зрілості перебувають на чітко вираженому середньому рівні в діапазоні між 5,2 та 5,6 бала (Таблиця 2.4.).

Зазначимо, що досліджувані вибірки демонструють необхідний рівень особистісної зрілості, що відображено у профілі, адже більшість показників перебувають у межах середнього рівня (4-7 стенів) (Рис. 2.3.).

Саме таке поєднання показників у здобувачів вищої освіти описує їхній персонігенез та формування особистісної зрілості з позиції орієнтованості здебільшого на переживання, аніж на усвідомлення.

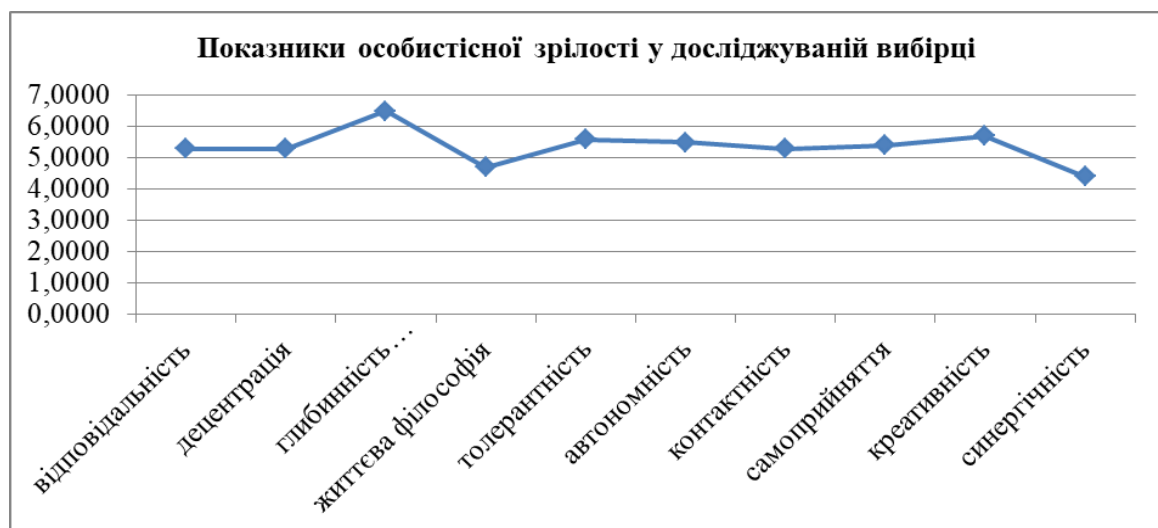


Рис. 2.3. Профіль особистісної зрілості досліджуваних

Після детального аналізу останнього запитання опитувальника («Завдання: Уявіть, що усе Ваше життя відображено у книжці. Напишіть коротку анотацію до цієї книги /Анотація – короткий виклад змісту книги, статті часто з їх критичною оцінкою/» [158, с. 118]) отримано такі результати (Таблиця 2.4.):

Таблиця 2.4.

Результати аналізу анотацій до книги життя

Показник	Відсоток (%)	
	0 балів	1 бал
Участь оповідача в подіях	35%	65%
Динаміка подій	77%	33%
Оцінка ситуації	27%	73%
Наявність висновку, девізу	35%	65%

Загалом написання анотації в цьому завданні дало змогу оцінити усвідомлене та рефлексивне ставлення юнаків до власного життя, цілісне уявлення його про себе та ставлення до себе через характеристики морально-психологічних, зовнішніх, інтелектуальних та вольових якостей тощо. Важливо для цього віку також окреслення життєвих орієнтирів та перспектив, усвідомлення сенсу життя, його значущості та скінченності. Тому часто анотації можуть містити як захоплення фактом, можливістю жити, насолоду екзистенцією, так і переживання розчарованості та проблемності власного життя, усвідомлення факту смертності.

Взявши до уваги показники, зазначені в Таблиці 2.4, бачимо, що більша частина досліджуваних (65%) у своїх анотаціях описує участь оповідача в подіях. Слід підкреслити, що юнаки переважно «ховаються» за образами головних героїв книги, яких номінують за певними життєвими ролями, статевою чи професійною належністю («ця дівчина», «тендітна дівчина», «хлопець», «хороший хлопець», «хлопець зі села», «автор», «звичайна людина», «герой», «герой нашого часу», «жінка», «вона», «слідчий», «люди»); досить часто героїв описують за їхніми особистісними характеристиками, як-от: «велика людина», «незалежна леді», «звичайна дівчина», «щаслива жінка», «цілеспрямована жінка», «людина високого польоту». Такі характеристики оповідача дають змогу зрозуміти особливості самосвідомості, Я-концепції юнаків, відповіді на актуальні питання юнацького віку: «Хто я?», «Який я?», «Яким мене сприймають?».

Можемо констатувати, що в досліджуваних формується цілісне уявлення про себе, здатність до самоспостереження та оцінки своїх як позитивних, так і негативних особистісних якостей, що свідчить про інтенсивний процес формування самоповаги, самооцінки та образу «Я».

Інша частина вибірки (35%) у своїх анотаціях не апелює до героїв, а здебільшого оцінює життя, його життєві процеси та етапи (*«Книжка про нелегкі життєві випробування та складні ситуації»*, *«Книга життя: сторінки*

пригод, відкриттів та перетворень», «Життя в циклічності, але циклічність – у цікавості», «Життя сповнене нудоти та динамічних спалахів»).

Щодо показника «Динаміка подій», то більша частина досліджуваних (77%) у своїх анотаціях через опис основного сюжету книги радше констатує життєві етапи, а не оцінює їх як такі, що швидко змінюються. Наприклад, часто трапляються анотації на кшталт: *«нудне життя», «школа, коледж, університет», «курсантське життя», «до і після навчання у ЛьвДУВС», «просто життя», «тут нема нічого дуже цікавого», «живе своє життя так, як живеться, а там буде видно...», «сіре життя»).*

Проте 23% досліджуваних описують своє життя як динамічне, цікаве та мінливе, вказуючи на його повноту та насиченість, що відображено в таких фрагментах анотацій: *«...забарвлене, енергійне, комунікабельне життя, з чорними смугами, але після дощу завжди з'являється райдуга», «різноманітний сюжет із крутими поворотами подій», «історія незвичайного життя автора, що дарує читачеві глибокі емоції та незабутні пригоди», «життя творить хвили зміни та розвитку», «втрати, булінг, нещасні симпатії, завершення дружби. Були і щасливі моменти», «дуже енергійне й хороше життя», «цікаві та різкі сюжетні повороти, неймовірна кульмінація та неочікувана кінцівка», «цікава прогулянка перед вічним сном».*

Більшість досліджуваних, осіб юнацького віку, характеризується вмінням оцінювати себе (55%) та власну життєву ситуацію (73%).

Оцінюючи себе, досліджувані переважно акцентують в анотаціях на певних рисах характеру та особистісних якостях, що формуються під впливом життєвих подій та обставин, наприклад: *«герой із характером гумориста та оптиміста», «вона стала тією, якою пишаються всі її найближчі люди», «цілеспрямований та дисциплінований у житті», «головний герой книги нічим не особливий, не впевнений у собі», «вона завжди посміхається негараздам», «дівчина, яка ніби задоволена тим, що відбувається».*

73% досліджуваних описують та аналізують своє життя, характеризуючи його через призму наявності позитивних або негативних подій, їх насиченості,

боротьби за власне становлення та подолання внутрішніх і зовнішніх викликів. Це підтверджують цитати з написаних анотацій: *«розповідь про щасливе життя, зокрема про моє життя», «шлях подолання труднощів», «боротьба з внутрішніми проблемами», «кожна людина в цій історії щаслива і має чим пишатися і чому радіти...», «книга, я вважаю, має багатий зміст», «життя – це щось неймовірне», «його життя було прекрасне до зустрічі з нею».*

Окремої уваги заслуговує аналіз девізів та висновків до анотацій, адже саме вони є остаточним підсумком життєвої позиції юнаків і моделюють ставлення до свого життя та сприймання його через призму власного «Я», сформованих цінностей та ідеалів. Часто вони відображають внутрішню позицію молодого людини та узагальнену картину її життя.

У 65% досліджуваних зустрічаємо чіткі та окреслені висновки, зокрема: *«життя – це гра, грай красиво», «труднощі – це класно, якщо ти здатен їх побороти», «той, хто сам собі господар, могутніший за самого володаря світу», «інструкція до шахів», «жити страшніше, ніж бачити сни», «жити – значить любити! Жити – значить боротися», «найдорожче в людині – це життя», «життя – смуги проблем та успіху», «жити потрібно так, щоб не витратити час на чуже життя», «кую своє майбутнє», «важке життя», «життя людини яка досягла всього, чого хотіла».*

Аналіз анотацій дозволив досить повно відобразити життєву філософію юнаків, їхні життєві орієнтири та спрямованість, що свідчить про вироблення життєвого плану, який є важливим елементом їхньої самосвідомості та особистісного самовизначення. Здобувачі вищої освіти, проєктуючи своє життя на героїв уявної книги, відображають в анотаціях його стильові характеристики, особливості свого професійного та особистісного становлення й розвитку, формування рівня домагань та усвідомленість власних життєвих перспектив.

Аналізуючи змістове наповнення анотацій у контексті екзистенційних переживань, зауважуємо наявність у них емоційного тла та вияв певного ставлення досліджуваних до життєвих процесів (позитивне–негативне, цікаве–

нецікаве, наповнене–ненаповнене, просте–складне), що може свідчити про їхню екзистенційну сповненість або ж її відсутність. Тому доволі часто в тексті анотацій зустрічаємо такі характеристики життя, як «щасливе», «нещасне», «радісне», «веселе», що демонструють позитивне–негативне ставлення до нього.

Цікаве–нецікаве життя досліджувані описують як «захопливе», «неймовірне», «яскраве», «динамічне», «сповнене пригод» або ж «сіре», «нічого цікавого», «буденне», «ніяке».

Характеристики наповненості–ненаповненості, простоти та складності зазвичай домінують, адже юнаки дуже часто описують життя як сповнене пригод і розчарувань, успіхів і невдач, труднощів та проблем, викликів та здобутків. Але саме ці ознаки вказують на його сповненість, складний та суперечливий шлях формування особистості юнака, що відбувається на фоні глибинних екзистенційних переживань.

Щодо загального аналізу всіх анотацій, то нами виокремлено ті, у яких відсутні описи, а наявні лише розділові знаки («.», «...», «-», «!»), смайлики або набори букв без конкретного змісту, а також словесні анотації (Рис. 2.4.).

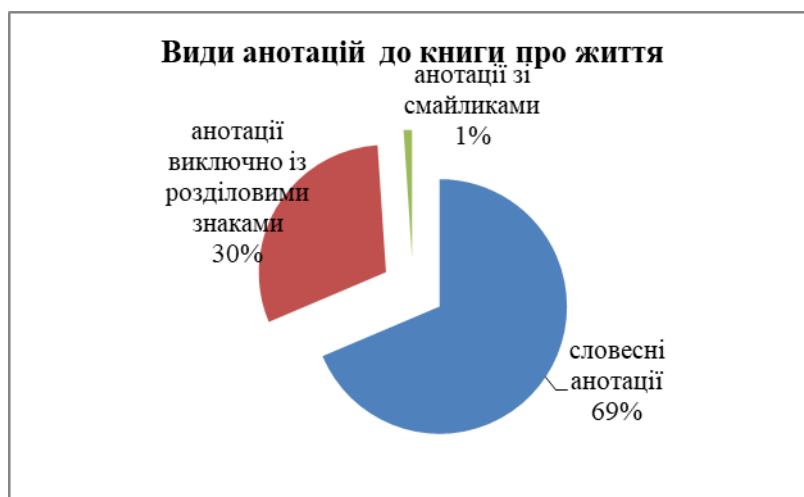


Рис. 2.4. Види анотацій

Слід звернути увагу на те, що майже третина здобувачів вищої освіти (30%) не змогла дати стислу характеристику/оцінку власному життю, що може свідчити про низький рівень саморефлексії, небажання заглиблюватися в основні аспекти свого життя та усвідомлювати їх, відсутність глибинного

розуміння та самопізнання, як наслідок, уживання в описі виключно розділових знаків («.», «...»). Натомість розділові знаки чи смайлики в анотаціях вказують на наявність у досліджуваного вітальної енергії, його позитивну налаштованість на власне життя і відповідно таку його оцінку.

Аналіз анотацій зі словесним описом книги про власне життя дав змогу виокремити такі основні їх групи за психологічними критеріями:

- анотації, сфокусовані на емоційно-почуттєвій сфері;
- анотації з акцентом на міжособистісних стосунках (сімейних, дружніх, любовних тощо);
- анотації, що підкреслюють особливості становлення та формування особистості юнака;
- анотації, в основі яких міститься орієнтованість на мотиваційну сферу, досягнення успіху та самоствердження;
- анотації, що підкреслюють позитивне ставлення до життя;
- анотації, що вказують на складність (життєві виклики та труднощі) та багатогранність життя.

Визначення критеріїв поділу ґрунтувалося на специфіці формування особистості в юнацькому віці та змістовому наповненні анотацій, написаних студентами.

Результати кількісного аналізу засвідчили, що серед словесних анотацій переважають ті, що описують складність та багатогранність життя (37%). Водночас удвічі менший відсоток тих, які описують позитивне ставлення до життя (18%), особливості формування юнаків (17%), їх самоствердження й досягнення (Рис. 2.5.).



Рис. 2.5. Групи анотацій до книги про власне життя

Особливості анотацій кожної групи проаналізовано та інтерпретовано з урахуванням їх змістових характеристик. За підсумками аналізу виокремлено певні підгрупи (Таблиця 2.5.).

Таблиця 2.5.

Групи анотацій (емоційно-почуттєва сфера, міжособистісні стосунки)

Анотації, що стосуються емоційно-почуттєвої сфери	Анотації з акцентом на міжособистісних стосунках
«...Вона все гойдалася на гойдалках, не відчуваючи ні тепла ні холоду, ні себе». «Мені стало самотньо навіть в оточенні близьких людей, я забула, що таке щиро посміхатись та не грати щасливу». «...Вона просто опустила руки. Тому зараз вона просто пливе за течією і не має наміру щось змінювати. Байдужість і апатія поселилися в її душі, але вона живе далі, з надією, що щось зміниться». «Ця дівчина ніколи не знає, що станеться завтра, та боїться втратити свій дім».	«Вона була веселою дівчиною з холодним розумом та дуже добрим серцем. Але одного разу все може змінитися в негативну сторону. Він змінив її». «Моє життя – це цікавий шлях, який потрібно достойно пройти разом із близькими й друзями». «Він це життя пройшов не сам, його підтримували рідні». «Бо все (і мене) змиває гроза. Мої почуття – твоя гра...»

У групі анотацій, які стосуються емоційно-почуттєвої сфери, простежується вплив емоційних переживань здобувачів вищої освіти на їхню когнітивну сферу, поведінку та загалом ставлення до себе та світу. Серед цієї групи анотацій можна виокремити підгрупи, які пов'язані з позитивними чи негативними емоціями. Більшість анотацій усе-таки демонструє переважання негативних емоційних переживань, спричинених самотністю, невизначеністю, втратою сенсу життя, відсутністю внутрішньої гармонії, пошуком себе, страхом перед майбутнім.

Щодо анотацій, сповнених позитивних емоцій, то вони зазвичай все одно тією чи тією мірою переплетені з певними негативними переживаннями, як-от: *«усіляке було: і сміх, і плач, і зміни, але вона чомусь залишилася такою, як була – надзвичайно чуйною, чуттєвою особистістю», «весела та різнобарвна книга з непередбачуваним сюжетом», «намагається жити щасливо, бореться сама зі собою», «автор ділиться своїми радощами й розчаруваннями, викриває найглибші емоції та переживання».*

Оскільки студентський вік характеризується нестійкістю емоційних переживань та їх широким спектром, то можна простежити й певні «емоційні гойдалки» в анотаціях. Варто зазначити, що саме цей період пов'язаний із формуванням особистості та її самоідентифікацією, тому життя юнаків насичене різноманітними емоційними переживаннями, що зумовлюють сприймання життя саме через призму домінантних емоцій.

Однією з важливих сфер, яка впливає на формування особистості студента та його картини світу, є соціальна сфера, що передбачає міжособистісні взаємини. Тому деякі анотації звертають увагу саме на такі важливі аспекти у стосунках, як підтримка, зв'язок, розвиток, розуміння і водночас конфлікт, страждання та нерозуміння (Таблиця 2.5).

Варто зазначити, що більшість анотацій сфокусовані на описі страждань від кохання, бо саме в юнацькому віці це почуття є дуже важливим аспектом побудови стосунків, усвідомлення власного «Я» та задоволення емоційних потреб. Кохання дає юнакам і дівчатам відчуття належності, безпеки та

розуміння. Воно також допомагає їм відчутти себе значущими та прийнятими іншими. Завдяки коханняю молоді люди формують соціальні навички спілкування, співпраці та взаємодії. Водночас у цьому віці воно характеризується нестійкістю та інтенсивними переживаннями радості, смутку, депресії, ревностів. Попри позитивний чи негативний контекст, кохання є головним аспектом наповненості та екзистенції. У кризові періоди особливо загострюється потреба в підтримці та розумінні, тому цінність та емоційна забарвленість різнотипних стосунків лише зростає. Безперечно, юнацький вік є вирішальним у формуванні особистості, її становленні, самопізнанні та саморефлексії. Саме в цей період відбувається формування самосвідомості, Я-концепції, самоідентифікації. У студентському віці молоді люди починають усвідомлювати себе окремими особистостями з власними думками, почуттями та переживаннями. Вони аналізують свої сильні та слабкі сторони, можливості та потреби і досліджують власне «Я».

Розвиток особистості студента в цей період відбувається через призму його соціальних ролей, діяльності, соціальних очікувань, норм та цінностей у групі й суспільстві в цілому. Тому в процесі аналізу анотацій доволі часто можна зустріти такі, у яких юнаки підкреслюють роль особистості в суспільстві, її можливості, потребу самореалізації та важливість відчуття себе частиною цілого (Таблиця 2.6.).

Таблиця 2. 6.

Групи анотацій (формування особистості юнака, мотиваційна сфера, досягнення успіху, самоствердження)

Анотації, пов'язані з особливостями формування особистості юнака	Анотації з акцентом на мотиваційну сферу, досягнення та самоствердження
• «Він був великою людиною у велетенському світі...». • «Ти в цьому світі лише маленька шестерня, яка приводить у рух величезний механізм». • «Той, хто сам собі господар, могутніший за самого володаря світу». • «Герой нашого часу». • «Ця історія від перших роздумів і невпевненості юності до зрілості та самопізнання». • «Ця людина – поєднання полярних значень, з нею було цікаво, та вона була страшно нудною, або це тільки вона так сприймала, та про це мало хто дізнається. Загалом про неї мало хто дізнається». • «Шлях головного героя до розуміння світу і самовдосконалення, яке йому складно дається».	• «Ця книга розповідає біографію хлопця з великими амбіціями до життя, його прагнення до самовдосконалення та високої професійної кар'єри». • «Історія про відповідальну дівчинку, яка хоче всього досягнути в житті сама, але боїться». • «Хлопець, який, незважаючи на всі складнощі, які йому траплялися і трапляються на шляху, йде до своєї цілі та мети й відкриває для себе світ у новій палітрі». • «Маленька людина у великому світі, яка хоче досягти успіху». • «Життя людини, яка добилась усього, чого хотіла».

Значну увагу студенти зосередили на впливі навчання та, зокрема, самого закладу вищої освіти на формування особистості молодої людини, що відображено в таких фрагментах анотацій: «...Одного дня вона взуває інше взуття та одягає зовсім інший одяг. Тепер прокидається щодня зовсім рано, аби досягати успіху протилежними, ніж у минулому, шляхами... покидає свій дім, де виросла, та переїжджає в інше місто», «життя курсанта», «життя дівчини, яка обрала професію поліцейського, курсантське життя», «до і після навчання у ЛьвДУВС».

Також у деяких анотаціях описано такі важливі процеси, як самопізнання, самоідентифікація, пошук себе у світі, труднощі процесу становлення особистості («...Головний герой цієї книги змушений зіткнутися зі своїми внутрішніми суперечностями, щоб знайти своє місце в цьому світі. Він переживає життєві кризи, що змушують його виходити за межі зручності та

впливають на його розвиток і зростання», «знайди вихід і не втрадь себе», «хлопчик, який бажає знайти себе в цьому житті, незважаючи на думку інших, робить те, у що вірить і в чому вбачає сенс»).

Для юнацького віку характерне розмаїття мотивів діяльності та постійне прагнення до успіху, тому молоді люди активно намагаються самоствердитися, самореалізуватися, здобути нові знання та набути досвіду. Важливою потребою виступає саме самоствердження як формування власної індивідуальності та прагнення заявити про себе в суспільстві, заслужити повагу та визнання. Це відображено в таких фрагментах анотацій студентів та курсантів: *«...Ця книга є важливим джерелом натхнення для тих, хто шукає своє місце в житті, та надихає до досягнення своїх мрій та цілей», «...шлях до подолання труднощів і боротьби з внутрішніми проблемами дуже довгий і тернистий. Чи вдасться їй пройти цей шлях і реалізувати себе? Чи зможе вона досягти поставленої мети?»* (Таблиця 2.6.).

Зміст анотацій підтверджує, що для студентів важливе значення мають амбіції, прагнення до самовдосконалення та кар'єрного зростання. Попри високий рівень домагань, вони чітко усвідомлюють складність досягнення цілей, а також розуміють можливі перешкоди на цьому шляху. Але загалом ці анотації є свідченням мотивованості молодих людей та спрямованості їх на досягнення та успіх.

Варто також вказати на таку особливість юнацького віку, як побудова життєвої філософії, яка є результатом становлення особистості, її цінностей та світогляду. Життєва філософія як складова екзистенції визначає стиль та спосіб життя людини.

Тому найчисленніша група анотацій молодих людей стосується усвідомлення ними складності та багатогранності життя, його наповненості й задоволеності ним. Ці анотації відображають глибину самопізнання та саморозуміння особистості молодої людини, крім того, у них закодовано потенціал до самоздійснення або ж повної насолоди власним життям (Таблиця 2.7.).

Таблиця 2.7.

Групи анотацій (задоволеність життям, наповненість життя, складність та багатогранність життя)

Анотації про задоволеність життям та його наповненість	Анотації про складність та багатогранність життя
• <i>«Яскраве життя незалежної леді», «коли читаєш і захоплює дух».</i> • <i>«Цікаві пригоди гр. Б. у світі чудес».</i> • <i>«Найцікавіша книга».</i> • <i>«Життя прекрасне, незважаючи ні на що».</i> • <i>«Моє життя наповнене щастям, сміхом, любов'ю».</i> • <i>«Усе життя як у казці».</i> • <i>«Життя – це щось неймовірне. Інколи воно буває складним, незрозумілим, але насправді воно чудове».</i> • <i>«Щаслива дівчинка пройшла всі негаразди і її життя – як у казці».</i>	• <i>«Йдучи до своєї мрії, вона зрозуміла, що реалії цього життя зовсім не збігаються з її сподіваннями. Шлях буде тяжким, проте цікавим та насиченим і хорошими подіями також».</i> • <i>«Це цікава і захоплива історія про героя, який пройшов багато випробувань».</i> • <i>«Як не занепасти духом попри всі складнощі».</i> • <i>«Жити страшніше, ніж бачити сні. Мені вистачає війни у своїй голові».</i> • <i>«Жити – значить любити! Жити – значить боротися!».</i> • <i>«Життя – смуги проблем і успіху».</i> • <i>«Інструкція до шахів».</i>

Достатня кількість анотацій відображає наповненість та радість життя молодих людей. Задоволення від нього і переживання щастя можна відстежити через уживання прикметників «прекрасне», «суперове», «яскраве», «хороше», «цікаве», «чудове» (Таблиця 2.7.).

Навіть у досить непростий для країни період, пов'язаний із воєнним конфліктом, молоді люди знаходять причини, щоб відчувати своє життя змістовним і переживати радісні моменти. Вони знаходять щодня те, що дозволяє почуватися наповненим та щасливим, формувати позитивні установки на своє життя.

Група анотацій, що вказує на складність (життєві виклики та труднощі) та багатогранність життя, містить найбільший відсоток серед досліджуваних. Аналіз цих анотацій дає підставу зробити висновок про усвідомлення юнаками складності життєвих процесів, необхідності долати труднощі й боротися із внутрішніми та зовнішніми викликами, розуміння ними потреби в розвитку і самовдосконаленні, важливості формування в собі якостей стійкої,

цілеспрямованої особистості для того, щоб достойно та цікаво проживати життя. Наприклад, деякі анотації, які вказують саме на ці особливості сприймання та розуміння життя і себе в ньому, подані в Таблиці 2.7.

Зосередження уваги на труднощах життя та переживанні складних подій, зокрема на тих, що пов'язані із війною, відображено у таких фрагментах анотацій: *«...ангел у пекельному світі», «мені ліньки, нема сил жити таке життя», «дівчина живе в країні, де останні 4 роки відбуваються страшні історичні події. У цей час вона знаходить своє кохання, через деякий час вони одружуються, але настає момент, коли вони повинні розлучитися, невідомо на який період...», «книжка про те, як людина шукає себе, шукає кохання, живе у непростий час та намагається думати про хороше майбутнє», «надто багато проблем у цьому житті і книзі».*

За результатами аналізу анотацій студентів та курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання можна вважати, що екзистенція життя в молодих людей є доволі різноманітна та динамічна. Вона характеризується спектром позитивних та негативних емоційних переживань. Також більшість молодих людей глибоко усвідомлює багатогранність життя, його складність, але водночас готова долати труднощі й реагувати на зовнішні та внутрішні виклики.

На основі поданого аналізу анотацій можна зробити деякі висновки щодо особливостей життєвої філософії та екзистенції у здобувачів закладів освіти зі специфічними умовами навчання, зокрема наявність цілісного уявлення про себе та своє місце в цьому світі, що свідчить про сформованість самосвідомості та її складових.

Для студентів важливим є пошук сенсу відповідно до сформованих цілей і цінностей, орієнтація на саморозвиток та самореалізацію, зокрема професійну.

У більшості студентів спостерігається активний процес формування рис зрілої особистості, таких, як самостійність, незалежність та відповідальність.

Варто відзначити складну емоційну палітру переживань, що є результатом як самоаналізу особистості, так і життєвих процесів, до яких вона

залучена. Це пов'язано з усвідомленим переходом у доросле життя, пошуком себе та перебуванням у доволі складних, напружених життєвих ситуаціях і обставинах, пов'язаних із війною.

У процесі аналізу та інтерпретації анотацій можна зазначити, що загальними тенденціями екзистенції життя молодих людей є наявність глибоких емоційних переживань, які здебільшого стосуються почуття кохання (позитивних і негативних); акцент на важливості міжособистісних стосунків, зокрема підтримки та розуміння близьких людей; усвідомлення ролі особистості в суспільстві; важливість самопізнання, самореалізації, досягнень та самоствердження, а також пошук життєвого вектора, сенсу свого життя, що формує життєствердну позицію молодшої людини і виступає важливою умовою її життєздійснення.

Якщо розглядати показники базових переконань, то середні значення розподілені наступним чином: низькі показники за усіма шкалами відсутні; середні показники спостерігаємо за такими шкалами методики, як «Прихильність світу», «Доброта людей», «Справедливість світу», «Контрольованість світу», «Випадковість» та «Ступінь удачі чи везіння»; вищими за середні є показники шкали «Цінність власного «Я» та «Ступінь самоконтролю» (Рис. 2.6.).



Рис. 2.6. Показники базових переконань досліджуваних

Середні показники за шкалами «Прихильність світу», «Доброта людей», «Справедливість світу», «Контрольованість світу», «Випадковість» та «Ступінь удачі чи везіння» свідчать про нейтральне або не надто прихильне сприйняття світу, але водночас і відсутність почуття відторгнення. Можна припустити, що у світлі подій та складної реальності війни, у якій перебувають молоді люди, це все ж таки доволі позитивне та реалістичне сприймання, яке не вказує на повне розчарування. Молоді люди усвідомлюють, що у світі немає абсолютної справедливості чи несправедливості. Водночас вони розуміють, що серед життєвих ситуацій є такі, які здаються абсолютно фаталістичними і не піддаються їхньому контролю, а є й ті події та життєві обставини, які можна змінити власними зусиллями. Тому, незважаючи на стресову та кризову ситуацію в житті, яку спричиняє війна, вони все ж таки не втрачають віри у прихильність світу та добро людей і сподіваються на везіння.

Констатуємо наявність досить високих показників за шкалами «Цінність власного «Я» та «Ступінь самоконтролю». Такі показники вказують на здатність та вміння шукати внутрішню опору в самому собі й відповідно займати активну позицію, спрямовану на досягнення успіху. «Цінність власного «Я» є найвищим показником серед усіх наведених, це є свідченням того, що для молодих людей важливо відчувати себе цінними та важливими. Саме на основі цього відбувається формування позитивної самооцінки, яка, своєю чергою, є важливим фактором психологічного здоров'я та успіху в житті.

Належний рівень самоконтролю підкреслює здатність управляти емоціями, думками та поведінкою, що відповідно допомагає долати стреси та труднощі, зберігаючи самовладання. Загартованість та тренуваність в управлінні стресом, відображена в такому рівні самоконтролю, формується в молодих людей завдяки навчанню в закладах вищої освіти зі специфічними умовами, що допомагає розвивати такі їхні якості, як опірність, резилентність та стресостійкість, через особливу систему вимог та дисципліни, пов'язану з несенням служби і водночас навчальною діяльністю.

Самоконтроль в екзистенційному контексті дає можливість свідомого вибору реагування на певні життєві ситуації і такими чином формування відповідального ставлення до власного життя. Завдяки самоконтролю молода людина має відчуття автентичності власного існування, вона залишається вірною собі та своїм цінностям, може певною мірою ігнорувати соціальні стереотипи та очікування і слідувати власним переконанням. Самоконтроль допомагає надавати життю сенс та відчувати більше задоволення в ньому.

Згідно з результатами опрацювання методики «Портрет цінностей» найвищий рівень вияву притаманний «гедонізму» та «самостійності», що може свідчити про спрямованість на пошук різноманітних способів отримання задоволення в житті: чи через фізичні відчуття, емоційні переживання, чи завдяки інтелектуальним стимулам. За такого рівня вираження гедонізму студенти можуть бути більше спрямовані на відпочинок та розваги, аніж на навчання та виконання службових обов'язків. У них можна відстежити прагнення до нових та цікавих вражень, а не намагання знайти стабільність та безпеку. Часом гедоністична спрямованість може стимулювати ризикову поведінку як пошук шляху для насолоди. Проте домінування в структурі цінностей гедонізму вказує на вміння шукати та підтримувати позитивну емоційну налаштованість, навіть якщо вона короткотривала, і так досягати балансу в складних чи негативних ситуаціях. Орієнтованість на гедонізм може бути пов'язана як із віковими особливостями юнацького віку, коли людина шукає і прагне різних задоволень, так і зі специфікою професії, коли гедонізм стає можливістю полегшити сприймання складної життєвої реальності та стресу від несення служби (стосовно курсантів).

Досить високі середні показники самостійності є свідченням прагнення молодих людей до незалежності, бажання чітко заявляти про власне «Я», усвідомлювати його та декларувати свою життєву позицію і світогляд.

Найнижчі показники серед цінностей отримали «Влада», «Конформізм» та «Традиція». Враховуючи їх, можемо зазначити, що молоді особи здебільшого прагнуть незалежності, але не хочуть домінувати над кимось чи

керувати кимось. Оскільки більшість здобувачів освіти перебувають в умовах несення служби, їм прищеплюють почуття рівності й командного духу, тому й прагнення до влади може знижуватися.

Низькі показники конформізму також свідчать про небажання підпорядковуватися нормам і авторитетам, що може провокувати вияви бунтарства. Але водночас виконання курсантами службових обов'язків виховує в них самостійність і відповідальність, що знижує прояви конформізму. Низькі показники його можуть викликати труднощі в адаптації до жорстокої дисципліни й підвищувати прагнення до реалізації ризикової поведінки.

Низькі показники цінності «Традиція» можна трактувати як відсутність консерватизму та прагнення до нового, відкритість до ідей. Часто перебування у структурі з формалізованими рамками й правилами загострює потребу відкидати їх, а не слідувати цим нормам.



Рис. 2.7. Середні показники цінностей досліджуваних

Основні типи часової перспективи, виражені в досліджуваних, стосуються гедоністичного теперішнього, майбутнього та негативного минулого. Можемо спостерігати, що значний рівень вираження в респондентів гедоністичного теперішнього пов'язане з отриманням задоволення від моменту, небажанням зациклюватися на минулому чи майбутньому. Це може виявлятися в імпульсивності, загостреній потребі нових вражень та ризиковості.

Часова перспектива з орієнтованістю на майбутнє у представників вибірки свідчить про їхню спрямованість на планування та ігнорування теперішнього. Такий варіант вираженої часової перспективи може бути захисною стратегією від нестабільного та стресового теперішнього і наміром за допомогою мрій та планів будувати оптимістичне та позитивне майбутнє.

Проте певна частина вибірки має виражену тенденцію до негативного минулого, що може впливати на формування песимістичності, апатичності, страху змін, приреченості. Така часова перспектива свідчить про застрягання на негативі й відсутність бажання щось змінювати, навіть більше – фокусування на негативних спогадах минулого, які викликають почуття провини й жалю.



Рис. 2.8. Середні показники часової перспективи досліджуваних

За допомогою методики «Шкала екзистенції» А. Ленгле було визначено ступінь екзистенційної наповненості у здобувачів вищої освіти. Ця методика містить 4 субтести, за допомогою яких було визначено такі характеристики: самодистанціювання (SD), що вказує на здатність людини відійти та дистанціюватися від самої себе, завдяки чому є можливість глянути на себе та ситуацію збоку; самотрансценденція (ST), яка є здатністю відчувати, що є важливим та правильним з погляду цінностей, здатністю бути з іншими людьми; свобода (F) як здатність усвідомлювати та реалізовувати свої можливості; відповідальність (V), що свідчить про ступінь реалізованості власних можливостей.

Також було обчислено параметр «Person», що є сумою шкал самодистанціювання і самотрансценденції ($P=SD+ST$), та параметр «Екзистенція», що є сумою шкал свободи та відповідальності ($F+V=E$). Загальний показник екзистенційної наповненості особистості отримано шляхом сумування параметрів екзистенції та Person ($G=P+E$) [180, с. 150]. У результаті статистичного аналізу отримано середні показники за шкалою екзистенції А. Ленгле.

Середні показники за шкалою екзистенції А. Ленгле в досліджуваній групі (Рис. 2.9.)

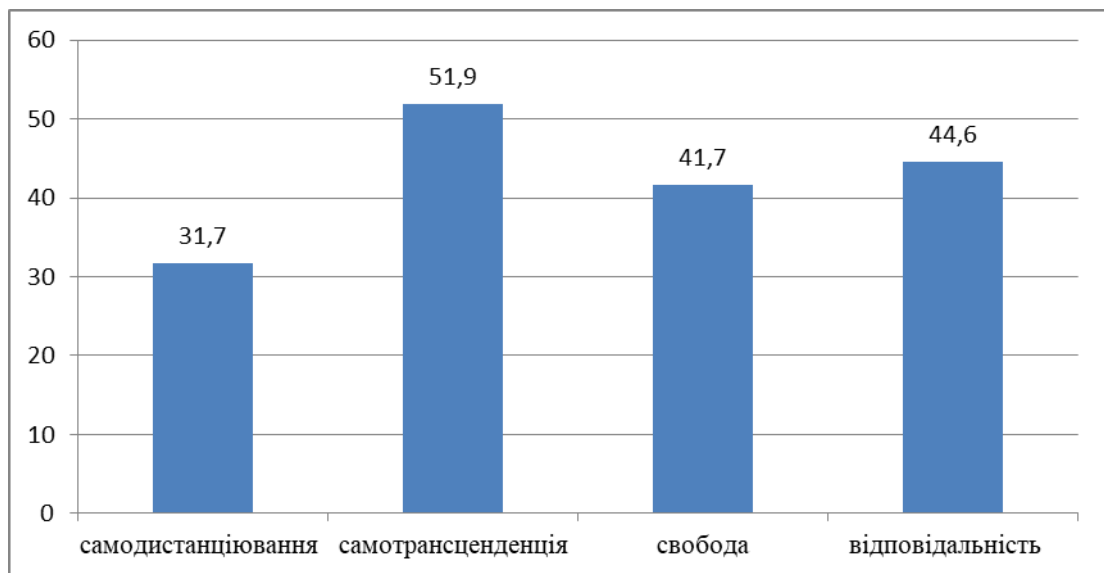


Рис. 2.9. Профіль показників екзистенції (загальногруппова характеристика)

Найбільш вираженими в досліджуваній групі є прояви самотрансценденції (ST) ($M = 51,86$, $S.D = 6,6$). На вищому за середній рівень декларовано свободу ($M = 41,69$, $S.D = 8,3$) та відповідальність ($M = 44,63$, $S.D = 8,4$). На рівні нижчому, ніж середній проявлялося самодистанціювання ($M = 31,69$, $S.D = 6,3$) (Рис. 2.9.). Розглянемо особливості вияву кожного параметру в досліджуваній вибірці.

Шкала «Самодистанціювання» (здатність дистанціюватися від самого себе). Нижчий за середній рівень прояву за цієї шкалою свідчить про часткову здатність сприйняття, рефлексії щодо актуальних життєвих ситуацій та їх оцінки (Рис. 2.11). У такому випадку студентам не завжди вдається оцінювати

ситуацію з різних позицій і відповідно вибудовувати правильні поведінкові стратегії реагування на них.

Шкала «Самотрансценденція» (здатність відчувати цінності, ясність у почуттях) має найвищий – вищий за середній – рівень прояву порівняно з іншими шкалами опитувальника. Такий показник свідчить про наявність внутрішньої емоційності, здатності до співпереживання, орієнтації на смисли, а не цілі. Відповідно до таких показників студентська молодь характеризується здатністю до емоційного відгуку на цінності та їх глибинне переживання, усвідомлення екзистенційної значущості.

Вищий за середній показник за шкалою «Свобода» сигналізує про здатність до чіткого формулювання суджень, аналізу ситуацій та можливостей для прийняття рішень. У таких досліджуваних спостерігається достатньо рішучості та впевненості в різноманітних, навіть складних життєвих ситуаціях і відповідно готовність до дій.

Вищий від середнього показник за шкалою «Відповідальність» для цієї вибірки є ознакою достатньо вираженого почуття обов'язку та автентичності поведінки. Такі досліджувані турботливо й осмислено ставляться до подій, що відбуваються в їхньому житті, та до реалізації власних поведінкових стратегій відповідно до них. Варто підкреслити, що вищі показники відповідальності порівняно зі свободою можуть бути наслідком формування особистості студента під впливом особливостей навчання у ЗВО зі специфічними умовами.

Параметру «Екзистенція» властиві достатньо високі показники, які демонструють включеність досліджуваних у життя та їхню рішучість у діях, що водночас є свідченням їхньої активної життєвої позиції (Рис. 6). Навіть в умовах кризових подій вони здатні організовувати своє життя, незважаючи на виклики зовнішніх стресових факторів.

У зв'язку з тим, що показник «Відповідальність» більший за «Свободу» ($F < V$), можуть загострюватися емоційні переживання стосовно обмежень і покладання відповідальності.

Показник шкали «Персональність» вказує на глибокі переживання внаслідок емоційного перевантаження, що, очевидно, зумовлене зростанням негативних емоцій на тлі воєнних дій, особливостями організації несення служби й навчання курсантів закладів вищої освіти.

Нижчий за середній загальний показник може свідчити про недостатню екзистенційну наповненість життя досліджуваних, труднощі з пошуком як зовнішніх, так і внутрішніх ресурсів для відновлення його істинного сенсу.

За результатами методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Прає із загальної вибірки 376 осіб виокремлено 4 групи досліджуваних:

I група (230 осіб) (0–150 б.) – дуже високий рівень стресостійкості;

II група (56 осіб) (150–199 б.) – достатньо високий рівень стресостійкості;

III група (56 осіб) (200–299 б.) – пороговий рівень стресостійкості;

IV група (34 особи) – (300 і більше б.) низький рівень стресостійкості.

Сукупність життєвих подій, що породжували інтенсивні переживання стресу у здобувачів вищої освіти, подано на Рис. 1.

Можна помітити, що найбільша кількість досліджуваних за останній рік переживала стрес, пов'язаний зі смертю близьких членів сім'ї (98 осіб (26%), змінами в стані здоров'я членів сім'ї (77 осіб (21%), зміною умов життя (77 осіб (39%), відмовою від певних звичок, зміною стереотипів поведінки (127 осіб (34%), зміною місця проживання (129 осіб (35%), зміною індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну (91 особа (47%), відпусткою (97 осіб (26%) та святкуванням Різдва й Нового року (176 осіб (47%) (найімовірніше, йдеться про позитивний стрес) (Рис. 2.10.).

Зазначимо, що в умовах війни святкування різноманітних подій стає елементом маленького яскравого життя і відповідно для молодих людей, які мають гостру потребу в позитивних емоційних переживаннях, це можливість наповнюватися життєвою енергією та жагою до життя, проводити час у колі рідних та друзів, відпочивати та насолоджуватися приємним часом, проведеним разом. Саме тому ця життєва подія має такий високий показник.

Закономірно, що воєнні події в країні призвели до зміни звичного темпу життя і, на жаль, супроводжуються зміною умов життя, місця проживання, фінансового становища, що, безперечно, є достатньо сильним стресовим фактором, оскільки мінливість та нестабільність змушує особистість активувати свої адаптаційні ресурси.

Період воєнних дій – це, безперечно, час емоційних та фізичних втрат, що також відображено як стресова життєва подія в переліку тих, з якими стикалися молоді люди.

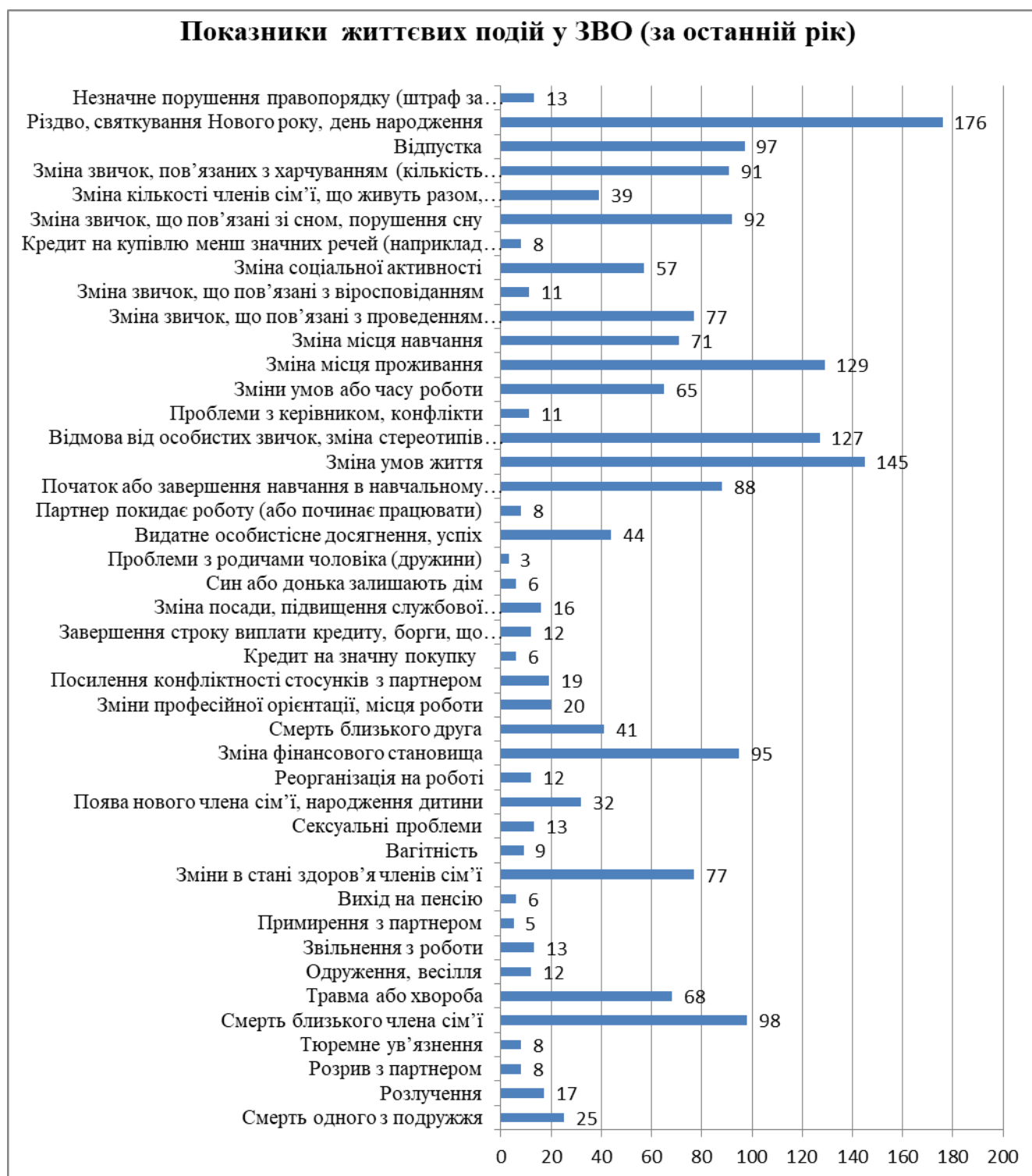


Рис. 2.10. Показники життєвих подій у ЗВО

Помітно, що здобувачі вищої освіти перебувають під впливом постійних зовнішніх стресових чинників, зумовлених воєнними діями, які призвели до зміни місця проживання, навчання, поведінки, втрати близьких і є постійним викликом для молодшої людини, тому що змушують її адаптуватися до мінливих умов соціального середовища.

2.3.2. Результати кореляційного аналізу емпіричного дослідження

За результатами проведеного аналізу (лінійна кореляція Пірсона) між шкалами методик виявлено певні кореляційні зв'язки.

Так, шкала «Самодистанціювання» (SD) має прямі зв'язки зі шкалами «Доброта людей» ($r=0,249$, $p\leq 0,01$), «Справедливість» ($r=0,130$, $p\leq 0,05$), «Контрольованість світу» ($r=0,115$, $p\leq 0,05$), «Цінність «Я»» ($r=0,298$, $p\leq 0,01$), «Ступінь самоконтролю» ($r=0,239$, $p\leq 0,01$), «Удача» ($r=0,260$, $p\leq 0,01$), «Універсалізм» ($r=0,115$, $p\leq 0,05$), «Самостійність» ($r=0,207$, $p\leq 0,01$), «Стимуляція» ($r=0,117$, $p\leq 0,05$), «Гедонізм» ($r=0,179$, $p\leq 0,051$), «Досягнення» ($r=0,133$, $p\leq 0,05$), «Безпека» ($r=0,141$, $p\leq 0,01$), а непрямі зв'язки зі шкалами «Традиція» ($r=-0,110$, $p\leq 0,05$), «Негативне минуле» ($r=-0,219$, $p\leq 0,01$), «Гедоністичне теперішнє» ($r=-0,161$, $p\leq 0,05$) та «Фаталістичне теперішнє» ($r=-0,248$, $p\leq 0,01$) (Рис. 2.11.).

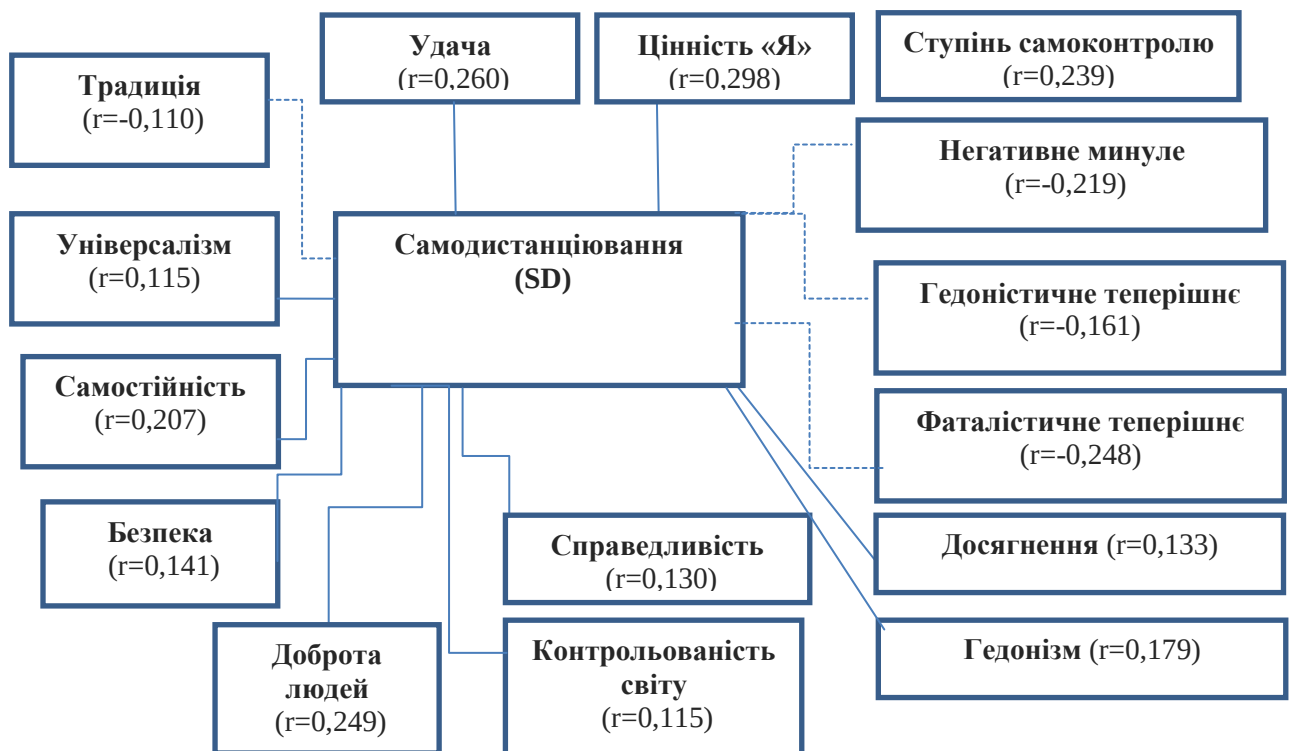


Рис. 2.11. Кореляційна плеяда за шкалою «Самодистанціювання (SD)»

Можна зазначити, що зі зростанням самодистанціювання як складової екзистенції особистості збільшується усвідомлення прихильності світу через розуміння доброти людей, прийняття справедливості та контрольованості світу, а також переконання у власній цінності й потреба в безпеці як пошук комфорту

та стабільності, бажання уникати загрозливих та небезпечних ситуацій, що є цілком закономірно в умовах воєнних дій. Водночас зростає рівень досягнень та гедонізму як бажання отримувати задоволення та дбати про власний розвиток, спрямовувати себе до конкретних цілей, що відповідно допомагає в умовах війни наповнювати життя особливими сенсами.

Натомість варто підкреслити, що зростання показника самодистанціювання зменшує показник традиції, негативного минулого, гедоністичного теперішнього та фаталістичного теперішнього, що відображається у зниженні реакції на негативні події минулого і поряд цим відсутність сприймання теперішнього як джерела спокою, стабільності та насолоди у зв'язку з інтенсивністю кризових переживань.

Без сумніву, переживання досліджуваними кризових подій, пов'язаних із війною, доводить логічність та закономірність такого кореляційного зв'язку.

Щодо шкали «Самотрансценденція» (ST), то спостерігається прямий зв'язок між нею і шкалами «Доброта людей» ($r=0,210$, $p\leq 0,01$), «Справедливість» ($r=0,134$, $p\leq 0,01$), «Цінність «Я»» ($r=0,339$, $p\leq 0,01$), «Ступінь самоконтролю» ($r=0,158$, $p\leq 0,01$), «Удача» ($r=0,195$, $p\leq 0,01$), «Самостійність» ($r=0,102$, $p\leq 0,05$) та непрямий зв'язок зі шкалою «Фаталістичне теперішнє» ($r=-0,126$, $p\leq 0,05$) (Рис. 2.12.).

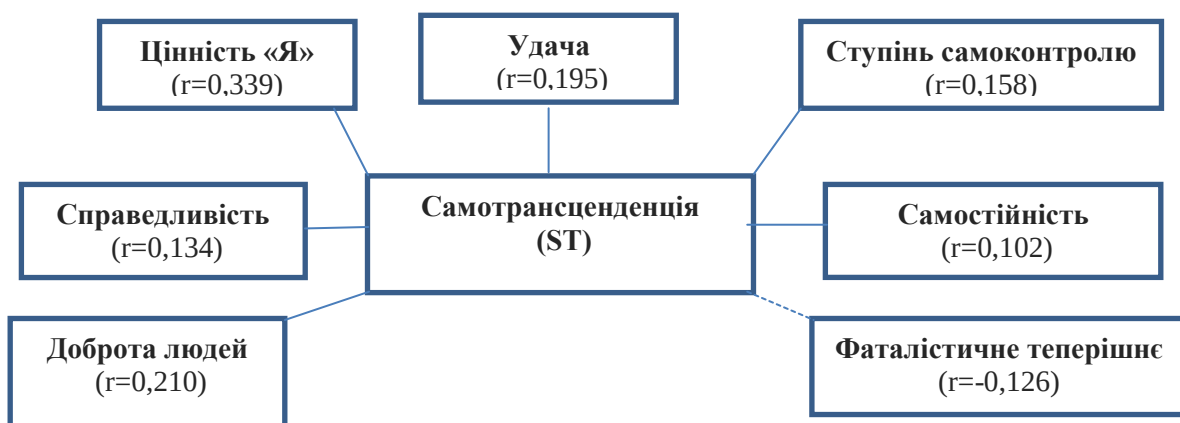


Рис. 2.12. Кореляційна плеяда за шкалою «Самотрансценденція (ST)»

Зростання самотрансценденції сприяє збільшенню віри в доброту людей, а також переконань щодо власної цінності, впевненості в можливості

управління подіями та зростання ступеня везіння. Водночас завдяки підвищенню рівня самотрансценденції в досліджуваній вибірці респонденти відчують більше можливостей керувати власним життям, самостійно нести відповідальність за прийнятті рішення та дії загалом.

Крім того, наявність непрямого зв'язку з параметром фаталістичного теперішнього свідчить про здатність не сприймати події теперішнього як такі, на які особистість не здатна впливати та які не може змінити.

Показник «Свобода (F)» демонструє прямі зв'язки зі шкалами «Доброта людей» ($r=0,167$, $p\leq 0,01$), «Контрольованість світу» ($r=0,124$, $p\leq 0,05$), «Цінність «Я»» ($r=0,473$, $p\leq 0,01$), «Ступінь самоконтролю» ($r=0,173$, $p\leq 0,01$), «Удача» ($r=0,225$, $p\leq 0,01$), «Самостійність» ($r=0,156$, $p\leq 0,01$), «Стимуляція» ($r=0,102$, $p\leq 0,05$), «Гедонізм» ($r=0,165$, $p\leq 0,01$), а непрямі зв'язки зі шкалами «Конформізм» ($r=-0,120$, $p\leq 0,05$), «Традиція» ($r=-0,168$, $p\leq 0,01$), «Негативне минуле» ($r=-0,282$, $p\leq 0,01$), «Гедоністичне теперішнє» ($r=-0,177$, $p\leq 0,01$) та «Фаталістичне теперішнє» ($r=-0,277$, $p\leq 0,01$) (Рис. 2.13.).

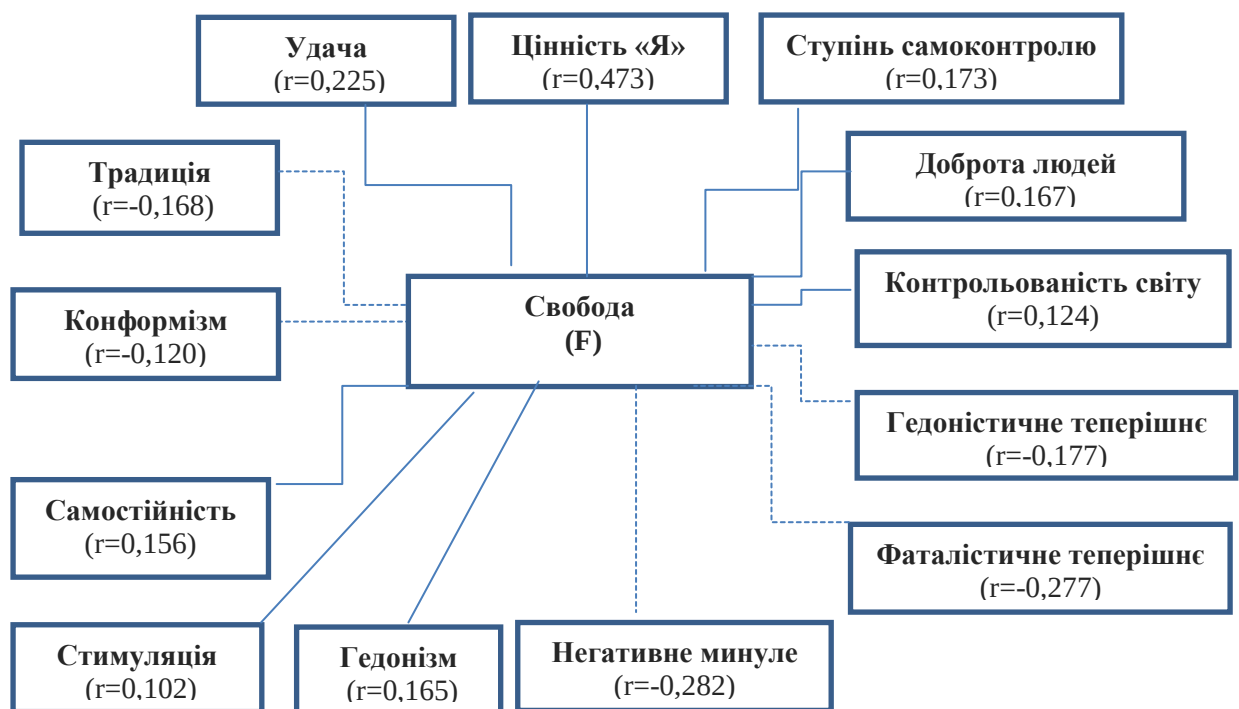


Рис. 2.13. Кореляційна плеяда за шкалою «Свобода (F)»

Отже, завдяки зростанню свободи зростає і внутрішнє переконання у прихильності світу та власній самоцінності, відчуття здатності впливати на

життєві процеси (часто надзвичайно складні та напружені) та контролювати їх. Також завдяки збільшенню відчуття свободи зростає самостійність, яка дає можливість для незалежності думок і дій, вибору, реалізації творчості та стимуляції, що пов'язано з потребою засвоювати новий досвід, знання, і водночас зростає потреба гедонізму, що реалізується через відпочинок, розваги та цікаве дозвілля.

Стосовно наявності непрямих зв'язків, то вони відображаються в тому, що зі зростанням свободи знижуються показники традиції та конформізму, а це, своєю чергою, вказує на потребу досліджуваних у реалізації власної індивідуальності, переважанні особистих цінностей над цінностями колективу і відмову від правил та групових норм.

Зростання показника свободи впливає на переживання часового континууму «минуле–теперішнє–майбутнє», а саме: знижується переживання негативного минулого, тобто події здаються не настільки неприємними, але знижується також параметр гедоністичного теперішнього, що пов'язано з переживанням негативних подій в актуальному часі й відповідно неможливість сповна насолоджуватися життям, оскільки вектор життєвої спрямованості скерований не в бік гедонізму.

Проте завдяки зростанню свободи досліджувані мають тенденцію до зниження фаталістичного теперішнього, тобто відчують можливість приймати рішення і впливати на життєві події, а не залишатися «заручниками» життєвих обставин.

Показник «Відповідальність (V)» має прямі зв'язки зі шкалами «Доброта людей» ($r=0,158$, $p\leq 0,01$), «Цінність Я» ($r=0,273$, $p\leq 0,01$), «Ступінь самоконтролю» ($r=0,126$, $p\leq 0,05$), «Удача» ($r=0,146$, $p\leq 0,01$) та непрямі зв'язки зі шкалами «Конформізм» ($r=-0,165$, $p\leq 0,01$), «Традиція» ($r=-0,169$, $p\leq 0,01$), «Універсалізм» ($r=-0,137$, $p\leq 0,01$), «Безпека» ($r=-0,115$, $p\leq 0,05$), «Негативне минуле» ($r=-0,251$, $p\leq 0,01$), «Гедоністичне теперішнє» ($r=-0,209$, $p\leq 0,01$), «Майбутнє» ($r=-0,113$, $p\leq 0,05$), «Позитивне минуле» ($r=-0,149$, $p\leq 0,01$),

«Фаталістичне теперішнє» ($r=-0,289$, $p\leq 0,01$), «Стресостійкість» ($r=-0,120$, $p\leq 0,05$) (Рис. 2.14.).

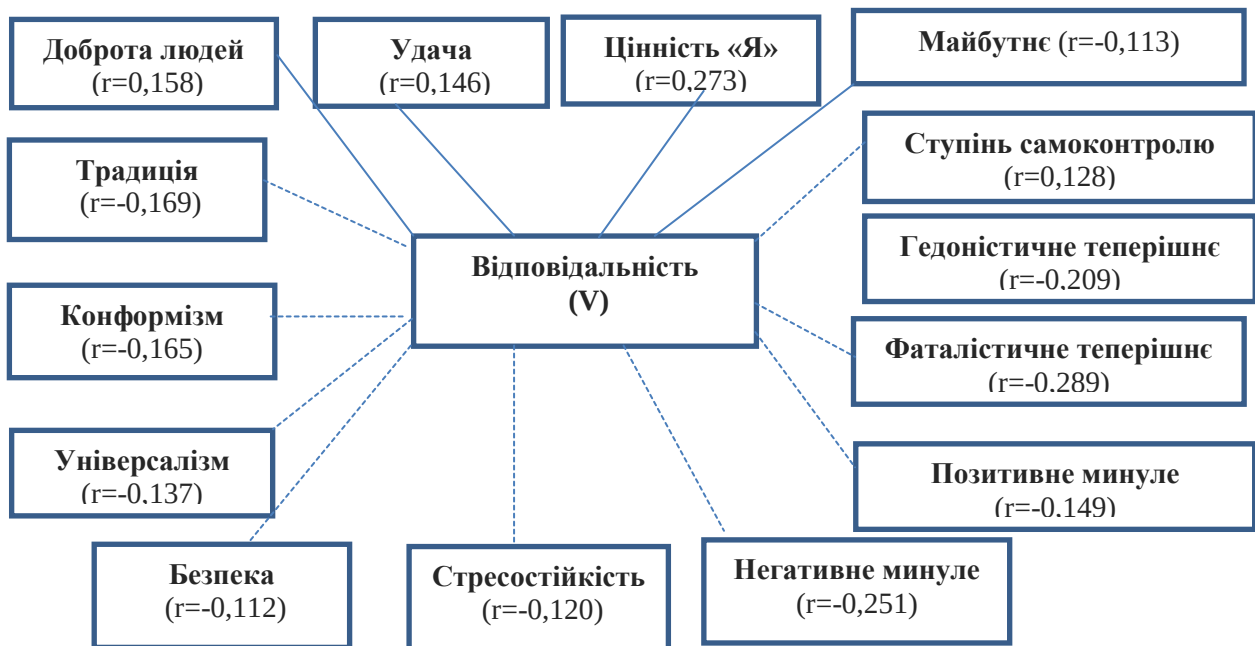


Рис. 2.14. Кореляційна плеяда за шкалою «Відповідальність (V)»

Можна зазначити, що зростання відповідальності зумовлює збільшення показника базового переконання щодо розуміння людської доброти та власної цінності, віри у везіння та усвідомлення здатності контролювати події власного життя.

Натомість зростання відповідальності знижує рівень слідування нормам і правилам групи, загострює нонконформістські тенденції, інтолерантність, а також потребу в безпеці. Також збільшення відповідальності знижує рівень стресостійкості, оскільки молода особа через почуття обов'язку постійно переживає рівень напруженості та стресу.

Зростання показника відповідальності впливає на сприймання всіх часових проміжків, зокрема знижує переживання негативного та позитивного минулого, гедоністичного та фаталістичного теперішнього та майбутнього. Таким чином, відповідальність дає внутрішнє відчуття здатності особистості впливати на події й відповідно зменшувати сприйняття негативу та фаталістичності подій у межах конкретних часових періодів.

Кореляційні зв'язки параметрів «Персональність» (Р), «Екзистенція» (Е) та «Екзистенційна наповненість» (G) наведені в Таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Кореляційні зв'язки параметрів «Персональність», «Екзистенція» та «Екзистенційна наповненість»

Шкала	Персональність (Р)	Екзистенція (Е)	Екзистенційна наповненість (G)
Прихильність світу	0,339**	0,247**	308**
Доброта	0,258**	0,177**	0,288**
Справедливість світу	0,148**	-	0,113**
Контрольованість світу	0,119**	0,112**	0,124**
Цінність Я	0,469**	0,406**	0,466**
Ступінь самоконтролю	0,222**	0,164**	0,203**
Ступінь удачі	0,255**	0,202**	0,242**
Конформізм	-	-0,155**	-0,111*
Традиція	-	-0,184**	-0,146**
Доброзичливість	0,122*	-	-
Універсальність	0,157**	-	-
Самостійність	0,173**	-	0,132*
Гедонізм	0,130**	0,106**	0,125**
Безпека	0,118*	-	-
Негативне минуле	-0,176**	-0,291**	-0,260**
Гедоністичне теперішнє	-0,119*	-0,210**	-0,184**
Фаталістичне теперішнє	-0,209**	-0,309**	-0,286**

Отже, за методикою «Шкала екзистенції» А. Ленгле параметр «Персональність» має прямі зв'язки з такими шкалами: «Прихильність світу» ($r=0,339$, $p \leq 0,01$), «Доброта» ($r=0,258$, $p \leq 0,01$), «Справедливість світу» ($r=0,148$, $p \leq 0,01$), «Контрольованість світу» ($r=0,119$, $p \leq 0,01$), «Цінність «Я»» ($r=0,469$, $p \leq 0,01$), «Ступінь самоконтролю» ($r=0,222$, $p \leq 0,01$), «Ступінь удачі» ($r=0,255$, $p \leq 0,01$), «Доброзичливість» ($r=0,122$, $p \leq 0,05$), «Універсальність» ($r=0,157$, $p \leq 0,01$), «Самостійність» ($r=0,173$, $p \leq 0,01$), «Гедонізм» ($r=0,130$, $p \leq 0,01$), «Безпека» ($r=0,118$, $p \leq 0,05$) – та обернені зв'язки з факторами «Негативне минуле» ($r=-0,176$, $p \leq 0,01$), «Гедоністичне теперішнє» ($r=-0,119$, $p \leq 0,05$), «Фаталістичне теперішнє» ($r=-0,209$, $p \leq 0,01$).

Прямі кореляційні зв'язки шкали «Персональність» з іншими шкалами свідчать про те, що досліджувані вибірки, які більш відкрито сприймають світ і

себе, відповідно демонструють позитивне ставлення до оточення, тобто бачать світ комфортним місцем для себе, здатні демонструвати більше доброти й співчуття до інших, вірять у справедливість та рівноправ'я, мають досить високу самооцінку і здатні керувати своїми емоціями та поведінкою. Вони відкриті до нового досвіду та прагнуть нових знань, які допоможуть їм краще пізнати світ і себе в ньому.

Відповідно обернені кореляційні зв'язки свідчать про зменшення застрягання на негативних подіях минулого, тенденцію до пошуку миттєвого задоволення та здатність впливати на власне життя та керувати ним.

Отже, показник персональності впливає на формування позитивного світогляду, високої самооцінки та здатності до самоконтролю, що забезпечує якість стосунків зі собою та іншими, задоволеність життям.

Параметр «Екзистенція» вищезгаданої методики має прямі зв'язки з такими шкалами: «Прихильність світу» ($r=0,247$, $p\leq 0,01$), «Доброта» ($r=0,177$, $p\leq 0,01$), «Контрольованість світу» ($r=0,112$, $p\leq 0,01$), «Цінність «Я»» ($r=0,406$, $p\leq 0,01$), «Ступінь самоконтролю» ($r=0,164$, $p\leq 0,01$), «Ступінь удачі» ($r=0,202$, $p\leq 0,01$), «Гедонізм» ($r=0,106$, $p\leq 0,01$) – та обернені зв'язки з факторами «Конформізм» ($r=-0,155$, $p\leq 0,01$), «Традиція» ($r=0,184$, $p\leq 0,01$), «Негативне минуле» ($r=-0,291$, $p\leq 0,01$), «Гедоністичне теперішнє» ($r=-0,210$, $p\leq 0,01$), «Фаталістичне теперішнє» ($r=-0,309$, $p\leq 0,01$).

Прямі кореляційні зв'язки шкали «Екзистенція» з іншими шкалами вказують на те, що особи, які заглиблюються в процеси існування та аналізують їх, цікавляться фундаментальними питаннями буття й перебувають у пошуках сенсу, більш позитивно ставляться до світу й відчуваються свій зв'язок із ним, орієнтовані на продукування й поширення добра, чуйне ставлення до інших, вірять у силу персонального впливу на події, усвідомлюють свою унікальність.

Вони орієнтовані на пошук насолод і намагаються сприймати своє майбутнє оптимістичним та бачити в ньому можливості для власної реалізації.

Обернені кореляції свідчать про те, що особи, спрямовані на усвідомлення екзистенційності буття, мають нонконформістські тенденції,

прагнуть заявляти про свою індивідуальність, не боятися відстоювати власну позицію та не прив'язуються до норм і правил, а орієнтовані на зміни. Вони не шукають миттєвих задовольень, не займаюся самокопанням у минулому та сприймають наявність особистих можливостей як засіб впливу на теперішнє.

Безперечно, виходячи з особливостей кореляційних зв'язків, екзистенція впливає на особистісний розвиток, формування позитивної спрямованості та ставлення до світу і скеровує особистість на постійний пошук сенсу існування. Екзистенція дозволяє особистості відчувати себе цілісною та гармонійною, адже інтегрує важливі аспекти життя молоді людини: когнітивний, емоційний та соціальний.

Загальний фактор екзистенційної наповненості цієї методики має прямі зв'язки з такими шкалами: «Прихильність світу» ($r=0,308$, $p\leq 0,01$), «Доброта» ($r=0,288$, $p\leq 0,01$), «Справедливість світу» ($r=0,113$, $p\leq 0,01$), «Контрольованість світу» ($r=0,124$, $p\leq 0,01$), «Цінність «Я»» ($r=0,466$, $p\leq 0,01$), «Ступінь самоконтролю» ($r=0,202$, $p\leq 0,01$), «Ступінь удачі» ($r=0,242$, $p\leq 0,01$), «Самостійність» ($r=0,132$, $p\leq 0,05$), «Гедонізм» ($r=0,125$, $p\leq 0,01$) – та обернені зв'язки з факторами «Конформізм» ($r=-0,111$, $p\leq 0,05$), «Традиція» ($r=0,146$, $p\leq 0,01$), «Негативне минуле» ($r=-0,260$, $p\leq 0,01$), «Гедоністичне теперішнє» ($r=-0,184$, $p\leq 0,01$), «Фаталістичне теперішнє» ($r=-0,286$, $p\leq 0,01$).

Прямі кореляційні зв'язки фактора «Екзистенційна наповненість» з певними особистісними характеристиками та світоглядними аспектами доводять, що саме цей зв'язок відображається в позитивному сприйманні навколишнього світу, бажанні демонструвати емпатію та допомогу. Маючи високий ступінь екзистенційної наповненості, особистість відчуває себе активним творцем власного життя, який здатен досягати цілей та контролювати свої емоції й бажання, здатен сміливо приймати рішення і брати на себе відповідальність.

Віднайдення сенсу життя та його усвідомлення сприяє формуванню позитивної світоглядної позиції й відповідно прийняття факту життя як такого, що приносить задоволення та викликає інтерес.

Поряд із цим обернені кореляційні зв'язки цього фактора дають можливість робити висновки, що особи з екзистенційною наповненістю критично ставляться до норм та традицій, не сприймають стереотипи і навіть готові порушувати встановлені правила.

Зв'язки часової перспективи промовисто доводять, що особи з екзистенційною наповненістю намагаються відкидати фаталістичність існування, вірять у щасливі збіги обставин та намагаються не акцентувати на негативному досвіді минулого.

Це є свідченням того, що особи з високою екзистенційною наповненістю мають позитивні та оптимістичні когнітивні схеми, що допомагає їм сприймати світ як менш загрозливий для себе, відповідно спрямовувати себе на пошук сенсу, досягнення й розвиток своїх здібностей. Позитивна спрямованість та установки на інших допомагають у побудові міцних та надійних соціальних контактів, які стають частиною сприймання себе і світу як комфортного місця для себе.

У методиці О. Штепи «Особистісна зрілість» взято до уваги два параметри, які стосуються екзистенційних переживань: «Життєва філософія» та «Глибинність переживань».

Так, шкала «Життєва філософія» має прямий зв'язок зі шкалою «Доброзичливість» ($r=0,124$, $p\leq 0,05$), а шкала «Глибинність переживань» – прямий зв'язок зі шкалами «Гедонізм» ($r=0,143$, $p\leq 0,01$) та «Ступінь самоконтролю» ($r=0,135$, $p\leq 0,01$) і непрямий – зі шкалою «Безпека» ($r=0,108$, $p\leq 0,05$) (Рис. 2.15.).

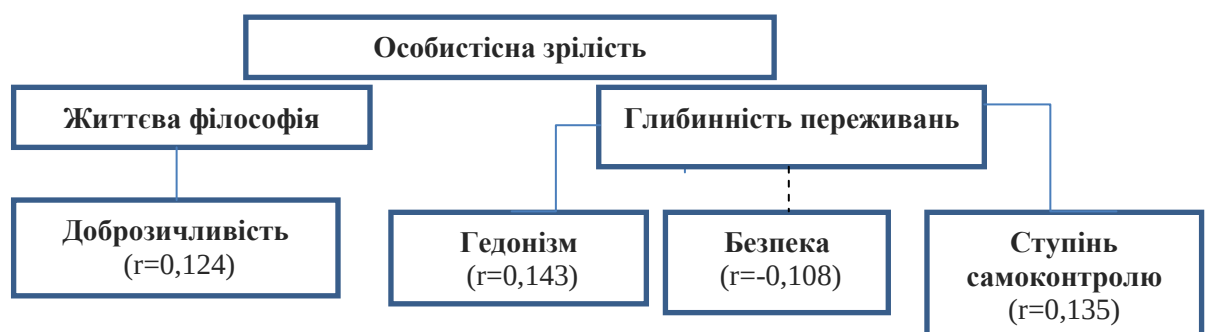


Рис. 2.15. Кореляційна плеяда за шкалою «Життєва філософія» і «Глибина переживань»

Так, глибоке осмислення життєвих процесів (шкала «Життєва філософія») молодими людьми впливає на збільшення доброзичливості, яка спрямована на забезпечення благополуччя найближчих людей. Водночас збільшення показника за шкалою «Глибина переживань» сприяє зростанню гедонізму як уміння насолоджуватися життям, жити «тут і тепер» і ступеня самоконтролю як відчуття впливу на події власного життя і переживання внутрішньої сили. Крім того, цей параметр знижує безпеку, що пов'язано з постійним перебуванням у стресових та кризових ситуаціях, і осмислення негативних емоцій, що їх супроводжують і відповідно порушують це відчуття.

Щодо показників за результатами кореляційного аналізу для груп 2, 3, 4, що переживають інтенсивний стрес і відповідно демонструють менший рівень опірності, отримано такі показники за основними шкалами екзистенції.

Шкала «Самодистанціювання» (SD) має прямі зв'язки зі шкалами «Толерантність» ($r=0,193$, $p\leq 0,05$), «Прихильність світу» ($r=0,426$, $p\leq 0,01$), «Цінність «Я»» ($r=0,503$, $p\leq 0,01$), «Ступінь самоконтролю» ($r=0,277$, $p\leq 0,01$), «Удача» ($r=0,316$, $p\leq 0,01$), «Самостійність» ($r=0,215$, $p\leq 0,01$), «Стимуляція» ($r=0,243$, $p\leq 0,01$), «Гедонізм» ($r=0,289$, $p\leq 0,01$), «Досягнення» ($r=0,1192$, $p\leq 0,05$), а непрямі зв'язки зі шкалами «Негативне минуле» ($r=-0,165$, $p\leq 0,05$) та «Фаталістичне теперішнє» ($r=-0,192$, $p\leq 0,05$) (Рис. 3). Наявність таких прямих зв'язків можна інтерпретувати наступним чином:

- **Толерантність.** Здобувачі вищої освіти з високим рівнем самодистанціювання більш толерантні до різних думок, почуттів та поведінки, як власних, так і інших людей. Вони не схильні до емоційних крайнощів.
- **Прихильність світу.** Особи з високим рівнем самодистанціювання відчувають більшу прихильність до світу та людей навколо них. Вони сприймають світ безпечним та позитивним місцем і відчувають себе його частиною.

- **Цінність Я.** Люди з високим рівнем самодистанціювання мають вищу самооцінку та цінують себе. Вони відчують себе гідними щастя та успіху.
- **Ступінь самоконтролю.** Молоді особи з високим рівнем самодистанціювання мають більш розвинений самоконтроль. Вони здатні керувати своїми думками, почуттями та поведінкою і не дозволяють їм захоплювати себе.
- **Удача.** Люди з високим рівнем самодистанціювання більш схильні вірити у власну удачу. Вони впевнені у своїх силах і в тому, що зможуть досягти успіху.
- **Самостійність.** Такі особи не шукають схвалення інших і не дозволяють їм контролювати своє життя.
- **Стимуляція.** Особи з високим рівнем самодистанціювання шукають нових вражень і стимулів. Вони не бояться ризикувати і пробувати нове.
- **Гедонізм.** Молоді люди з високим рівнем самодистанціювання вміють отримувати задоволення від життя і не зациклюються на негативних думках та почуттях.
- **Досягнення.** Досліджувані вибірки з високим рівнем самодистанціювання мають чіткі цілі й докладають максимум зусиль для їх досягнення.

Непрямі зв'язки шкали «Самодистанціювання (SD)» зі шкалами «Негативне минуле» та «Фаталістичне теперішнє» можуть свідчити про те, що молоді люди з високим рівнем самодистанціювання менше зациклюються на негативному минулому, беруть до уваги негативний досвід, але не дозволяють йому визначати власне життя, а, навпаки, самі контролюють життєві процеси і прагнуть впливати на їх перебіг (Рис. 2.16.).

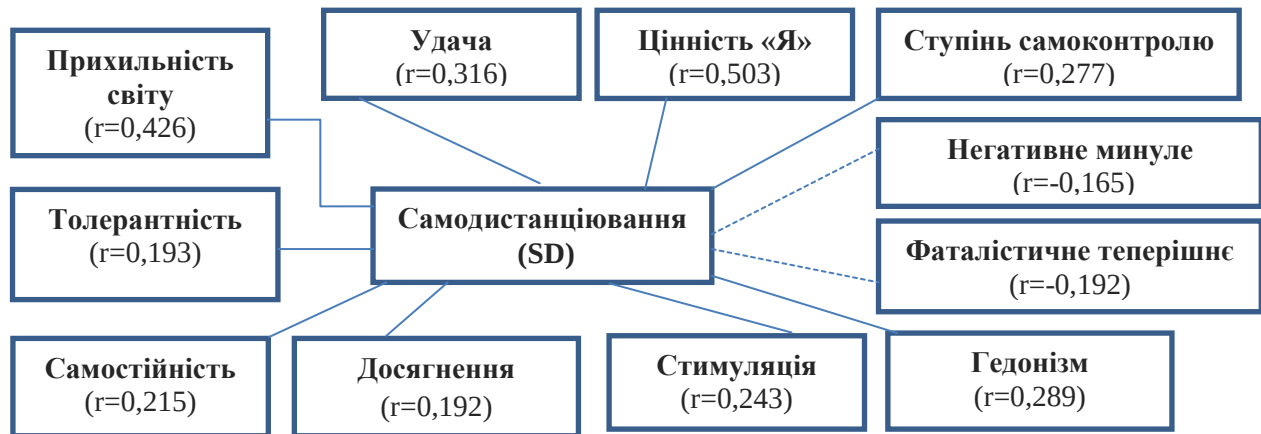


Рис. 2.16. Кореляційна плеяда за шкалою «Самодистанціювання» (групи 2, 3, 4)

Шкала «Самотрансценденція (ST)» має прямі зв'язки зі шкалами «Цінність «Я» ($r=0,283$, $p \leq 0,01$), «Удача» ($r=0,180$, $p \leq 0,05$), «Універсалізм» ($r=0,211$, $p \leq 0,05$), «Прихильність світу» ($r=0,224$, $p \leq 0,01$) (Рис. 2.17.). Наявність подібних зв'язків є свідченням того, що самотрансценденція сприяє зростанню віри в себе та відчуття сили «Я», переконань у прихильності світу, справедливості та толерантності у взаєминах між людьми, впевненості у присутності везіння в житті.

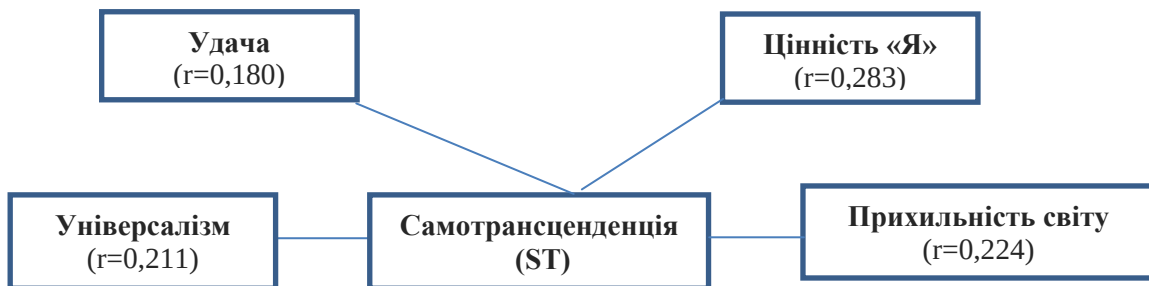


Рис. 2.17. Кореляційна плеяда за шкалою «Самотрансценденція (ST)» (групи 2, 3, 4)

За шкалою «Свобода (F)» наявні прямі зв'язки зі шкалами «Цінність «Я» ($r=0,494$, $p \leq 0,01$), «Ступінь самоконтролю» ($r=0,194$, $p \leq 0,05$), «Удача» ($r=0,256$, $p \leq 0,01$), «Самостійність» ($r=0,246$, $p \leq 0,01$), «Стимуляція» ($r=0,225$, $p \leq 0,01$), «Гедонізм» ($r=0,276$, $p \leq 0,01$), «Прихильність світу» ($r=0,396$, $p \leq 0,01$), «Контрольованість світу» ($r=0,168$, $p \leq 0,05$), обернені зв'язки зі шкалами «Негативне минуле» ($r=-0,197$, $p \leq 0,05$) та «Фаталістичне теперішнє» ($r=-0,271$, $p \leq 0,01$) (Рис. 2.16.).

Це означає, що люди, які відчують себе більш вільними, також схильні мати вищу самооцінку, почуття контролю над своїм життям, відчуття удачі, почуття автономії, прагнення до нових вражень, задоволення від життя, віру в доброзичливість світу та впевненість у власних силах.

З іншого боку, шкала «Свобода (F)» негативно корелює з такими шкалами, як «Негативне минуле» ($r=-0,197$, $p\leq 0,05$) та «Фаталістичне теперішнє» ($r=-0,271$, $p\leq 0,01$). Це означає, що люди, які відчують себе менш вільними, також схильні перебільшувати негативні сторони свого минулого та вважати, що їхнє теперішнє життя не залежить від них самих (Рис. 2.18.).

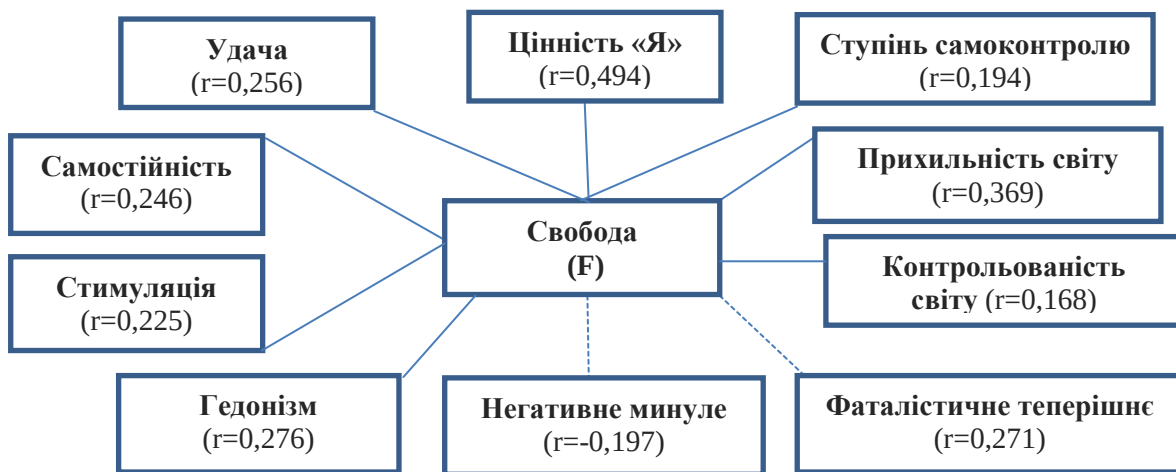


Рис. 2.18. Кореляційна плеяда за шкалою «Свобода (F)» (групи 2, 3, 4)

Наявність прямого зв'язку свободи з удачею, цінністю себе та прихильністю світу вказує на те, що такі особи здатні сприймати себе та життя більше позитивно, вірити у вдалий перебіг подій.

Щодо зв'язку самоконтролю та свободи, то його позитивний характер може свідчити про те, що контроль дозволяє приймати більш усвідомлені рішення, водночас розширюючи межі свободи. Показник контрольованості світу, який також має позитивну кореляцію зі свободою, вказує на те, що свобода може вселяти ілюзію повного контролю над життям. Також переживання свободи забезпечується через зв'язок із факторами стимуляції та гедонізму, які дають можливість наповнювати життя задоволенням, приємними враженнями і відповідно відчувати екзистенційну наповненість.

Обернений зв'язок факторів негативного минулого і фаталістичного теперішнього зі свободою є закономірним, оскільки особи, які зациклені на негативному минулому досвіді та визнають свою безпомічність, однозначно будуть відчувати обмеженість і відсутність свободи в житті.

За шкалою «Відповідальність (V)» виявлено прямі зв'язки зі шкалами «Цінність «Я» ($r=0,215$, $p\leq 0,01$), «Прихильність світу» ($r=0,166$, $p\leq 0,05$), а обернені – зі шкалами «Негативне минуле» ($r=-0,166$, $p\leq 0,05$) та «Фаталістичне теперішнє» ($r=-0,223$, $p\leq 0,01$) (Рис. 2.19.).

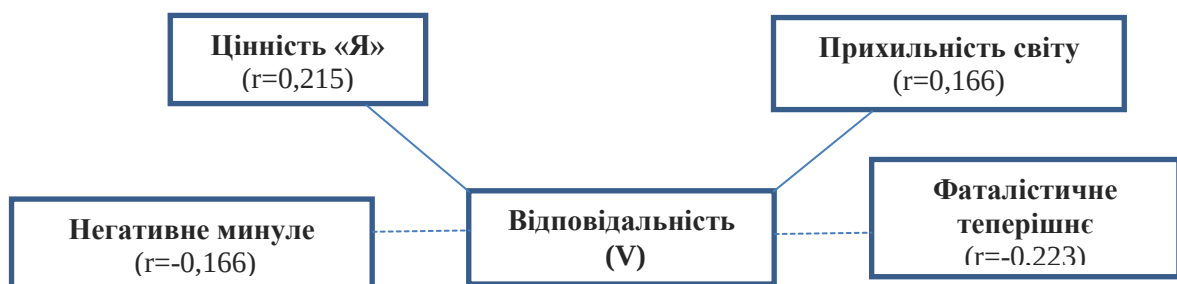


Рис. 2.19. Кореляційна плеяда за шкалою «Відповідальність (V)» (групи 2, 3, 4)

Це означає, що молоді люди, які відчують себе більш відповідальними, виявляють тенденцію до високої самооцінки та віру в доброзичливість світу. Водночас менш відповідальні молоді люди перебільшують негативні сторони минулого і мають внутрішнє відчуття неможливості впливати на перебіг подій теперішнього.

2.3.3. Результати порівняльного аналізу емпіричного дослідження

Для зіставлення отриманих даних з допомогою показників t-критерію Стьюдента ми використали порівняння за статтю (перша група – жінки, друга – чоловіки) та за рівнем переживання стресу (перша група – стрес менше 150 б., друга – від 150 б. і вище).

За результатами порівняльного аналізу суттєвих, статистично значущих відмінностей не виявлено, проте незначні розбіжності спостерігаються за такими факторами (Таблиця 2.9.):

Таблиця 2.9.

Результати порівняльного аналізу отриманих даних (жінки–чоловіки)

Показники	М (жінки)	М (чоловіки)
Прихильність світу	15,8	16
Цінність «Я»	17,6	18,1
Самотрансценденція	51,7	52,1
Свобода	41,2	42,2
Відповідальність	44,2	45,3
Негативне минуле	36,0	35,7
Рівень стресу	148,5	136,7

Так, прихильність до світу більш виражена в чоловіків, що є досить суперечливим та цікавим показником. Це можна пояснити наявністю в них глибоких емоцій (від позитивних до негативних), переживань за глобальні процеси у світі, а також внутрішніми переконаннями відповідальності за благополуччя інших людей та суспільства. Поряд із цим у чоловіків можна спостерігати підвищений рівень інтересу та зацікавлення до життя, відкритість до нового та стійку система цінностей, що дозволяє сприймати світ більш раціонально, а не емоційно і відповідно формувати прихильне ставлення до нього.

Цінність «Я», яка відображає ступінь самооцінки, прагнення до самореалізації та індивідуалізму, також переважає у представників чоловічої статі і є підтвердженням їхньої домінантної та індивідуалістичної орієнтації, традиційного відчуття внутрішньої сили, що відображається в самоцінності. Постійна потреба чоловіків у досягненні успіху та самоствердженні також «підживлює» їхнє внутрішнє «Я», формує самовпевненість та переконання у власній унікальності та силі.

Зазначимо, що показники екзистенції, зокрема свобода та відповідальність, мають тенденцію до переважання в чоловіків, що підкреслює їхню готовність та вміння брати на себе зобов'язання і відповідати за власний вибір.

У зв'язку з переважанням у чоловіків показника самотрансценденції можемо робити висновок про їхню здатність шукати сенси та мати глибші екзистенційні переживання порівняно із жінками.

У представниць жіночої статі спостерігаємо вищий рівень емоційних переживань, зокрема негативних, що відображається у ставленні до власного минулого (показник «Негативне минуле» вищий) та вищому рівні стресу. Можемо зазначити, що у кризові періоди суспільства, пов'язані з численними викликами, жінки більш гостро реагують на фактори впливу і відповідно інтенсивніше виявляють свою емоційність, акцентуючись на негативних переживаннях минулого, що не дає їм можливості залишатися емоційно стабільними і відповідно погіршує емоційну регуляцію.

Фокусування на негативі минулого призводить до погіршення загального емоційного фону і песимістичній орієнтації стосовного теперішнього й майбутнього («нічого хорошого не було, нема і не буде»).

Така зацикленість на минулому та переживання стресу може ускладнювати прогнозування майбутнього та можливість повноцінного переживання процесів, що відбуваються тут і тепер.

Дані порівняльного аналізу за t-критерієм Стюдента серед курсантів та студентів подано в Таблиці 2.10.

Таблиця 2.10.

Порівняння показників методик у досліджуваній вибірці (студенти-курсанти)

Показники	Студенти	Курсанти
Прихильність світу	15,3	16,1
Контрольованість світу	14,8	15,1
Ступінь самоконтролю	15,8	16,4
Ступінь удачі	14,7	15,3
Самодистанціювання	30,8	32,0
Самотрансценденція	51,3	52,0
Свобода	40,8	42,0
Відповідальність	42,3	45,5
Персональність	82,1	84,1
Екзистенційність	83,1	87,6
Екзистенційна наповненість	165,2	171,7
Негативне минуле	36,5	35,7

Гедоністичне теперішнє	57,4	56,3
Фаталістичне теперішнє	30,3	29,5
Рівень стресу	179,8	129,6

Бачимо, що особливості несення служби курсантами та їх навчання в закладі вищої освіти зі специфічними умовами накладають відбиток на особливості показників, які здебільшого переважають порівняно зі студентами.

Так, вищі показники «Прихильність світу, «Контрольованість світу», «Ступінь самоконтролю» та «Ступінь удачі» в курсантів можна трактувати як вплив специфіки навчального закладу та несення служби, яка вимагає дисциплінованості та організованості, відповідальності за себе та інших людей (звідси й рівень контролю/самоконтролю). Навіть навчальні програми в таких вишах спрямовані на формування дисципліни, самоконтролю та відповідальності. Також розвитку певних якостей, зокрема самодисципліни, контролю та організованості, сприяє фізична підготовка та постійні тренування.

Крім того, курсантське середовище є монолітним колективом, що сприяє формуванню солідарності, згуртованості та довіри, воно перетворюється на «маленький світ», у якому формується особистість, тому може впливати на підвищення її рівня прихильності до світу в цілому.

Курсанти чітко ідентифікують себе з майбутньою професією, це формує в них певні цінності та норми поведінки і відповідно зміцнює віру у власні сили й переконання в досягненні конкретних цілей, що може сприяти оптимістичнішому погляду на майбутнє та вірі в успіх.

Ці показники здебільшого можуть вказувати на особливості навчальної діяльності, несення служби та відбору курсантів у системі Міністерства внутрішніх справ.

Показники за методикою «Шкала екзистенції» А. Ленгле, які також є вищими порівняно зі студентами, зокрема самодистанціювання та самотрансценденція, свідчать про тенденцію до виходу за межі власного «Я», спрямоване на відмову від особистих інтересів та орієнтацію на інтереси колективу.

Курсантське навчання та служба вимагає від молодого людини вийти за межі особистих інтересів і поставити інтереси колективу та держави понад усе. Це сприяє розвитку здатності бачити себе в контексті ширшої картини світу, що й виявляється у високих показниках самодистанціювання та самотрансценденції.

Цілком очікувано, що показники свободи та відповідальності є вищими в курсантів, адже традиційним є сприйняття служби як обмеження свободи, але водночас свобода дає вибір жити за певними принципами та служити своїй країні.

Відповідальність є важливою особистісною характеристикою курсанта, розвиток якої забезпечується несенням служби і виконанням певних обов'язків (зокрема, носіння зброї, добові наряди та чергування). Сформований рівень відповідальності виявляється не тільки у службовій діяльності, але й у повсякденному житті.

Також досить часто курсанти сприймають свою професію як покликання, це відображається в розумінні ними глибокого сенсу захисту громадян країни і надає значущості їхній ролі у світі і загалом сенсу їхньому життю, що впливає на високий рівень екзистенційної сповненості.

Загалом життя в умовах курсантського колективу, навички подолання труднощів, прийняття рішень, боротьба зі страхами шляхом формування та пізнання юнаками себе надає їхньому життю особливих сенсів і робить його більш наповненим.

Формування особистості студентів порівняно з курсантами відбувається під впливом інших чинників, тому й показники часової перспективи (негативного минулого, гедоністичного теперішнього та фаталістичного теперішнього) в них є дещо вищими.

Оскільки молоді люди перебувають на етапі особистісного та професійного становлення, вони здатні тривожитися стосовно свого майбутнього: у курсантів воно більш визначене через окресленість професійної ролі, а у студентів – невизначене. Курсантське структуроване середовище

спрямоване на досягнення конкретних цілей, сприяє раціональному плануванню і меншій схильності до зациклення на минулому. У студентів невизначеність може спонукати до фокусування на помилках минулого (орієнтація на негативне минуле) або ж, навпаки, отримання миттєвого задоволення (гедоністичне теперішнє). Саме студенти мають більше свободи у виборі занять, друзів, зміни способу життя, що може призводити до імпульсивних рішень та орієнтації на миттєві насолоди (гедоністичне теперішнє).

Різні цінності та орієнтації у студентів та курсантів відображаються в певних особливостях: студентам властиве більш фаталістичне ставлення до дійсності, без прийняття довгострокових зобов'язань, а курсантам, навпаки, – довгострокова орієнтація на цінності служіння державі та колективу.

Тому студенти виявляють більш песимістичний погляд на майбутнє і здатні зациклюватися на негативному досвіді минулого, вони також демонструють вищі показники стресу, який може бути викликаний як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками.

Хоча курсанти також стикаються зі стресом, пов'язаним із навчанням та службою, проте завдяки більшій структурованості життя та соціальній підтримці краще з ним справляються.

Для з'ясування відмінностей між показниками шкал методик досліджуваних застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (тест Шеффе) (Таблиця 2.11., Додаток А.2.).

Таблиця 2.11.

Результати порівняльного аналізу показників методик відповідно до рівня стресу

Показники	М (стрес 0-150б.)	М (стрес 150-299 б.)	М (стрес 200 і 299 б.)	М (стрес 300 і більше)
Свобода	41,7	44,4	39,8	40,1
Відповідальність	45,1	45,6	43,3	41,5
Персональність	83,9	84,6	81,6	82,8
Екзистенція	86,9	90,1	83,2	81,5
Екзистенційна наповненість	170,8	174,7	164,8	164,3

Негативне минуле	36,1	34,0	36,7	36,7
Гедоністичне теперішнє	56,6	54,4	57,8	58,2
Майбутнє	37,3	35,6	37,8	38,6
Позитивне минуле	27,3	26,3	28,1	27,4
Фаталістичне теперішнє	29,7	28,6	30,6	30,5

Демонструючи помірний рівень стресу, досліджувані студенти мають достатньо високі показники свободи та відповідальності порівняно з групою високого рівня стресу. Можна вважати, що саме помірний рівень стресу діє як стимул, що мотивує до дії і підвищує продуктивність. У такому стані студенти відчують себе більш активними й можуть приймати відповідальні рішення.

Саме за умови контрольованості стресу студенти можуть впливати на ситуацію та керувати своїми емоціями, що підвищує їхню самоефективність і сприяє розвитку свободи та відповідальності.

Якщо стрес помірний, студенти також відчують достатню збалансованість внутрішніх ресурсів для того, щоб долати його й відчувати себе вільними у власному виборі.

Зауважимо, що в групах із середнім та високим рівнем стресу (групи 3, 4) зменшуються показники свободи та відповідальності, що відповідно знижує рівень екзистенційності та екзистенційної наповненості, тому представникам цих груп може бути властиве переживання внутрішнього безсилля та безпорадності через вплив інтенсивного стресу.

Показник персональності, екзистенційності та екзистенційної наповненості найвищий у групі 2 (помірний стрес), а найнижчий рівень персональності – у групі 3, екзистенційності – у групі 2, а екзистенційної наповненості – у групі 4 (високий рівень стресу). Розглянемо психологічні особливості цих показників.

Показники персональності. Наявність найвищого показника у групі 2 вказує на достатньо сформовану та цілісну особистість студентів, які представляють цю групу. Для них властиве стійке та чітке уявлення про себе,

свої цінності та цілі. Їхня особистість перебуває на етапі формування зрілості, що допомагає відчувати самоідентичність.

Низький рівень персональності у групі середнього рівня стресу (група 3) вказує на те, що інтенсивний стрес перешкоджає розвитку стійкої ідентичності молодій людині, поглиблює нерозуміння себе та свого місця й ролі в житті.

Показник екзистенційності. Група 2 з помірним рівнем стресу демонструє найвищі показники екзистенційності, що є свідченням зацікавленості в житті та пошуку відповідей на екзистенційні питання, та створює оптимальний простір для рефлексій стосовно життєво важливих питань. Для представників цієї групи характерне вміння знаходити баланс між зовнішнім та внутрішнім світом, незважаючи на деяку стресовість. Вони спрямовані та відкриті до нових вражень, що може ставати поштовхом для екзистенційних пошуків.

Найнижчий показник екзистенційності спостерігається у групі 4 з високим рівнем стресу, що підтверджує його деструктивний вплив на розуміння глибинних сенсів життя, адже особи в стані переживання високої стресовості зазвичай зосереджені на швидкому та короткостроковому вирішенні проблем.

Показник екзистенційної наповненості має такі самі рівні вияву, як і показник екзистенційності: найвищий – у групі 2, найнижчий – у групі 4. Високий рівень цього показника свідчить, що студенти з помірним рівнем стресу відчують сенс та цінність власного існування, мають сформовану життєву мотивацію та особистісну спрямованість. Водночас представники групи 4 переживають відчуженість від світу, зневіру, безперспективність і не усвідомлюють сенсу життя.

Зазначимо, що помірний рівень стресу виступає стимулом розвитку особистості та пошуку нею сенсу життя, а високий, навпаки, призводить до життєвої дезорієнтації, втрати відчуття контролю і відповідно зниження задоволеності та якості життя.

Визначальною характеристикою екзистенційних переживань особистості є часова перспектива. Тому проаналізуємо вплив рівня стресу на сприймання здобувачами вищої освіти певних життєвих періодів.

Показник негативного минулого найнижчий у групі 2 (із помірним стресом), а в усіх інших групах – 1, 3; 4 – на приблизно однаковому рівні. Такі показники підкреслюють особливість групи студентів із помірним рівнем стресу не зациклюватися на негативних подіях минулого, відпускати невдачі й фокусуватися на теперішньому та майбутньому.

У представників груп 1, 3, 4 приблизно однакова схильність поринати в негативні переживання минулого, що можна інтерпретувати як здатність надмірної чи недостатньої кількості стресу викликати емоційну нестабільність і такими чином ускладнювати когнітивне опрацювання інформації, яка стосується минулого.

Гедоністичне теперішнє найбільш виражене у групі 4 (високий рівень стресу), а найменше – у групі 2 (помірний стрес).

Високий показник гедоністичного теперішнього у групі 4 можна трактувати як варіант втечі та порятунку від надмірного стресу і таким чином зменшення емоційного дискомфорту. У цьому випадку високий рівень стресу компенсується розрадою в тимчасових насолодах.

У студентів із помірним рівнем стресу збалансована часова перспектива спрямовує їх на планування майбутнього і відповідно відкладення тимчасових і швидких задовольень. Їхній високий рівень екзистенції сприяє глибинному осмисленню світу, а не потуранню миттєвим життєвим утіхам.

Високий показник майбутнього у групі 4 може здаватися досить суперечливим, проте його можна розглядати й пояснювати як спробу уникнення поточної ситуації, пов'язаної зі стресом, і орієнтацію на майбутнє, сформоване не на позитивних очікуваннях, а на спробі відсторонитися від реальності.

Найнижчий показник стресу групи 2 може вказувати на стабільність та впевненість молодих людей у теперішньому, відсутність у них потреби

планувати майбутнє або ж доволі чітко його усвідомлювати. Група 1 та група 3 мають приблизно однакові показники щодо майбутнього.

Можна узагальнити, що досліджувані з помірним рівнем стресу характеризуються доволі збалансованою часовою перспективою, адже не фокусуються на минулому негативному досвіді, не прагнуть до постійного задоволення і мають реалістичні очікування щодо майбутнього. Натомість у представників груп із низьким або високим рівнем стресу можна спостерігати дисбаланс часової перспективи, що виявляється в схильності до песимізму, втечі в миттєві задоволення та орієнтації на негативні спогади.

У досліджуваних із різним рівнем стресу показник «Позитивне минуле» відображається так:

- Група 3 (середній рівень стресу). Найвищий показник у цій групі може вказувати на те, що позитивні спогади є варіантом копіngu, який допомагає справлятися зі стресом і вселяти відчуття стабільності, безпеки та оптимізму.
- У групі 1 та 4 приблизно однаковий рівень цього показника свідчить про відсутність ідеалізації минулого. Особи з низьким рівнем стресу не мають потреби звертатися за джерелом позитивних емоцій у минуле, оскільки їх задовольняє теперішнє, тоді як особи з високим рівнем стресу настільки зосереджені на поточних негативних переживаннях, що не використовують минуле як ресурс позитивних спогадів.
- У групі 2 помірного стресу спостерігається найбільш реалістичне сприйняття минулого досвіду, оскільки представники цієї групи здатні бачити позитивні й негативні аспекти минулого, які можна перетворювати на досвід.

Сприймання фаталістичного теперішнього найвище у групі з високим та середнім рівнем стресу (групи 3, 4), найнижче – у групі з помірним рівнем стресу. Найвищі показники у групі 3 та 4 вказують на те, що їх представники не здатні сприймати теперішнє як таке, що залежить від їхнього впливу, вони часто відчують безсилля перед обставинами і нездатність до змін.

У групі помірного стресу студенти мають більше відчуття контролю над власним життям і вірять, що своїми діями можуть змінювати його перебіг.

Серед досліджуваних помітна загальна тенденція, яка полягає в тому, що зі зростанням стресу знижуються позитивні оцінки таких показників, як доброта людей, справедливість світу, контрольованість світу, свобода та відповідальність, що призводить до формування негативного та песимістичного світогляду і до власної персони. Негативне сприймання часових аспектів життя супроводжується внутрішнім відчуттям безсилля, втратою контролю і загальною тенденцією до безперспективності існування.

Зазначимо, що збільшення стресу суттєвого впливає на показники екзистенції: зниження здатності до самодистанціювання може спричиняти емоційне злиття та ідентифікацію з проблемами, що відповідно загострює негативні переживання. Зрештою це ускладнює процес осмислення та об'єктивного аналізу подій, а через емоційну залученість підсилює переживання. Застрягання на емоційних переживаннях блокує прийняття інших, альтернативних думок та поглядів і відповідно обмежує здатність до особистісного розвитку.

У випадку зростання рівня стресу у представників досліджуваних груп через зниження рівня свободи та відповідальності може формуватися відчуття обмежених можливостей та вибору, що відповідно зумовлює пасивність та безпорадність, і саме ця ілюзія обмеженості призводить до страху прийняття рішень, небажання вирішувати проблеми й уникання труднощів або навіть утечі від них.

Зростання рівня стресу в досліджуваних групах може суттєво впливати на прояви відповідальності, адже вселяє почуття провини через нездатність усе контролювати, спричиняє перекладання відповідальності на інших та зниження життєвої мотивації, а це врешті-решт відображається на здатності молодій людині досягати цілей та саморозвиватися.

Загальні тенденції зниження екзистенції та екзистенційної наповненості зі збільшенням рівня стресу можуть супроводжуватися відчуттям нестабільної

ідентичності, тобто порушенням цілісності «Я», що й так є достатньо крихким на цьому віковому етапі, оскільки формування самовизначення та самоідентичності перебуває в піковій точці.

Також схильність до негативних тенденцій часової перспективи суттєво впливає на відчуття непрогнозованості, безперспективності, приреченості у власному житті і, безперечно, гальмує побудову планів та мрій, що є важливою складовою в конструюванні життя молодих людей.

Стресовість суттєво впливає на сприйняття світу й себе, тому може понижувати світогляд та саме сприйняття негативних тенденцій.

Грунтуючись на цих показниках, можемо стверджувати, що позитивне минуле є ресурсом і може виступати корисним копінг-механізмом. Фаталістичність виступає наслідком стресу і може призводити до таких поглядів на теперішнє і життя в цілому. Відповідно когнітивна реструктуризація та відчуття самоконтролю допомагає студентам збалансувати часову перспективу.

Середні показники за шкалами екзистенції у вищезгаданих груп розподілилися наступним чином: шкала «Самодистанціювання (SD)» має найнижчі показники серед усіх складових екзистенції, проте досліджуванні групи 2 демонструють її найвищі прояви ($M = 32,8$, $S.D = 6,1$) порівняно з групою 3 ($M = 30,1$, $S.D = 6,0$) та групою 4 ($M = 30,9$, $S.D = 8,0$) (Табл. 2.12. і Рис. 2.20.).

Можна констатувати, що вплив стресових ситуацій і переживання кризових подій значно блокує прояв здатності до повноти усвідомлення та вираження емоцій. Відповідно це може призвести до відчуття емоційного виснаження і слугувати показником дефіциту самоусвідомлення.

Шкала «Самотрансценденція (ST)» має найвищі середні показники прояву і суттєвих відмінностей серед груп 2 ($M = 51,9$, $S.D = 7,4$), 3 ($M = 51,5$, $S.D = 6,8$), 4 ($M = 51,9$, $S.D = 6,5$) не виявлено. Саме завдяки таким показникам можна вважати, що у здобувачів вищої освіти достатньо сформованим є стан

цілісності, сенсу та мети в житті, який може стати хорошою передумовою розвитку екзистенційної наповненості.

Середні показники за шкалою «Свобода (F)» вищі за середні, вони найбільш виражені у групі 2 ($M = 44,1$, $S.D = 7,8$) і найменше – у групі 3 ($M = 39,8$, $S.D = 7,9$). Помірний рівень стресу не перешкоджає проявам контрольованості молодими людьми власного життя і не впливає на їх здатність робити вибір. Проте зростання рівня стресових подій призводить до внутрішнього відчуття «заручника обставин» і відповідно обмежує прояви свободи.

Подібні середні показники фіксуємо і за шкалою «Відповідальність (V)», зокрема найбільший рівень її прояву відстежуємо у групі 2 ($M=45,6$, $S.D=8,3$), а в інших групах цей показник нижчий (група 3 – ($M = 43,3$, $S.D = 8,5$), група 4 – ($M = 41,5$, $S.D = 10,0$). Можна зазначити, що наявність стресу знижує показник відповідальності, оскільки в таких ситуаціях особа відчуває меншу спроможність впливати на події та контролювати їх.

Таблиця 2.12.

Середні показники складових екзистенції (відповідно до рівня стресу)

Шкали	Групи	К-сть (N)	Мінімум (Min.)	Максимум (Max.)	Середнє (M)	Станд. відхилення (S.D.)
Самодистанціювання (SD)	2,00	56	17,00	43,00	32,7500	6,10291
	3,00	56	16,00	41,00	30,1250	5,95762
	4,00	34	13,00	43,00	30,9118	8,01653
Самотрансценденція (ST)	2,00	56	33,00	70,00	51,8929	7,41664
	3,00	56	34,00	69,00	51,4821	6,82240
	4,00	34	38,00	64,00	51,8824	6,54479
Свобода (F)	2,00	56	26,00	61,00	44,4107	7,77590
	3,00	56	25,00	61,00	39,8393	7,93560
	4,00	34	24,00	61,00	40,0588	9,55349
Відповідальність (V)	2,00	56	25,00	68,00	45,6429	8,29113
	3,00	56	20,00	64,00	43,3214	8,50264
	4,00	34	17,00	68,00	41,4706	10,01283

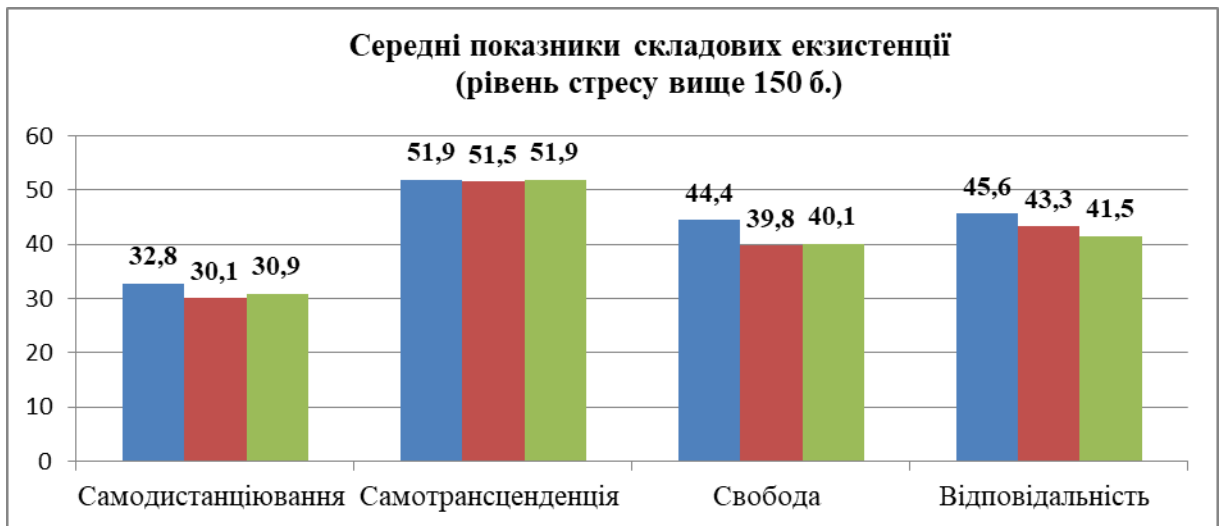


Рис. 2.20. Середні показники складових екзистенції (групи 2, 3, 4)

Так, група 2 (достатньо високий рівень стресостійкості) характеризується достатньо високим рівнем самотрансценденції, свободи та відповідальності, що дає підстави вважати її представників такими, що усвідомлюють своє місце в житті, спрямовані на власний розвиток, пізнання себе та світу, готові до змін та розуміють причиново-наслідкові зв'язки власних дій.

Група 3 (пороговий рівень стресостійкості) демонструє достатньо високий рівень самотрансценденції та відповідальності і дещо нижчий свободи. Представники цієї групи можуть показувати досить високий рівень самодисципліни та спрямованості на результат, усвідомлення проблем і труднощів у житті й готовність брати відповідальність за їх вирішення. Дещо нижчі показники свободи можуть сприяти дотриманню правил, залежно від позиції та думки інших і страху ризику.

Для 4 групи, як і для групи 2, властивий досить високий рівень самотрансценденції, свободи та відповідальності. За таких умов у студентів під час інтенсивного впливу стресу самотрансценденція виступає своєрідним буфером, адже орієнтує особистість на інших або ж підштовхує її до глибинного усвідомлення сенсу життя у стресових обставинах. У таких ситуаціях свобода стає одним із інструментів подолання сили стресу, адже допомагає шукати різноманітні варіанти його зменшення й уникнення, виявляючи гнучкість. Відповідальність у цьому випадку дозволяє посилювати

контроль над ситуацією та зменшувати рівень негативних емоційних переживань.

2.3.4. Факторний аналіз результатів емпіричного дослідження

Для дослідження факторної структури отриманих даних та вагомості окремих показників було застосовано факторний аналіз із використанням методу головного компонента (обертання осей Varimax). Рішення про кількість факторів приймали на основі аналізу точкової діаграми і власних значень (див. Додаток А.3).

За допомогою факторної структури було встановлено 10 латентних факторів, що пояснюють 67,7% сукупної дисперсії даних (Додаток А.3).

Перший фактор «Екзистенційна відкритість та гармонія» (екзистенційна зрілість) пояснює 19,0% дисперсії та об'єднує такі показники: «Самодистанціювання» (0,83), «Самотрансценденція» (0,81), «Свобода» (0,85) та «Відповідальність» (0,83), «Персональність» (0,92), «Екзистенційність» (0,91) та «Екзистенційна сповненість» (0,99).

Другий фактор «Самоствердження та розвиток» пояснює 15,3% дисперсії та об'єднує такі шкали, як: «Самостійність» (0,76), «Стимуляція» (0,76), «Гедонізм» (0,75), «Досягнення» (0,81) та «Влада» (0,71).

Третій фактор «Часова орієнтація та перспектива» складається із таких шкал: «Негативне минуле» (0,86), «Гедоністичне теперішнє» (0,85), «Майбутнє» (0,76), «Позитивне минуле» (0,77) та «Фаталістичне теперішнє» (0,85). Загалом цей фактор описує 7,5% дисперсії.

Четвертий фактор «Соціальна адаптація» висвітлює 5,1% дисперсії. До його складу входять такі шкали: «Конформізм» (0,81), «Традиція» (0,81) та «Доброзичливість» (0,69).

П'ятий фактор «Доброта людей» містить шкалу «Доброта людей» (0,69) та описує 4,9% дисперсії даних.

Шостий фактор «Відкритість та інтегрованість» пояснює 4,9% дисперсії даних та складається зі шкал «Автономність» (0,68), «Контактність» (0,64) та «Самоприйняття» (0,65).

Сьомий фактор «Випадковість» висвітлює 3,3% дисперсії даних та містить шкалу «Випадковість, що відбувається» (0,63).

Восьмий фактор «Цілісність та зрілість» описує 3,1% дисперсії. До складу цього фактора входять «Відповідальність» (0,71) та «Синергійність» (0,69).

Дев'ятий фактор «Екзистенційні переживання» описує 2,8% дисперсії. До складу цього фактору входить «Глибинність переживань» (0,60).

Десятий фактор «Рівень стресу та адаптивність» описує 2,7% дисперсії. До складу цього фактора належить показник «Стресостійкість» (0,81).

Так, нами виокремлено фактори, що впливають на екзистенційні переживання в юнацькому віці:

Перший фактор «Екзистенційна відкритість та гармонія» відображає орієнтацію особистості на свій внутрішній світ: зацікавленість у власних думках, сенсі життя та пошуку свого місця в ньому. Зазначимо, що екзистенційна відкритість визначає готовність виходити за межі звичного й вивчати нові аспекти буття та спрямованість особистості на пошук внутрішнього балансу. Сукупність цих показників у факторів фокусує особистість на пошук глибини розуміння себе і світу, здатність до самоаналізу, рефлексій та злагодженості різних аспектів буття. Цей фактор є складним психологічним конструктом, що містить глибинні аспекти усвідомлення життя, рефлексію особистісного досвіду, постійну спрямованість на пошук та розуміння сенсу буття. Він впливає на розвиток Я-концепції, чітко усвідомлення своєї особистості, бажань та потреб, забезпечує здатність до рефлексії і поряд із цим відкритість до набуття нового досвіду.

Завдяки екзистенційній гармонійності молоді люди здатні відчувати себе частиною світу та інтегруватися в нього, вони спрямовані на пошук сенсу

життя й реалізації в ньому. Завдяки впливу цього фактора такі особистісні конструкти, як самопізнання, саморозвиток та самоактуалізація, наповнюють людину відчуттям комфорту, інтегрованості та повноти життя.

Другий фактор «Самоствердження і розвиток» відображає сукупність внутрішніх переживань і прагнень юнаків, які пов'язані з пошуком «Я», розумінням сенсів та реалізацією внутрішнього потенціалу. У ньому чітко віддзеркалено основні потреби юнацтва, зокрема потреба в самореалізації, індивідуалізації та соціальному визнанні. Цей фактор демонструє бажання юнаків до формування власної ідентичності, усвідомлення свого місця у світі, допомагає долати екзистенційну тривогу через пошук свого «Я» в соціальному світі та самоусвідомлення, реалізацію унікальності й створення стійкого образу «Я».

Третій фактор «Часова орієнтація та перспектива» дає можливість аналізувати екзистенційні переживання через вплив часової перспективи як ментального конструкту, що відображає ставлення до певних часових періодів (минуле, теперішнє та майбутнє). У досліджуваній групі ставлення до всіх часових відрізків впливає на екзистенційні переживання, зокрема, через ревізію власного минулого, що відображається в позитивному чи негативному ставленні до нього, усвідомленні гедоністичного та фаталістичного теперішнього та наповнення думками про майбутнє. Проте система ставлення до часу та його усвідомлення в юнацькому віці є дещо розбалансованою, тому її хаотичність може призводити до поглиблення екзистенційних переживань (досвід минулого може спричиняти застрягання особистості в ньому та блокування побудови планів на майбутнє). Водночас стресові події та фаталістичність теперішнього не дають змоги бачити своє життя в майбутньому, а, навпаки, можуть продукувати страх до нього, тому досить часто можна спостерігати тенденції тотальної насолоди й задоволення теперішнім (гедоністичне теперішнє). Усвідомлення та злагодженість часової перспективи є головним рушієм побудови особистої ідентичності, позитивного самоставлення та ефективної особистісної самореалізації.

Четвертий фактор «Соціальна адаптація» демонструє важливість відповідності суспільним нормам та вказує на «соціальність» екзистенції, адже соціальний компонент виступає важливою частиною життя юнаків, яка відображає їхню орієнтацію на важливість «інших». Завдяки нормам і традиціями вони здатні відчувати стабільність і порядок, що є важливим компонентом у кризовому суспільстві, коли людина переважно більшість часу перебуває у стані непрогнозованості та очікуванні небезпек. Якщо молодій людині стає комфортно в соціумі, тобто вона відповідає його очікуванням і відчувається адаптованою, то вона загалом сприймає світ та життя як доброзичливий та комфортний простір для власного становлення і розвитку.

П'ятий фактор «Доброта людей» акумулює в собі морально-етичні характеристики, базові переконання, ставлення до життєвих подій. Вона є виявом не тільки рис чи дій людини, а станом буття, який відображає глибинні цінності – прагнення до кооперації з іншими для створення гуманного та справедливого світу. Доброта не є обов'язковою соціальною нормою, вона радше виступає вибором людини діяти в інтересах інших навіть у випадку, коли це суперечить її бажанням. Добрі вчинки дають можливість людині відчути єдність зі світом та іншими, свою значущість і зв'язок із навколишнім світом. Ця взаємодія дає змогу людині переживати глибоке емоційне залучення, виявляючи емпатію. Завдяки доброті людей зменшуються внутрішні відчуття самотності та ізоляції, що часто супроводжують людину в сучасному світі. Загалом добрі дії та вчинки – це інвестиція в майбутнє, оскільки є моральною основою конструювання гуманного світу.

Шостий фактор «Відкритість та інтегрованість» вказує на формування гармонійної особистості, яка має стійку позитивну самооцінку та оптимістичний погляд на життя. Також завдяки цьому фактору молоді люди демонструють готовність переймати нові ідеї та приймати зміни, усвідомлювати свої цілі, цінності та ідеали. Цей фактор забезпечує відчуття внутрішньої наповненості, задоволеності собою та іншими й може відігравати головну роль у формуванні соціальної адаптованості.

Сьомий фактор «Випадковість» в екзистенційному контексті відображає невід’ємну частину буття й не має негативного відтінку. Кожна випадковість додає життю динамічності та інтересу, знижує рівень рутинності. Проте в будь-якій випадковості людина відповідальна за вибір власної реакції на неї, й кожна випадковість є точкою відліку для рішень та дій.

Випадковість є стимулом для пошуку сенсу життя, бо, стикаючись із несподіваними ситуаціями, людина мимоволі починає замислюватися над своїм місцем у житті. Вважається, що якраз найбільша випадковість нашого життя – смерть – змушує жити повноцінно й шукати в цьому сенси.

Восьмий фактор «Цілісність та зрілість» описує відчуття внутрішньої інтегрованості, здатності до рефлексивного аналізу та саморозвитку, потребу в особистісному зростанні й уміння поєднувати різні аспекти життя з метою розвитку особистості на різних рівнях. Характеристики цього фактора є важливим плацдармом для особистісного самоздійснення та життєвої мотивації в юнацькому віці.

Дев’ятий фактор «Глибинність переживань» є важливою характеристикою особистісної та екзистенційної зрілості. Завдяки переживанням такого типу людина занурюється в суть свого буття, відчуває його не поверхово, а глибинно. Такі переживання сприяють пошуку автентичності через усвідомлення власної унікальності без бажання відповідати очікуванням оточення.

Такі переживання стимулюють прояви внутрішньої свободи й відповідальності, адже людина обирає власний шлях і наповнює його сенсом. Важливо зазначити, що такі переживання спонукають до усвідомлення факту скінченності життя і відповідно допомагають цінувати кожен його момент, надаючи буттю особистих сенсів.

Глибинність переживань насичує життя, робить його осмисленим та сприяє особистісному розвитку. Наявність таких переживань допомагає приймати невідповідність подій, проте не робить людину рабом обставин, допомагає подолати страх смертності та усвідомлення безглуздості існування.

Десятий фактор «Рівень стресу й адаптація» вказує на те, що на фоні стресовості може загострюватися екзистенційна тривога і для особистості питання життя та смерті стають особливо актуальними й гострими. Стресовий фон підсилює фокусованість на негативних аспектах життя, що спричиняє відчуття безнадії й безпорадності та утруднює сприймання невизначеності щодо майбутнього і страху перед невідомим. Сильні стреси (втрати чи смерть) у такому віці стають екзистенційним випробуванням для юнаків, оскільки наближають їх до усвідомлення та прийняття факту скінченності життя.

Можемо помітити зв'язок факторів між собою і їхній вплив на екзистенційні переживання. Насамперед зазначимо, що екзистенційна наповненість, безперечно, сприятиме соціальній адаптації особистості й зменшенню її стресовості, тоді як прагнення до розвитку та самоствердження впливатиме на орієнтованість молодого людини на свої перспективи та усвідомлення їх.

2.3.5. Кластерний аналіз результатів емпіричного дослідження

За допомогою кластерного аналізу (кластеризація методом k-середніх) ми встановили типи досліджуваних юнаків відповідно до особливостей їхніх екзистенційних переживань (Додаток А.4).

На основі домінантних характеристик подаємо орієнтовну назву кожного типу:

- I кластер (тип) – «Екзистенційні гуманісти».
- II кластер (тип) – «Фаталістичні бунтарі».
- III кластер (тип) – «Незалежні гедоністи».
- IV кластер (тип) – «Екзистенційні індивідуалісти-емпати».

До I типу – «Екзистенційні гуманісти» – відносяться особи з такими характеристиками: відповідальність, глибинність переживань, контактність, креативність, доброта людей, справедливість світу, контрольованість світу, самодистанціювання, самотрансценденція, конформізм, традиція, доброзичливість.

Представникам цього типу властиве дотримання своїх обіцянок, уміння ставити завдання та реалізовувати їх, надійність у справах. Вони здатні до аналізу власних емоцій та переживань, їх турбує сенс життя та власна роль і місце у світі. Вони активні в соціумі: їм важливі стосунки та наявність широкого кола спілкування. Такі люди схильні до альтруїзму та допомоги іншим, оскільки емпатійні та співчутливі. Вони намагаються дотримуватися соціальних норм, великого значення надають думці оточення, тому часто їхня поведінка є соціально бажаною. Через свою соціальну активність та орієнтованість «екзистенційні гуманісти» здатні нехтувати власними потребами та бажаннями заради інших. Відчуваючи свою потрібність у соціальному світі, вони розуміють важливість власного «Я».

Такі особи вірять у доброту людей і вміють будувати позитивні соціальні стосунки, вони оптимістично налаштовані та переконані в позитивному майбутньому, прагнуть контролювати своє життя і навколишній світ. Завдяки контрольованості відчують стабільність та впевненість. Їхній інтерес до себе та світу відображається в бажанні саморозвитку й оцінці себе та своїх дій. Вони схильні до нестандартного мислення, здатні висувати оригінальні ідеї та шукати нестандартні способи вирішення проблем.

Загалом представники цього кластера володіють багатим екзистенційним досвідом, який формується на основі їхніх переживань. Глибинність переживань, екзистенційний спосіб мислення, самотрансценденція, ідеалізм та пізнавально-пошуковий підхід до життя свідчать про достатню екзистенційну сповненість. Такі люди постійно балансують у прагненні контролю, соціальних зв'язків та реалізацією своїх добрих намірів, що підкреслює складну та мінливу картину їхнього внутрішнього світу, у якому гостро постають питання життєвих цілей та сенсу власного буття.

Їхній ідеалізм ґрунтується на ідеальних образах власного «Я» та оточення, вони прагнуть змінити себе і світ на краще й готові боротися за справедливість. Насамперед прагнуть гармонійних стосунків з іншими, які стають основою їхнього позитивного уявлення про себе та світ довкола.

Зазначимо, що в анотаціях до книги свого життя серед представників цього типу найчастіше зустрічаються описи, які підкреслюють повноту сприймання буття та його осмислення в різних аспектах і сенсах (*«життя – це щось неймовірне»*, *«жити – значить любити»*, *«жити – значить боротися»*, *«життя – смуга проблем та успіху»*, *«дитинство, навчання, сім'я, хороші моменти, досвід, переживання»*, *«життя – досягнення цілей і пошук щастя»*, *«маленька людина у великому світі, яка хоче досягти успіху»*).

II тип – «Фаталістичні бунтарі» – представляє осіб із таким набором характеристик: децентрація, синергійність, випадковість, що стається, влада, негативне минуле, фаталістичне теперішнє, рівень стресу.

Назва цього кластера зумовлена тим, що його представники перебувають у так званому екзистенційному вихорі, спричиненому сильним впливом стресу, що породжує хаос та непередбачуваність, унаслідок чого вони борються з абсурдністю існування та перебувають у постійному пошуку власної ідентичності та бажанні самоствердитися у складному світі.

Постійне бажання інновацій та змін, жага утвердити своє «Я» та демонструвати впливовість постійно стикається з факторами непередбачуваності та непрогнозованості, що призводить до переживання почуття безвиході та безнадії. Такі особи часто захоплені виром буття і не здатні проявити індивідуальну волю, відчувають безпорадність. Для них життя схоже на абсурдний лабіринт, наповненим безглуздістю та марністю. Вони часто відчувають нелогічність та несправедливість життєвих процесів, складність існування, постійно шукають вихід без внутрішніх і зовнішніх гарантій на результат. Минулі події життя наповнюють їхній екзистенційний досвід тривожними елементами, що впливає на сприймання теперішнього та майбутнього. Їхня екзистенційна тривога стимулює усвідомлення смертності, приреченості життя та відсутності свободи вибору. Вони прагнуть змінити світ, але відчувають себе безсилими в реалізації цього бажання. Їх можна умовно назвати «сучасними сізіфами», які борються з абсурдністю існування, оскільки

глибоко відчують хаос та непередбачуваність світу і постійно стикаються з необхідністю приймати його незмінність та невизначеність.

До цього кластера відносимо групу осіб, що стикаються із зовнішніми та внутрішніми викликами, пов'язаними з боротьбою із невизначеністю, пошуком сенсу життя та віднайденням самоідентифікації. Для таких осіб життя є перманентним потоком змін, який не дозволяє викристалізувати в ньому власну ідентичність. Пошук сенсу та невизначеність теперішнього та майбутнього посилюють їхню тривогу та внутрішній неспокій, унаслідок цього вони часто можуть мати потребу в самоізоляції як способу дистанціювати себе від соціуму, сповненого непередбачуваностей та викликів.

У цілому такі особи намагаються адаптуватися до постійних змін, виявляючи творчість та емпатійність, проте високий рівень стресу, труднощі в побудові соціальних зв'язків та схильність до переживання безглуздості існування змушує їх постійно балансувати між стабільністю та потребою змін. Їхній екзистенційний досвід стає для них джерелом страждань, проте може слугувати й початковою точкою для особистісного зростання.

В анотаціях до книг представників цього кластера знаходимо такі описи та рефлексії власного життя: *«...як не занепасти духом попри всі складнощі»*, *«як намагатися бути ідеальними для хибного кохання і життя»*, *«стабільність з гойдалками»*.

III тип – «Незалежні гедоністи» – поєднує в собі наступні фактори: автономність, самоприйняття, універсалізм, гедонізм, гедоністичне теперішнє, позитивне минуле й майбутнє.

Представники цього типу є справжніми мисливцями за задоволенням, їхнє життя є ярмарком насолод. Вони прагнуть максимальної втіхи від кожного моменту, з усіх сил намагаються зберігати незалежність та самодостатність, цінують свободу і діють відповідно до власних бажань, незважаючи на очікування суспільства. Для них характерне широке коло інтересів та відкритість до нових знань і досвіду. Вони задоволені теперішнім, мають позитивні погляди на минуле й майбутнє. Відають перевагу активному та

насиченому способу життя та пошуку нових вражень. У стосунках з іншими орієнтуються на відкритість, довіру та рівноправ'я.

Кластер «Незалежні гедоністи» презентує осіб, які орієнтуються на особисте щастя та повноцінне життя і при цьому зберігають власну індивідуальність. Їм вдається знаходити сенс у безпосередній насолоді, жити відповідно до власних бажань та не обмежувати себе соціальними нормами. Їхня незалежність та самодостатність – важливі опори особистості. Вагомим особистісним здобутком є самодостатність та індивідуалізм, що відображається в незалежності та прагненні самореалізації. У них практично відсутній страх смерті, бо вони фокусуються на теперішньому й намагаються жити повноцінним життям.

Їхня особистісна стратегія полягає в розумінні сенсу життя не через його аналіз та філософські роздуми, а через емоційну наповненість radoщами та задоволенням.

Проте такий тип може зіткнутися з певними екзистенційними викликами, зокрема пошуком балансу, оскільки надмірний гедонізм призводить до втрати сенсу життя і внутрішньої порожнечі.

Для цих осіб задоволення і свобода є найвищими цінностями. Вони свідомо й несвідомо уникають ситуацій, що можуть викликати негативні емоції, оскільки прагнуть до позитивних емоційних переживань.

Анотації цієї групи осіб часто спрямовані на підкреслення цінності життя та яскравих емоцій у ньому, наприклад: *«...різнобарвне життя, наповнене різними емоціями», «цікаве життя», «повністю задоволений життям», «забарвлене, енергійне, комунікабельне життя», «захоплива подорож по життєвому шляху»*.

IV кластер – «Екзистенційні індивідуалісти-емпати» – містить такі фактори: життєва філософія, толерантність, прихильність світу, цінність «Я», ступінь самоконтролю, свобода, відповідальність, самостійність, стимуляція, досягнення, безпека.

Для осіб, які належать до цього кластера, властиве активне занурення у фундаментальні питання буття (сенси життя, свобода, смерть). Вони спрямовані на дослідження та розуміння світу й себе. Їм властива глибока рефлексія, філософські пошуки, здатність глибоко переживати емоції, прагнення до автентичності і здатність до встановлення міцних стосунків. Сильними сторонами таких особистостей є глибоке розуміння себе та інших, оригінальність мислення, емпатійність і прагнення до самовдосконалення.

Проте вони можуть переживати тривогу і депресію через усвідомлення невизначеності та складності життя. Часто пошук сенсу може ставати для них джерелом щастя або ж причиною страждань.

Екзистенційні індивідуалісти-емпати – це особистості, які перебувають у постійному пошуку сенсу життя, досліджують себе та світ, у якому перебувають. У них на високому рівні виражена цінність власної індивідуальності, нетерпимість до обмежень та правил, соціальна відповідальність та схильність до самоаналізу.

Анотації до книг підкреслюються їхнє світобачення і розуміння життєвих сенсів, а саме: *«...війна, кохання, гармонія»*, *«вир злетів та падінь»*, *«життя в лініях переживання, втрати і надії»*, *«книга про те, як людина шукає себе і живе в непростий час»*, *«життя в циклічності, а циклічність у цікавості»*.

Також нами було проведено кластерний аналіз для групи осіб із рівнем стресу більше 150 б. (кількість таких осіб – 141). За результатами проведеного кластерного аналізу виокремлено три кластери (Додаток А.5).

Кожному з виокремлених кластерів надано такі назви:

- I кластер (тип) – «Екзистенційні гедоністи».
- II кластер (тип) – «Етичні індивідуалісти».
- III кластер (тип) – «Зрілі гуманісти».

До першого кластера увійшли особи з такими характеристиками: синергійність, випадковість, що відбувається, влада, негативне минуле, гедоністичне теперішнє, майбутнє, фаталістичне теперішнє, рівень стресу. Для цієї групи осіб характерне потрапляння в пастку миттєвості, яка є шляхом утечі

від проблем та тривог минулого і можливістю занурення в задоволення від теперішнього.

Вони глибоко не замислюються над майбутнім, вважають його визначеним, а себе не здатними впливати на нього. Їхня спрямованість на пошук задоволення швидше схожа на екзистенційну анестезію, яка здатна полегшити біль існування. Життєвий стиль таких людей можна окреслити принципами «живу одним днем», «моя хата скраю». Їхня енергія здебільшого спрямована на отримання задоволення і забуття проблем, які періодично можуть відгукуватися почуттям провини і страху.

Такі особи переживають достатньо високий рівень стресу, який пов'язаний із впливом зовнішнім чинників (рятуються втечею) або ж внутрішніми суперечностями (орієнтуються на задоволення). Ці особи є бунтарями проти буденності, а сенс їхнього життя полягає в пошуку яскравих позитивних переживань. Домінантною життєвою мотивацією таких осіб є втеча від буденності й нудьги, бажання пізнати себе і виклик суспільству через протест проти загальноприйнятих норм та цінностей.

Їхніми типовими особистісними характеристиками є страх перед рутиною, непостійність, інтереси, які швидко змінюються, скептичне ставлення до традиційних цінностей, поверховість, схильність до імпульсивних дій та постійний пошук вражень та задоволення. Їм властива неглибока життєва філософія, оскільки відповіді на складні й суперечливі життєві запитання вони шукають і трактують через гедоністичну спрямованість.

Другий тип поєднує в собі такі показники, як відповідальність, децентрація, глибинність переживань, толерантність, прихильність світу, доброта людей, справедливість світу, ступінь самоконтролю, самодистанціювання, самотрансценденція, свобода, відповідальність, конформізм, традиція. Представники цього типу поєднують глибокі екзистенційні роздуми з активною життєвою позицією. Незважаючи на розуміння скінченності існування, вони є прикладом повноцінного життя, спрямованого на користь для себе і для суспільства.

Такі люди цінують свою незалежність і свободу вибору, але водночас усвідомлюють відповідальність перед суспільством і світом. Прагнуть жити в гармонії зі своїми внутрішніми цінностями та етичними принципами. Головними їхніми характеристиками є усвідомлення своєї унікальності та незалежності, єдність з іншими, стійкий моральний компас, що відображає їхній морально-етичний імператив, прагнення до саморозвитку та самовдосконалення та потреба бути корисними для суспільства. За необхідності – вміння відстоювати свою думку та особистісну позицію.

Третій кластер містить такі показники: життєва філософія, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, справедливість світу, цінність «Я», ступінь удачі, доброзичливість, універсалізм, самотійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, безпека, позитивне минуле.

Представники цього кластера демонструють високий рівень самосвідомості, глибоке розуміння себе, сильних та слабких сторін власної особистості, чітке бачення мотивів та потреб.

Вони орієнтовані на саморозвиток та самовдосконалення, активно шукають сенс існування, переважно знаходячи його у стосунках з іншими, творчості та доступних життєвих насолодах.

Їм важливо відчувати зв'язок зі світом та іншими людьми, оскільки вони вважають себе частиною глобальних процесів. Представники цього кластера усвідомлюють життєвий вибір та відповідальні в діях. Зазвичай такі особистості мають сформовану людську гідність, вірять у справедливість світу, вміють встановлювати глибокі емоційні зв'язки з іншими, намагаються гармонізувати свої стосунки зі світом і відчувати повноту та радість життя.

Загалом такі особи досягли достатньо високого рівня особистісного розвитку та зрілості, оскільки навчилися жити повноцінно, з користю для себе та суспільства.

2.3.6. Якісний аналіз результатів емпіричного дослідження: інтерпретація асоціативного тесту

З метою вивчення екзистенції життя та смерті в осіб юнацького віку та екзистенційних переживань, які вони спричиняють, було запропоновано досліджуваним виконати такі завдання:

1. Напишіть не менше 5 слів-асоціацій до слова «життя».
2. Напишіть не менше 5 слів-асоціацій до слова «смерть».
3. Знайдіть картинку, зображення або фото, що асоціюється зі словом «життя».
4. Знайдіть картинку, зображення або фото, що асоціюється зі словом «смерть».

Ці завдання ґрунтуються на тесті К. Юнга, який дозволяє за допомогою асоціацій дослідити несвідоме психічне життя. Асоціації, символи та образи містять значний обсяг важливої інформації про психічне життя особистості та несвідомі змісти психіки. К. Юнг вважає, що здатність психіки створювати образи дає особистості можливість переживати реальність, бо індивід живе у світі образів. Згідно з його теорією, категорія образу безпосередньо пов'язана з поняттям архетипу й відображає психічну реальність індивіда [166, 167].

Образ – це психічне уявлення про щось, що не є фізично присутнім у певний момент. Образи можуть бути зоровими, слуховими, смаковими, нюховими або тактильними. Вони можуть бути пов'язані з конкретними спогадами, досвідом або емоціями. Так, К. Юнг зазначає, що асоціація – це зв'язок між двома або більше образами. Асоціації можуть ґрунтуватися на різних принципах, зокрема, на спільному досвіді, подібності або контрасті. Вони можуть бути позитивними, негативними або нейтральними [166].

Учений підкреслює тісний зв'язок архетипів, колективного несвідомого і символів. Останні виступають засобом вираження несвідомих думок та почуттів і несуть важливу інформацію про психічне життя особистості.

С. Дімітрова підкреслює, що символ містить у собі образ, проте не зводить до нього, оскільки передбачає наявність сенсу, злитого з образом, але

не тотожного йому [27, с. 23]. В. Стюарт зазначає, що символ завжди є несвідомим утіленням чогось, безпосередньо не пов'язаного з ним, способом проникнення в несвідоме та вираженням внутрішнього конфлікту особистості.

Завдання, що полягало в пошуку картинок, фото і зображень, які символізують «життя» та «смерть», дало можливість поєднати зовнішні та внутрішні світи особистості в образах і певних символах, а також відстежити несвідомі аспекти психіки суб'єкта. Завдяки аналізу кольорів, символів, особливостей зображень досліджувані могли спроектувати заблоковані свідомістю імпульси, а ми, своєю чергою, – інтерпретувати їх через психологічне осмислення змістового наповнення.

Якісний аналіз відповідей досліджуваних на запропоноване завдання знайти асоціації до слова «життя» дозволив встановити ієрархію вибраних слів-асоціацій. На рисунку зображені найчастіші асоціації студентів до слова «життя» (Рис. 2.21.).

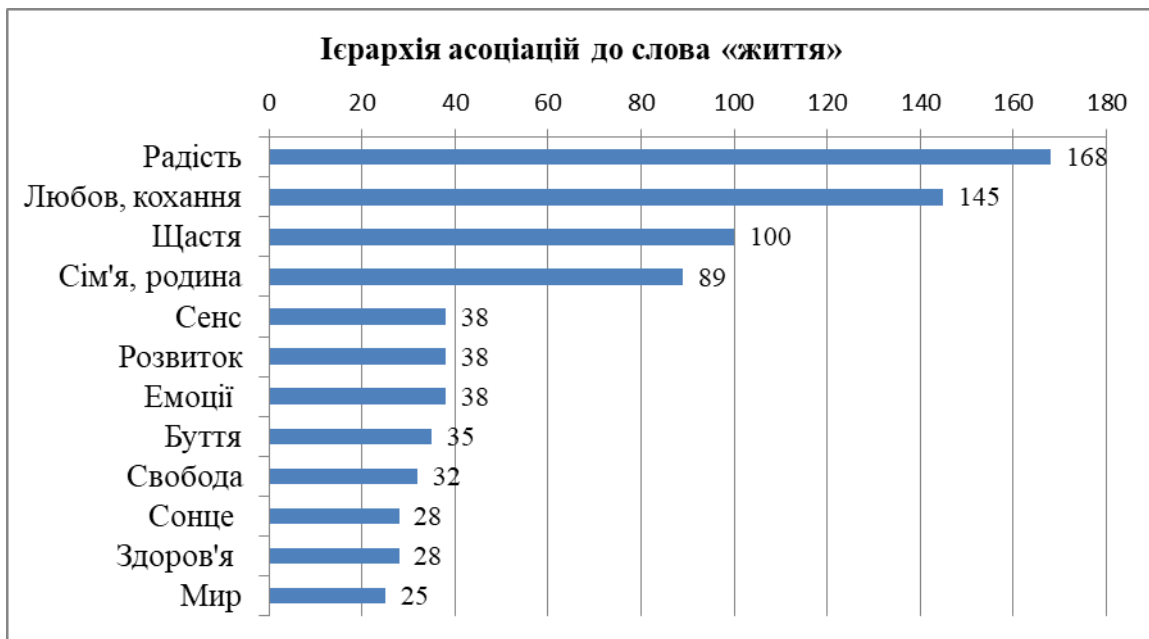


Рис. 2.21. Асоціації до слова «життя»

Вони згруповані за частотою – від найчастіших до найменш поширених. Зазначимо, що найпоширенішою асоціацією до слова «життя» є «радість», яке відображає наповненість особистості позитивними емоціями та досвідом. Завдяки асоціативному наповненні слова «життя» саме таким емоційним контекстом можна робити висновок про наявність вищезгаданих емоційних

переживань та задоволеність життям або потребу в цьому. Внутрішній стан досліджуваних, у яких наявна домінантна тріада емоцій та почуттів, свідчить про любов до життя, усвідомлення його цінності та бажання насолоджуватися ним. Уміння віддавати та отримувати любов, присутність коханих поруч дає можливість відчувати повноту життя й переживати емоції позитивної модальності.

Більшість студентів сприймають життя через призму емоцій та емоційних переживань (позитивних чи негативних, залежно від контексту життєвих подій). Найчастіше у їхніх відповідях присутні такі слова: «щастя», «сміх», «насолада», «задоволення», «кайф», «кохання», «природа», «весна», «краса», «страх», «музика», «зелений», «жовтий», «сум», «сльози», «відчай», «море», «спокій», «тепло», «емоції», «переживання». Тому можна стверджувати, що сприймання життя в них контекстуально зосереджене на різноманітних емоційних переживаннях, але здебільшого на радості, задоволенні та спокої.

Внутрішній стан досліджуваних, у яких наявна домінантна тріада емоцій та почуттів («радість», «кохання» та «щастя»), свідчить про любов до життя, усвідомлення його цінності та бажання насолоджуватися ним.

Наступні за частотою асоціації – це «сім'я», «сенс» і «розвиток». Ці асоціації пов'язані з глибшим розумінням життя, а не тільки емоційно-почуттєвим сприйманням. Вони відображають екзистенцію життя через призму наявності близьких людей, власного особистісного становлення та усвідомлення глибинних сенсів свого існування.

Рангові позиції асоціації «сім'я» вказують на те, що батьківська сім'я для молодої людини і потенційне створення своєї сім'ї є важливою термінальною цінністю особистості в юнацькому віці. Саме завдяки сім'ї особистість відчуває підтримку, любов та розуміння, задовольняє свої потреби в безпеці та соціальній підтримці.

Варто зазначити, що саме рангові позиції асоціацій «сенс», «розвиток» та «свобода» відображають екзистенційну наповненість життя, усвідомлення цінності власного існування, пошук внутрішніх глибинних значень, побудову

ціннісного каркасу та визначення особистісного вектора для змін та трансформацій.

Наявність асоціацій «емоції» вказує на внутрішню потребу особистості в насиченому, яскравому та цікавому житті. Саме емоції досить часто надають життю сенс, урізноманітнюють його, роблять багатограним та захопливим.

Асоціація зі словом «буття» свідчить про єдність з усім живим, тобто про наявність життєвої енергії та усвідомлення реальності існування.

Звертаючи увагу на асоціацію «сонце», підкреслимо, що його символічне значення пов'язане із джерелом енергії, світла та тепла. Сонце є важливим символом життя, оскільки воно є основним джерелом існування. Тому частий вибір саме цієї асоціації вказує на усвідомлення цінності життя та його енергії, що наповнює індивіда певним сенсом.

Варто зазначити, що, асоціюючи життя зі здоров'ям, досліджувані виокремили таку важливу термінальну цінність, що є основною складовою повноцінного життя та можливістю сповна насолоджуватися ним.

Логічним для нашої вибірки є акцент на асоціації зі слово «мир», оскільки Україна перебуває у стані воєнного конфлікту з росією, що є прямою загрозою для їхнього життя, здоров'я та безпечного існування. Тому така асоціація вказує на потребу у відсутності війни, насилля та конфліктів, що забезпечить молодій людині нормальне, спокійне та гармонійне життя, а не породжуватиме постійний стан тривоги, безнадії, неспокою та пошуку безпеки, що є радше не життям, а виживанням у складних кризових умовах. Однак, усе ж таки, аналізуючи слова-асоціації, зазначимо, що в багатьох відповідях трапляються слова-прикметники, які вказують на яскраві, позитивні емоційні переживання та сенсову наповненість життя, як-от: «справжнє», «активне», «змістовне», «цілеспрямоване», «благородне», «творче», «чесне», «повноцінне», «радісне», «чудове», «різноманітне», «єдине», «неповторне», «незабутнє», «цікаве», «прекрасне», «перспективне». Загалом усі слова-асоціації ми поділили на умовні групи, які відображають певні сфери особистості (Рис. 2.22.).

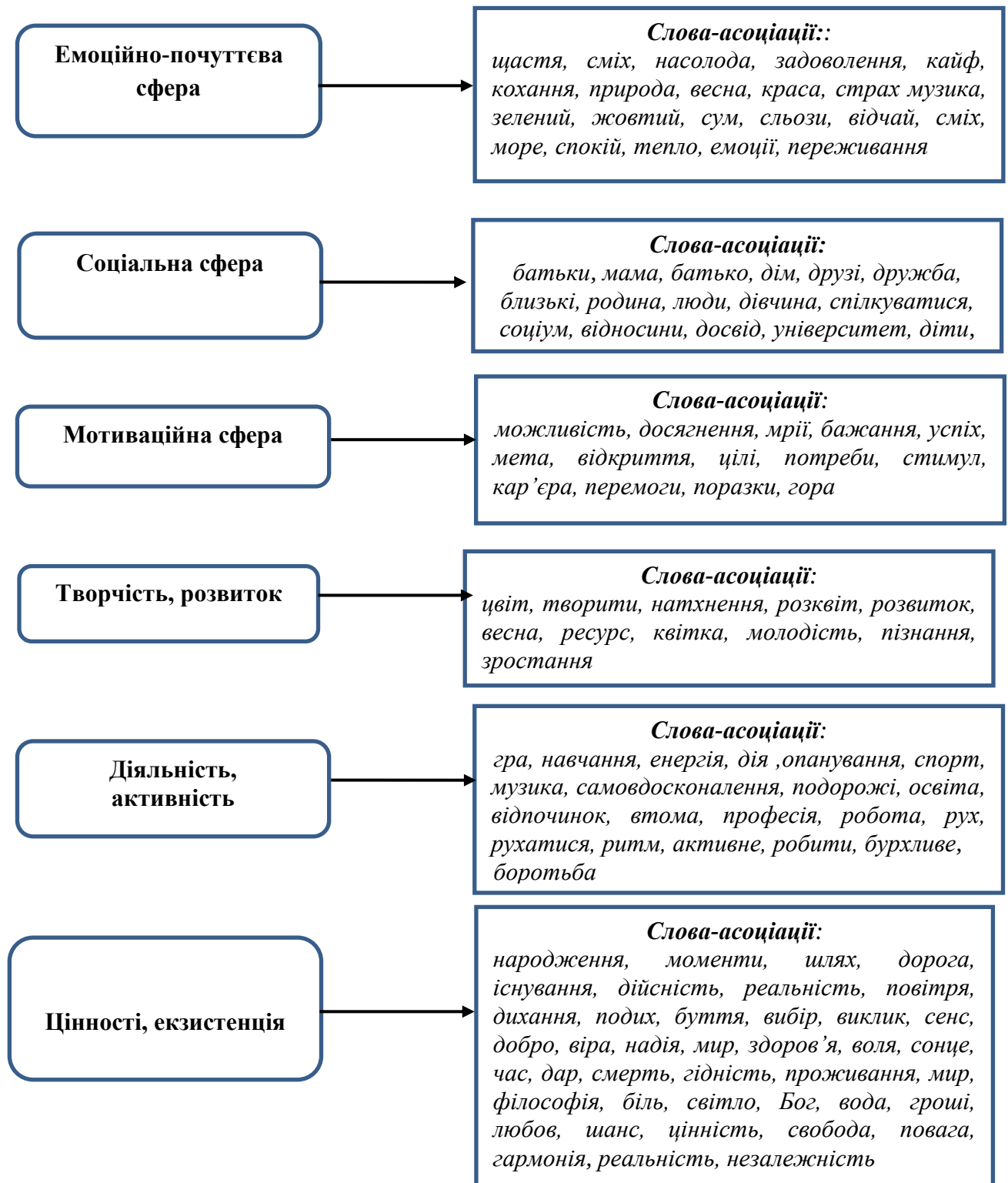


Рис. 2.22. Розподіл асоціацій за сферами особистості

Життя передбачає спектр різноманітних емоційних переживань, тому група асоціацій, які стосуються емоційно-почуттєвої сфери, наявна в кожного досліджуваного. Зазвичай це позитивні емоції та почуття, пов'язані із задоволенням і насолодою, щастям, радістю та коханням. Великого значення

досліджувані надають переживанню естетичних та гедоністичних емоцій. Перші пов'язані з переживаннями краси природи, гармонії, барв життя, опираються та чуттєво-перцептивний досвід індивіда й відображаються в жадобі прекрасного; а інші – з тілесним комфортом та насолодою від приємних відчуттів (слова-асоціації: «їжа», «секс», «насолада» тощо).

У цілому описані вище асоціації демонструють сприймання молодими людьми життя як чогось позитивного, насиченого та бажаного, оскільки воно наповнене задоволеннями та позитивом (слова-асоціації, які відображають таке ставлення: «природа», «весна», «музика»).

Внутрішній стан досліджуваних із домінантною тріадою емоцій та почуттів («радість», «кохання» та «щастя») свідчить про любов до життя, усвідомлення його цінності та бажання насолоджуватися ним

Важливим елементом екзистенції життя є соціальні стосунки. Молодим людям важливо відчувати підтримку, опору та любов. Чимала кількість респондентів також сприймає життя, фокусуючись на соціальній сфері, тому в їхніх асоціаціях доволі часто трапляються слова «мама», «батьки», «дім», «друзі», «дружба», «близькі», «родина», «люди», «дівчина», «соціум», «відносини», «досвід», «університет», «діти», «спілкуватися». Саме соціальний зріз життя молодшої особи дає їй максимальне переживання сенсу через призму стосунків на різних рівнях – від сімейних до міжособистісних.

Сім'я є первинним соціумом, який формує в дитини базові цінності та моделі поведінки. У студентському віці ці зв'язки залишаються важливими, оскільки сім'я є джерелом підтримки та емоційної стабільності. Асоціації з друзями, спілкуванням, соціумом відображають потребу людини в належності до групи, самовираженні та розвитку соціальних навичок. У студентському віці друзі часто стають другою родиною, надаючи підтримку, розуміння та поділяючи спільні інтереси. Тому в більшості представників вибірки знаходимо слова-асоціації, які акцентують на рідних, друзях та родині, вказують, що «життя з іншими» надає йому глибшого сенсу і змістового наповнення (Рис. 2.22.).

Асоціації з коханими особами є закономірними для вікового етапу студентства і вказують на актуальну спрямованість молодих людей на пошук партнера та створення сім'ї, що є важливим у їхньому житті.

Асоціації з університетом, досвідом та навчанням свідчать про прагнення до саморозвитку, засвоєння нових знань та навичок, оскільки період студентства є часом активного пізнання світу та формування професійних планів.

Асоціації з дітьми та майбутнім вказують на перспективне бачення свого життя, бажання створити сім'ю та реалізувати себе як особистість і демонструють бажання наповнити свої життя важливими цінностями.

Слова-асоціації, що стосуються мотиваційної сфери, пов'язані з особливостями цієї сфери у студентському віці, а саме: зростанням усвідомленості власних потреб та ідей, формуванням більш стійких мотивів діяльності, зміщенням акценту на професійні мотиви, мотив саморозвитку та самоствердження, а також ускладненням мотиваційної структури, появою нових мотивів, наприклад, мотивів творчості, самореалізації, служіння суспільству (Рис. 2.22.).

Велику групу серед сукупності різноманітних слів-асоціацій становлять слова, пов'язані з мотиваційною сферою особистості, а саме: «можливість», «досягнення», «мрії», «бажання», «успіх», «мета», «відкриття», «потреби», «стимул», «кар'єра», «перемоги», «поразки», «гора». Цей асоціативний перелік спрямований на майбутнє молодої людини («досягнення», «кар'єра», «можливість», «мрії») та може вказувати на активне проєктування життя та прагнення реалізації в ньому, бо саме в цьому віковому періоді юнаки активно формують свої життєві плани.

Асоціації зі словами «відкриття», «стимул», «потреби» можуть бути пов'язані з бажаннями самопізнання та розвитку, що є актуальним для студентства.

Можна відстежити асоціативний зв'язок життя з конкуренцією та успіхом. Досить часто трапляються такі слова-асоціації, як «перемоги»,

«поразки», «гора», що є підтвердженням прагнення до високих результатів, досягнень та самоствердження.

Важливо, що більшість молодих людей сприймає життя як можливість та данність до розвитку, особистісного росту, реалізації власного «Я». Тому серед асоціацій знаходимо такі, що вказують на прагнення змін, вдосконалення, реалізації та трансформації. Вони відображають сприймання життя як творчого плацдарму і способу пізнання світу, що відображається в пошуку способів для самоактуалізації.

У студентському віці відбувається перехід від навчання до професійної діяльності. Юнаки вчаться самостійно планувати свою діяльність, приймати рішення, брати на себе відповідальність та формувати професійне «Я». Вони також починають активніше спілкуватися з представниками професійного середовища, що сприяє їхньому фаховому становленню (слова-асоціації «професія», «освіта», «навчання», «університет»). Хобі та захоплення займають важливе місце, оскільки допомагають стимулювати життєву енергію та мотивацію особистості в цьому віці та сприяють реалізації інтересів і талантів молодих людей («спорт», «музика», «відпочинок»).

У групі «Цінності та екзистенція» досить велика кількість слів-асоціацій, що вказують на важливі аспекти екзистенції: народження як момент початку існування, що асоціюється з початком, новими можливостями; момент як одиниця життя, що символізує його цінність; шлях та дорога як метафори життя, що означають мандрівку до нових знань, досвіду та розвитку (Рис. 2.22.). Життєва дорога – це й часова характеристика, де кожен етап характеризується випробуваннями, завданнями та певними особливостями.

Такі асоціація, як «повітря», «подих», «дихання», є беззаперечним символом життя, який вказує на свободу, єднання з природою і важливість життя як акту існування людини. Також у цій групі виокремлено чимало інструментальних та термінальних цінностей, що є складовими смислового наповнення життя молодій людині, а саме: «добро», «мир», «воля», «честь», «гідність», «здоров'я».

Оскільки студентський вік є періодом активного розвитку, пошуку себе та свого місця в житті, то наявність таких асоціацій, як «ресурс», «творити», «пізнання», «зростання», є логічним і відображає внутрішню спрямованість молоді людини.

Також виокремлено особливий блок, що стосується здебільшого екзистенційних переживань, пов'язаних із цінностями особистості, її ставленням до життя і смерті. Цей блок містить такі типові асоціації: «народження», «моменти», «шлях», «дорога», «існування», «дійсність», «реальність», «повітря», «дихання», «буття», «вибір», «виклик», «сенси», «добро», «віра», «надія», «мир», «здоров'я», «воля», «сонце», «час», «дар», «смерть», «гідність», «біль», «світло», «Бог», «гроші», «любов», «цінність», «свобода», «гармонія», «незалежність».

Примітно, що серед переліку слів-асоціацій є чимало філософських категорій, що відображають осмисленість природи буття й сенсу життя в цілому («існування», «дійсність», «реальність»), розуміння обмеженості та конечності людського життя («смерть», «час», «вічність»), зосередженість на проблемі впливу й самовизначення в житті («свобода», «незалежність», «воля», «вибір») і розуміння життя як цінності («сенси», «дар», «можливість», «цінність»).

Варто також звернути увагу на етичні та релігійні категорії, наприклад, асоціації, виражені словами «добро», «зло», «справедливість», «гармонія», «честь», «гідність», «Бог», «віра», «надія», які відображають моральні орієнтири студентської молоді, прагнення прожити достойне життя та духовні пошуки, спрямовані на розуміння його наповнення й сенсу.

Вищенаведений перелік вказує, що студенти масштабно сприймають категорію «життя» – від фізичних відчуттів (повітря, дихання) до абстрактних категорій (сенси, віра, Бог). Таке розмаїття свідчить про те, що для сучасної молоді поняття «життя» є багатограним і передбачає як біологічні, так і соціальні, духовні та філософські аспекти.

Після аналізу картинок, зображень та фото на тему «Життя» було виокремлено певні групи зображень. Здебільшого досліджувані обирали зображення, на яких присутні такі символи, як сонце (схід або захід, промені сонячного світла), гойдалка, годинник, метелик, велосипед, елементи природи (квіти, дерево, ліс). Також багато фото та картинок досліджуваних містять зображення людини з піднятими руками, щасливої сім'ї з дітьми, закоханих пар.

Презентуємо типові зображення, які найчастіше зустрічаємо серед обраних досліджуваними, та наведемо їх короткий опис (Додаток Б.1).

Вибір асоціативних малюнків і фотографій до слова «життя», на яких зображено людину і навколо природу: гори, море чи океан – свідчать про прийняття та відчуття людиною свободи, а також символізують розуміння нею власної ролі та цінності життя, готовність проживати і сповна насолоджуватися ним. Такі особи усвідомлюють своє місце в житті та готові до пізнання його різних сторін, усієї його багатогранності, розмаїтості та цікавості (Додаток Б.1).

Наведемо низку зображень, у яких особливим є акцент на такі символи, як повітряні кульки та гойдалки. Наявність їх на картинках підкреслює баланс, зміну, рух, емоції та перехід, які є важливими компонентами життєвих процесів (Додаток Б.1).

Символ гойдалки є відображенням балансу між протилежностями: добром і злом, світлим і темним, життям і смертю – і демонструє необхідність знаходити рівновагу у своєму житті, а також ризик її втратити. У зображеннях, які обирали молоді люди, гойдалка переважно свідчить про стан задоволення, легкості, руху та розслаблення [49, с. 138].

Щодо символічного значення повітряних кульок, то зазвичай вони відображають безтурботність, свободу, радість, дитинство, мрії, творчість, але інколи можуть вказувати на нестабільність.

Досить часто серед зображень помічаємо в різних інтерпретаціях символ «метелика» життя (Додаток Б.1). Він описує стан внутрішніх перетворень,

трансформацій та змін, стан свободи й польоту, а також уміння помічати красу (природи, мистецтва чи людини) або відчувати потребу в ній [49, с. 131].

Варто зазначити, що на малюнках більшості досліджуваних міститься символ годинника, що має глибинний філософський та психологічний зміст. Так, присутність цього символу вказує на усвідомлення людиною циклічності життя, його мінливості, обмежень, контролю та його скінченності (смерті) (Додаток Б.1).

Філософський контекст годинника відображає усвідомлення людиною швидкоплинності власного буття, його моментності, постійного руху та змін. Годинник – це матеріальне втілення часу, і його постійний рух нагадує нам про те, що час не зупиняється, а життя є постійним рухом, змінами різних процесів, етапів та циклів.

Більшість картинок-асоціацій, незважаючи на домінантні елементи, містить символ сонця або сонячні промені (Додаток Б.1). Так, сонце присутнє у всіх картинках, де зображено сім'ю, природу, людину, квіти тощо. Цей символ підкреслює життєву силу, енергію та потенціал і свідчить про позитивний та оптимістичний погляд на життя.

У психоаналітичній теорії К. Юнга сонце є архетипом, який уособлює свідомість, дух та інтуїцію. Воно пов'язане з активним, творчим і раціональним началом і символізує здатність людини до самопізнання, розуміння власних мотивів і цілей.

Чимала кількість зображень вказує на важливість сім'ї у відчутті та усвідомленні повноти життя. Ці картинки зображають щасливих батьків та дітей, тим самим підтверджуючи сприймання екзистенції життя саме через наявність у ньому сімейних стосунків (Додаток Б.1).

Зауважимо, що, окрім сімейних стосунків, на багатьох зображеннях відтворено стосунки закоханої пари, дружні стосунки, що вкотре підкреслює потребу молодії людини у встановленні глибоких соціальних зв'язків з іншими, які є важливою частиною її життя і шляхом для усвідомлення нею екзистенції (Додаток Б.1).

Враховуючи те, що громадяни України протягом останніх трьох років перебувають у реаліях війни, частина картинок містить зображення, що промовисто відображають цю реальність, проте з акцентом на мріях про краще життя у своїй країні, готовності приймати таку дійсність і віру у зміни на краще (Додаток Б.1).

Оптимізм та бажання жити переповнює картинки такого спрямування, символічно наголошуючи на тому, що навіть у таких складних умовах є місце для життя, а не тільки виживання.

Під час аналізу та інтерпретації картинок ми опиралися на їх домінантні символи та кольорову гаму. Примітно, що в зображеннях переважають жовті, зелені та сині кольори. Символічне значення такої кольорової гами пов'язують із домінуванням оптимізму, радості, бажання творчості, руху та енергії (жовтий); гармонії, балансу, розвитку, динаміки (зелений); сили, витривалості та спокою (синій). Кольори зображень укотре підтверджують, що основні компоненти екзистенції життя молодій людині пов'язані з енергією, оптимізмом, вірою в краще, готовністю до творчості, змін та потребою в гармонії та життєвому балансі [49].

Розглядаючи екзистенцію смерті, проаналізуємо якісний склад слів-асоціацій та картинок до поняття «смерть» (Додаток Б.2). Найпоширеніші слова-асоціації до поняття «смерть» представлені на Рис. 2.23.



Рис. 2.23. Асоціації до слова «смерть»

Слово-асоціація «кінець» є однією з найпоширеніших в асоціативних рядах студентів. Воно відображає сприймання смерті як кінцевого акту життя та існування, завершення певного етапу розвитку. Така асоціація може свідчити про появу негативних емоцій, страху, тривоги, безпорадності внаслідок усвідомлення факту завершення існування.

Біль переважно є асоціацією, що вказує на фізичну недугу, яка може передувати смерті чи призводити до неї, або ж емоційний біль як символ страждань, який переживають через втрату близьких та рідних людей.

Також значна кількість асоціацій стосується емоційних переживань, які супроводжують смерть, та їх вияву (страх, сум, горе, сльози). Вони вказують на появу тривалих та глибинних переживань та страждань, що виникають унаслідок втрати когось. Проте така емоція, як страх, може бути викликана страхом власної смерті, а не тільки переживаннями стосовно втрати когось. Тому часто страх смерті виступає потужним мотиватором життя.

Сум як символ втрати і емоції, яка часто виникає внаслідок втрат, може вказувати на любов, пам'ять та повагу до тих, кого вже немає.

Звичайно, не випадково смерть асоціюється з війною, адже саме війна є символом загибелі, руйнування, знищення людини. Війна є потенційним носієм втрат і відповідно смерті, тому вона породжує негативні емоції, найпоширеніші з них – страх, тривога, ненависть, розпач.

Спокій – це асоціація, яка відображає те, що смерть може бути періодом умиротворення. Вона може викликати в людей почуття впевненості, що близька людина знайшла вічний спокій. Водночас смерть сприймається як факт відсутності турбот і проблем.

Темнота є асоціацією, яка відображає невідомість, яка чекає на людину після смерті, а пустота, порожнеча може бути як символом втрати і стану відчаю, так і символом нових можливостей.

Серед більшості асоціацій наявні ті, які вказують на емоційні переживання стосовно факту смерті і сприймання його через втрату когось із близьких. Низка асоціацій стосується наявного страху смерті («темнота»,

«чорна діра», «страх»), а серед асоціацій із негативним емоційним забарвленням досить часто трапляються слова «розпач», «депресія», «жаль», «розчарування», «відчай», «плач», «трагедія», «чорний», «жах», «холод», «осінь», «дощ», «печаль».

Певне філософське трактування помічаємо у словах-асоціаціях «життя», «вихід», «початок», що вказують на сприймання смерті як продовження життя, як перехід до іншого, вищого рівня буття, способом звільнення від труднощів і страждань (Додаток Б.2).

Також натрапляємо на символ коси, що має історичне коріння і виступає символом смерті (косу використовують для збирання врожаю, а врожай, як і життя, має свій кінець). У слов'янській культурі коса є атрибутом божества смерті – Морани – богині зими, холоду і смерті. Її часто зображують із косою в руках, яка символізує здатність забрати життя. Саме таке символічне зображення свідчить про усвідомлення молодими людьми факту смертності та скінченності життя (Додаток Б.2).

Чимало асоціацій вказують на символи смерті, серед них «покійник», «труп», «хрест», «цвинтар», «могила», «труна».

Іншими асоціативними словами, які трапляються досить часто і які молоді люди пов'язують зі смертю, є «зброя», «пістолет», «алкоголь», «наркотики».

Також непоодинокі словесні асоціації пов'язані з контекстом війни, зокрема «путін», «росія», «русня». Такі слова-асоціації можна помітити в численних зображеннях і картинках, що їх обрали досліджувані (Додаток Б.2).

Результати якісного аналізу зображень дозволили виокремити групи зображень про смерть, які переважають.

На противагу словесним асоціаціям, велика кількість зображень пов'язана саме з війною (Додаток Б.2).

Через картинки досліджувані транслують своє сприймання смерті, присутність якої гостро відчувається саме під час війни. Вона пов'язана із

втратами, загибеллю воїнів під час бойових дій і постійними потенційними загрозами для життя під час ракетних чи артилерійських обстрілів.

Чимала кількість зображень, які асоціюються зі словом «смерть», містять фото президента росії путіна в різноманітних варіаціях (Додаток Б.2). Війна, яку розпочала російська федерація проти українців, є причиною втрати рідних і близьких, зміни ритму повноцінного життя, відсутності безпеки, постійного перебування в ситуаціях, які загрожують власному життю і здоров'ю. Тому ця особа асоціюється в досліджуваних зі стражданнями, втратами та болем українського народу.

У багатьох зображеннях зустрічаємо символ коси, він, як уже загадували стосовно словесних асоціацій, є потужним архетипом. У легендах та казках смерть зображена в образі воїна, дівчини чи старої жінки з косою (Додаток Б.2). Коса символізує процес збирання душ, що прожили життя, зброю, що може завдати смертельного поранення; вказує на неминучість смерті і непідвладність людини законам існування («смерть забере кожного»).

Досить часто смерть асоціюють із заходом сонця та зів'ялими квітами (Додаток Б.2). Мовою образів ці картинки «говорять» про закінчення життя як певного циклу, усвідомлення неминучості кінця, присутності смутку, меланхолії та ностальгії за життям. Захід сонця є красивим природним явищем, проте здатне навіювати сум, оскільки нагадує, що життя прекрасне, але надто коротке.

Часто можна помітити використання у картинках ворона, який є символом смерті, викликає асоціацію з темними силами природи, які віщують кінець життя, його неминучість та невідворотність [49, с. 227] (Додаток Б.2).

Оскільки цей птах є символом мудрості, духовності та інтуїції, можна припустити, що такий вибір пов'язаний з усвідомленням людиною факту завершення життя, глибинним пізнанням таких сторін існування, як життя і смерть. З такого погляду смерть пояснюють як небезпеку та загрозу життю людини.

Щодо кольорової гами малюнків, то більшість зображень, пов'язаних із темою смерті, має чорно-біле забарвлення.

Так, чорний колір асоціюється з темрявою і невідомістю, тому часто співзвучний зі смертю. Він символізує руйнацію як закінчення життя, горе, смуток, скорботу, порожнечу, втрату та хаос [49, с. 210–212].

Чорний колір здатен поглинати всі інші кольори, тому може символізувати також заперечення і відчай, відмову від життя і примирення зі смертю. У християнській культурі чорний колір часто асоціюється з гріхом і злом, а ще може символізувати смерть як результат гріха [49, с. 205].

У деяких культурах чорний колір асоціюється з таємницею і магією. У цьому випадку смерть є загадкою, яку людина не може повністю зрозуміти.

Чорно-біле зображення також може вказувати на усвідомлення неминучості смерті. Чорний і білий – це два контрастні кольори, які символізують життя і смерть, є двома сторонами – буття та небуття – і нагадують, що смерть є логічним завершенням життя.

Узагальнення результатів дослідження свідчить, що екзистенція життя здобувачів вищої освіти ґрунтується на позитивних емоційних переживаннях радості, любові, кохання та щастя. Завдяки наявності цих емоцій вони сприймають життя яскраво та наповнено, прагнуть до задоволення та насолоди ним. Для нашої вибірки асоціативний ланцюжок до слова «життя» виглядає наступним чином: «радість» – «кохання (любов)» – «щастя» – «сім'я» – «сенс» – «розвиток» – «емоції» – «буття» – «свобода» – «сонце» – «здоров'я» – «мир» (ієрархія слів-асоціацій відображає частоту їх появи у відповідях досліджуваних). Підкреслимо, що екзистенція життя молодих людей визначається наявністю соціальних зв'язків (сім'я, друзі, кохані) та спрямованістю на досягнення (бажання, мрії, цілі, успіх).

Аналіз асоціативних зображень до слова «життя» вказує на потребу юнаків у легкості, яскравих, позитивних емоціях, безтурботності, гармонії, балансу (символи сонця, гойдалки, повітряних кульок, метелика, моря, людини, природи, сім'ї, закоханої пари, друзів, людини; зелені, сині та жовті кольори).

Аналіз асоціацій до слова «смерть» свідчить про домінування емоційних переживаннях та осмислення факту закінчення життя, що супроводжується станами страху, невідомості, інтересу та таємничості. На це вказує асоціативний ланцюжок до слова «смерть», що містить такі слова: «кінець (фініш)» – «біль» – «сум» – «горе» – «війна» – «страх» – «сльози» – «темнота» – «спокій» – «пустота».

Картинками та фото із зображенням смерті транслують страх, прийняття скінченності життя, тривогу, руйнування та загрозу (жінка з косою, атрибути війни, зображення путіна, захід сонця, зів'ялі квіти, чорний колір, чорно-біла кольорова гама).

Загалом екзистенція смерті молодих людей сконцентрована на негативних емоційних переживаннях (сум, страх, розпач, сум, розчарування), що пов'язано із втратами і реальністю війни, у якій вони перебувають.

У цілому екзистенції життя та смерті перебувають у тісному зв'язку, оскільки страх втрати життя або споглядання втрат навколо спонукає молоду людину сповна насолоджуватися своїм існуванням та цінувати його, усвідомлювати цінність стосунків та прагнути до активності, діяльності, творчості та успіху.

2.4. Емпірична модель екзистенційних переживань здобувачів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання

Ураховуючи результати емпіричного дослідження та ґрунтуючись на теоретичній моделі, опишемо виокремлені кластери відповідно до рівнів екзистенційних переживань. Беручи до уваги головні характеристики типів особистості, дослідимо збіги між ними та змістом рівнів (Таблиця 2.10).

Таблиця 2.10.

Співвідношення рівнів екзистенційних переживань і типів особистості

Назва кластеру (типу)	Рівень 1 (буттєвий)	Рівень 2 (епігональний)	Рівень 3 (аксіологічний)	Рівень 4 (персональний)	Рівень 5 (трансперсональний)
Екзистенційні гуманісти				+	+
Фаталістичні бунтарі	+	+			
Незалежні гедоністи	+		+		
Екзистенційні індивідуалісти-емпати	+			+	

Обґрунтуємо особливості кожного типу особистостей відповідно до рівня їхніх екзистенційних переживань.

Екзистенційні гуманісти найбільше відповідають рівням 4 (Персональний) та 5 (Трансперсональний) завдяки їхній орієнтації на саморозвиток, соціальну відповідальність та пошук сенсу за межами себе. Прагнення досягнути сенс життя та спрямованість на самоактуалізацію формують їхню екзистенційну особливість.

Фаталістичні бунтарі можуть бути пов'язані з рівнями 1 (Буттєвий) та 2 (Епігональний) через їхні глибокі екзистенційні запитання та постійну боротьбу зі світоглядом, який перебуває на етапі активного формування. Вони постійно перебувають в умовах хаосу та невизначеності, переосмислення цінностей та світогляду. Їхнє постійне зіткнення з абсурдністю буття, почуттям безпорадності та прагнення змінити світ свідчать про активний пошук особистості та становлення її в умовах викликів та криз.

Незалежні гедоністи можуть бути віднесені до рівнів 3 (Аксіологічний) та 1 (Буттєвий), оскільки фокусуються на своїх цінностях та пошуку задоволення в житті. Їхнє прагнення до незалежності може обмежувати заглиблення в соціальні та екзистенційні питання.

Екзистенційні індивідуалісти-емпати можуть бути пов'язані з рівнями 1 (Буттєвий) та 4 (Персональний) через їхній глибокий пошук сенсу та орієнтацію

на самопізнання. У них можна відзначити глибокий інтерес до сенсу життя, самопізнання та соціальних зв'язків, який свідчить про високий рівень буттєвого та персонального. Проте фокус на індивідуальному досвіді може обмежувати їхнє відчуття єдності зі світом (Рис. 2.24).

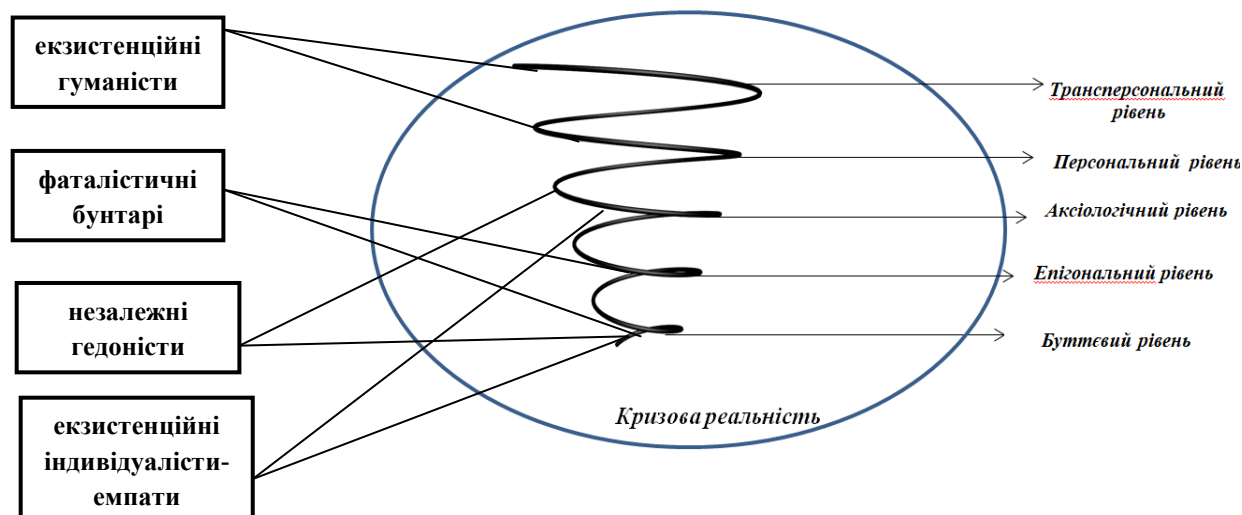


Рис. 2.24. Емпірична модель екзистенційних переживань відповідно до типів особистості

Щодо типів, які притаманні особам із помірним, пороговим та високим рівнем стресу, то за підсумками кластерного аналізу і співвідношенням з рівнями отримано такі характеристики:

Таблиця 2.11.

Співвідношення рівнів екзистенційних переживань і типів особистості

Назва кластеру (типу)	Рівень 1 (буттєвий)	Рівень 2 (епігональний)	Рівень 3 (аксіологічний)	Рівень 4 (персональний)	Рівень 5 (трансперсональний)
Екзистенційні гедоністи	+		+		
Етичні індивідуалісти			+	+	+
Зрілі гуманісти			+	+	+

Для екзистенційних гедоністів характерне бажання в задоволенні миттєвих потреб та водночас небажання заглиблюватися в екзистенційні

питання. Їхні цінності зводяться до задоволення, насолоди й уникнення страждань. Хоча вони можуть ставити питання про сенс життя, їхні відповіді зазвичай поверхневі і спрямовані на швидке задоволення.

Етичні індивідуалісти демонструють високий рівень самосвідомості, відповідальності та орієнтації на саморозвиток. Вони мають чітко сформовану систему цінностей, яка передбачає не тільки особисті інтереси, але й соціальну справедливість. Їхнє прагнення до самотрансценденції і єдності зі світом свідчить про екзистенційну зрілість.

Тип «Зрілі гуманісти» також демонструє високий рівень самосвідомості, самоактуалізації та орієнтації на соціальні зв'язки. Представники цього типу глибоко розуміють себе та інших, прагнуть до гармонії зі світом і саморозвитку. Ці особистості зазвичай мають сформовану життєву філософію і систему цінностей.

Висновки до розділу 2

Після проведення емпіричного дослідження з використанням психодіагностичних методик та опрацювання отриманих результатів описано особливості екзистенційних переживань в обраній вибірці досліджуваних – здобувачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Статистичні результати проведеної методики особистісної зрілості О. Штепи свідчать про найвищий рівень вияву показника «Глибина переживань» та найнижчий – «Життєва філософія». За результатами методики «Шкала базових переконань» низькі показники взагалі відсутні, середні представлені такими шкалами методики, як «Прихильність світу», «Доброта людей», «Справедливість світу», «Контрольованість світу», «Випадковість» та «Ступінь удачі чи везіння», а вищими за середній є показники шкали «Цінність власного «Я» та «Ступінь самоконтролю». Результати методики «Портрет цінностей» вказують на найвищий рівень вияву гедонізму та самостійності в досліджуваній вибірці, а найнижчий рівень – цінностей «Влада», «Конформізм» та «Традиція». Серед основних типів часової перспективи переважають «Гедоністичне теперішнє», «Майбутнє» та «Негативне минуле».

Результати методики «Шкала екзистенції» А. Ленгле демонструють більшу вираженість самотрансценденції порівняно з іншими показниками методики, при цьому свобода та відповідальність мають показники, вищі за середні, а на нижчому від середнього рівня виявляється самодистанціювання. З-поміж показників «Персональність», «Екзистенційність» та «Екзистенційна сповненість» лише показник «Екзистенційність» має вищий за середній рівень вияву, а «Персональність» та «Екзистенційна сповненість» виражені на нижчому від середнього рівня.

Найбільша кількість досліджуваних за останній рік переживала стрес, пов'язаний зі смертю близьких членів сім'ї, змінами в стані їх здоров'я, зміною умов життя, стереотипів поведінки, місця проживання, індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушенням сну, відмовою від певних звичок, відпусткою та святкуванням Різдва й Нового року (характеризує позитивний стрес).

За результатами порівняльного аналізу отриманих даних серед хлопців і дівчат досліджуваної вибірки суттєвих статистично вагомих відмінностей не виявлено, проте незначні відмінності спостерігаємо за такими факторами: у хлопців вищі показники «Прихильність світу», «Цінність «Я», «Самотрансценденція», «Свобода», «Відповідальність», а в дівчат – «Негативне минуле» та «Рівень стресу».

Порівняльний аналіз даних щодо курсантів та студентів засвідчує наявність статистично значущих відмінностей у проявах певних факторів, а саме: у курсантів вищі показники за шкалами «Прихильність світу», «Контрольованість світу», «Ступінь самоконтролю», «Ступінь удачі», «Самодистанціювання», «Самотрансценденція», «Свобода», «Відповідальність», «Персональність», «Екзистенційність», «Екзистенційна наповненість», а в студентів – за шкалами «Негативне минуле», «Гедоністичне теперішнє», «Фаталістичне теперішнє» та «Рівень стресу».

Результати одно факторного дисперсійного аналізу за методом Шеффе дали змогу з'ясувати відмінності серед показників шкал методик відповідно до рівня стресу в досліджуваних.

Так, представники групи 1 (низький рівень стресу) відзначаються доволі високими показниками за шкалами «Відповідальність», «Персональність», «Екзистенційність» та «Екзистенційна сповненість» порівняно з досліджуваними групами 2 і 3.

Досліджувані групи 2 (помірний рівень стресу) демонструють високі показники за шкалами «Свобода», «Відповідальність», «Персональність», «Екзистенційність» та «Екзистенційна сповненість» порівняно з групами 1, 3, 4 та найнижчі показники відносно груп 1, 3, 4 усіх шкал часової перспективи – «Негативне минуле», «Гедоністичне теперішнє», «Майбутнє», «Позитивне минуле», «Фаталістичне теперішнє».

У групі 3 (пороговий рівень стресу) високі показники «Позитивного минулого» та «Фаталістичного теперішнього» порівняно з іншими групами і

найнижчі показники серед усіх груп за шкалою «Свобода» та «Персональність».

У досліджуваних групи 4 (високий рівень стресу) спостерігаємо високий рівень прояву за шкалами «Гедоністичне теперішнє», «Майбутнє» та «Фаталістичне теперішнє» порівняно з групами 1, 2, 3 та низькі показники за шкалами «Відповідальність», «Екзистенція» та «Екзистенційна сповненість».

Результати кореляційного аналізу шкал за методикою «Шкала екзистенції» підтверджує наявність таких кореляційних зв'язків: шкала «Самодистанціювання» має прямі зв'язки зі шкалами «Доброта людей», «Справедливість», «Контрольованість світу», «Цінність «Я», «Ступінь самоконтролю», «Удача», «Універсалізм», «Самостійність», «Стимуляція», «Гедонізм», «Досягнення», «Безпека», а непрямі зв'язки зі шкалами «Традиція», «Негативне минуле», «Гедоністичне теперішнє» та «Фаталістичне теперішнє»; шкала «Самотрансценденція» має прямі зв'язки зі шкалами «Доброта людей», «Справедливість», «Цінність «Я», «Ступінь самоконтролю», «Удача», «Самостійність», та непрямий зв'язок зі шкалою «Фаталістичне теперішнє»; шкала «Свобода» має прямі зв'язки зі шкалами «Доброта людей», «Контрольованість світу», «Цінність «Я», «Ступінь самоконтролю», «Удача», «Самостійність», «Стимуляція», «Гедонізм», а непрямі зв'язки зі шкалами «Конформізм», «Традиція», «Негативне минуле», «Гедоністичне теперішнє» й «Фаталістичне теперішнє» та шкала «Відповідальність» має прямі зв'язки зі шкалами «Доброта людей», «Цінність «Я», «Ступінь самоконтролю», «Удача» і непрямі зв'язки зі шкалами «Конформізм», «Традиція», «Універсалізм», «Безпека», «Негативне минуле», «Гедоністичне теперішнє», «Майбутнє», «Позитивне минуле», «Фаталістичне теперішнє», «Стресостійкість».

Параметр «Персональність» демонструє прямі зв'язки з такими шкалами: «Прихильність світу», «Доброта», «Справедливість світу», «Контрольованість світу», «Цінність «Я», «Ступінь самоконтролю», «Ступінь удачі», «Доброзичливість», «Універсальність», «Самостійність», «Гедонізм»,

«Безпека» – та обернені зв'язки з факторами «Негативне минуле», «Гедоністичне теперішнє», «Фаталістичне теперішнє».

Параметр «Екзистенція» має прямі зв'язки зі шкалами «Прихильність світу», «Доброта», «Контрольованість світу», «Цінність «Я», «Ступінь самоконтролю», «Ступінь удачі», «Гедонізм» та обернені зв'язки з факторами «Конформізм», «Традиція», «Негативне минуле», «Гедоністичне теперішнє», «Фаталістичне теперішнє».

Загальний фактор «Екзистенційна сповненість» підтримує прямі зв'язки з такими шкалами: «Прихильність світу», «Доброта», «Справедливість світу», «Контрольованість світу», «Цінність «Я», «Ступінь самоконтролю», «Ступінь удачі», «Самостійність», «Гедонізм» – та обернені зв'язки з факторами «Конформізм», «Традиція», «Негативне минуле», «Гедоністичне теперішнє», «Фаталістичне теперішнє».

Шкала «Життєва філософія» («Методика особистісної зрілості» О. Штепи) має прямий зв'язок зі шкалою «Доброзичливість», а шкала «Глибинність переживань» – зі шкалами «Гедонізм» та «Ступінь самоконтролю», а непрямої – зі шкалою «Безпека».

Факторний аналіз даних дозволив встановити 10 латентних факторів, що пояснюють 67,7% сукупної дисперсії даних, серед них: перший фактор – «Екзистенційна відкритість та гармонія» (екзистенційна зрілість) – пояснює 19,0% дисперсії, другий – «Самоствердження та розвиток» – 15,3% дисперсії, третій – «Часова орієнтація та перспектива» – 7,5% дисперсії, четвертий – «Соціальна адаптація» – 5,1% дисперсії, п'ятий фактор – «Доброта людей» – 4,9% дисперсії, шостий – «Відкритість та інтегрованість» – 4,9% дисперсії, сьомий – «Випадковість» – 3,3% дисперсії, восьмий – «Цілісність та зрілість» – 3,1% дисперсії, дев'ятий фактор описує «Екзистенційні переживання» – 2,8% дисперсії і десятий фактор – «Рівень стресу та адаптивність» – 0,81%.

На основі результатів кластерного аналізу виокремлено такі типи особистості: I кластер (тип) – «Екзистенційні гуманісти», II кластер (тип) – «Фаталістичні бунтарі», III кластер (тип) – «Незалежні гедоністи» та IV кластер

(тип) – «Екзистенційні індивідуалісти-емпати». За результатами кластерного аналізу для групи осіб із рівнем стресу більше 150 б. виокремлено три кластери (типи) – «Екзистенційні гедоністи» (I кластер), «Етичні індивідуалісти» (II кластер) та «Зрілі гуманісти» (III кластер).

Результати проведеного якісного аналізу опрацювання анотації до книги життя та асоціацій до слів «життя» і «смерть» у вигляді слів та картинок засвідчує такі особливості у вибірці здобувачів вищої освіти.

Здобувачі вищої освіти різнопланово й масштабно асоціюють категорію «життя» – від фізичних відчуттів (повітря, дихання) до абстрактних категорій (сенси, віра, Бог). Проте найбільше слів-асоціацій стосуються емоційно-почуттєвої сфери, сфери стосунків та смисложиттєвих орієнтацій. Щодо картинок-асоціацій зі словом «життя», то вони схожі за смисловим навантаженням до слів-асоціацій і відображають екзистенцію життя через призму переживань та емоцій, стосунків, цінності сім'ї та усвідомленості сенсу, самоцінності, важливості, багатогранності, плинності та краси життя. Серед картинок-асоціацій до слова «смерть» найпоширенішими є ті, які пов'язані з усвідомленням скінченності життя та переживань і страждань, зумовлених цим фактом. Також велика кількість вибраних зображень пов'язана з війною та її контекстом у реаліях життя молодой людини.

Серед анотацій до книги життя найбільший відсоток отримали ті, що описують складність та багатогранність життя (37%) і вдвічі менше анотації, які свідчать про позитивне ставлення до життя (18%), особливості формування юнаків (17%), їх самоствердження і досягнення. У цих анотаціях простежується пошук молодого людиною власного «Я» через внутрішні конфлікти та суперечності й усвідомлення свого місця у світі. Проте здебільшого виражена орієнтація на успіх, важливість особистісного зростання та самовдосконалення через подолання викликів і труднощів у суперечливому та складному світі.

Основні положення розділу відображені в таких публікаціях автора: 42; 43; 44; 45.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РОБОТИ З ЕКЗИСТЕНЦІЙНИМИ ПЕРЕЖИВАННЯМИ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Методологічні принципи та підходи до складання програми роботи з екзистенційними переживаннями особистості

Підходи в роботі можна поділити за критерієм розуміння природи екзистенційних переживань, їх усвідомлення, прийняття й «проживання» (арттерапія, гештальттерапія) та спрямованості на пошук сенсу життя, формування життєвої позиції та цілей (логотерапія, позитивна психотерапія, екзистенційний аналіз).

Завдяки кожному з цих напрямків можна досягнути основних цілей та виконати завдання, окреслені програмою.

Так, використання технік арттерапії забезпечить дослідження картини внутрішнього світу особистості та глибинних причин екзистенційних переживань. Засобами роботи з образами та символами через візуалізацію молоді люди можуть зменшити прояви страхів і тривог.

Арттерапевтична робота в рамках усвідомлення екзистенційних переживань спрямована на створення символів сенсу та цінностей і опрацювання їх. Робота з «Я-концепцією» молоді людини та образом майбутнього ґрунтується на використанні технік малюнкової терапії, мандалотерапії та метафоричних асоціативних карт.

Як зазначає О. Вознесенська, у період кризи, зокрема війни, під час загострення різноманітних переживань арттерапевтична робота насамперед сфокусована на опрацюванні емоційних станів, складних тем, візуалізації безпечного місця засобами малюнку й основне – на створенні уявного містка між теперішнім і майбутнім, актуальним станом та мрією [11, с. 44]. Завдяки використанню метафор та образів фокус складних переживань зміщується на ресурс.

Учена пропонує будувати арттерапевтичну роботу під час кризових переживань, ґрунтуючись на складових моделі Basic Ph (віра (Belief systems) (афект (Affect), соціальна підтримка (Social support), уява (Imagination); пізнання (Cognition), фізичне подолання (Physical coping) або системи «SIBAM» (відчуття (sensation), образ (image), поведінка (behavior), афект (affect), смисл (meaning), засновану на тісному зв'язку тілесного та психічного [11, с. 49].

У процесі розробки авторської програми ми взяли до уваги складові моделі Basic Ph (афект, уява, система поглядів, пізнання) та складові системи «SIBAM» (образ, афект і смисл).

Робота з компонентом Belief (Віра) допоможе в дослідженні цінностей, переконань та духовних пошуків молодих людей; основні підходи у вивченні афективної сторони зосереджені на аналізі таких емоцій, як тривога, страх смерті, самотність, і забезпечують їх ідентифікацію та усвідомлення.

Когнітивний аспект у роботі з екзистенційними переживаннями передбачає зосередження на таких онтогенетичних категоріях, як життя, смерть, сенс життя, свобода й відповідальність, та осмислення їх. Робота з образами (уява) забезпечує клієнту візуалізацію мрій та перспектив, опираючись на екзистенційні питання. Головні завдання роботи з когніціями полягають у розширеному та усвідомленому сприйманні картини світу, життєвих процесів та розумінні свого місця у світі.

Гештальттерапія підтверджує свою ефективність у роботі з екзистенційними переживаннями, оскільки допомагає фокусуватися на стані «тут і зараз» (аналіз минулого та тривога за майбутнє тільки поглиблює екзистенційні переживання), усвідомлювати власні переживання на рівні тілесних відчуттів, адже тіло архівує різноманітний особистісний досвід, зокрема екзистенційний.

Робота з екзистенційними переживаннями нагадує цикл контакту в гештальттерапії, де відбувається взаємодія з навколишнім світом. У людини виникає певний дискомфорт на сигнали зовнішнього середовища, проте згодом

він трансформується в усвідомлення потреби, вибір, дію, задоволення потреб та асиміляцію набутого досвіду.

Схематично зобразимо контакт через взаємодію кіл, де одне коло – зовнішній світ людини, а інше – внутрішній (організм). У точці дотику цих кіл опиняється особистість. Екзистенцію людини позначаємо стрілкою, вона транслює те, що з навколишнього середовища виявляється у її внутрішньому світі. Тобто екзистенція синхронізує два протилежні світи, створюючи третій, який, за М. Гайдеггером, називається зустріччю з буттям.

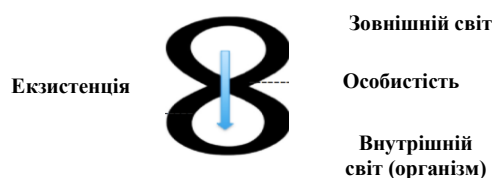


Рис. 3.1. Екзистенція в теорії гештальт-психології

Для особистості важливим є відчуття власної екзистенції як існування всередині себе. Хоча, на думку екзистенціалістів, існування передуює сутності, проте сутністю називаємо те, що становить особистість (personality) і відображає досвід дій, знання в процесі контакту із зовнішнім світом, визначення особистістю самої себе як опори для існування в ірраціональному бутті, де актуальними є питання його скінченності, випадковості та незворотності.

Daisen (людина тут і зараз) – це та людина, яка має знання про себе, дізнається по себе через власне буття та усвідомлення своїх відчуттів, що відображаються через події зовнішнього світу та взаємодію з ним. Тому завдання людини полягає в пошуку своїх меж у світі, що супроводжується тривогою і страхом.

Наслідком того, що ми не відчуваємо меж своїх можливостей та обмежень, є брак знань про себе та інших, що також є екзистенцією.

Через взаємодію особистість пізнає себе, приймає та обирає відповідальність, налагоджує діалог зі світом у внутрішньому відчутті спільності та окремоті.

Важливими запитом у роботі з екзистенційними переживаннями є робота із розширення свідомості (бачення можливостей та перспектив, пошук нових сенсів і прийняття унікальності) та підтримки контакту із собою та іншими.

Типовими техніками гештальттерапії, ефективними в роботі з екзистенційними переживаннями, є робота з порожнечою (почуття безглуздя, абсурдності та відсутність сенсу життя), діалоги з частинками «Я», що дозволяють інтегрувати суперечливі почуття й думки, робота з мріями через аналіз сновидінь як символічного відображення внутрішнього світу.

У роботі з екзистенційними переживаннями логотерапія сфокусована на пошуку сенсу життя особистості. Вона ґрунтується на принципах волі до сенсу як людської потреби, що лежить в основі життєвої мотивації, відповідальності та пошуку сенсу. Логотерапія в роботі з екзистенційними переживаннями побудована на ідентифікації цінностей, пошуку сенсу в стражданні, віднайдення нових можливостей для розвитку та зміцнення волі до сенсу. Найпопулярнішими техніками логотерапії вважають парадоксальну інтенцію (зустріч із тривогами та страхами), дерефлексію (відволікання уваги від проблеми для пошуку нових перспектив), сократівський діалог (пошук відповідей на екзистенційні питання) та роботу з цінностями.

Логотерапія звертається до сильних сторін клієнта, акцентуючи на ресурсах, а не проблемах, і допомагає розробити стійкі стратегії для подолання життєвих труднощів. Вона вчить шукати сенси в різноманітних ситуаціях, налагоджувати діалог із собою, розвивати гнучкість та творчість у найнепередбачуваніших обставинах життя, осягати суть свободи та відповідальності.

Екзистенційний аналіз є психотерапевтичним напрямком, що ґрунтується на вирішенні буттєвих проблем особистості і на основних принципах теорії А. Ленгле щодо розуміння екзистенції та буття, а саме:

- людське буття фундаментально діалогічне, тому люди активно шукають і потребують взаємодії зі світом;
- людське буття сповнене змістом, і кожна особистість у ньому є цінною, гідною та унікальною;
- людям притаманні спонуки, прагнення, цілі, завдання, які вони намагаються проживати по-справжньому;
- людське буття не статичне, йому притаманні рух та мета, і воно є прекрасною можливістю змінювати себе та світ довкола себе [187].

Основними техніками екзистенційного аналізу є діалог, філософські роздуми, техніки експозиції, усвідомлення переживань, розвиток автентичності, ведення щоденника, написання листів та експерименти в реальному житті для перевірки гіпотез і розвитку нових способів поведінки.

Екзистенційний аналіз – це спроба подорожі у глибинний світ особистості з метою досягнути її філософію життя, що, своєю чергою, сприяє розкриттю відповідального підходу до життя і стосунку зі світом, формує вміння приймати автентичні рішення та виражати власні переживання. Завдяки усвідомленню базових життєвих установок, власних переживань особистість стає відкритою до змістів, цінностей, цілей та завдань, до яких відчуває автентичну причетність.

Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана – це психотерапевтичний напрям, що ґрунтується на психодинамічних та конфлікт-центрованих підходах, але з орієнтацією на ресурси та позитивні аспекти особистості.

Основними принципами позитивної психотерапії є:

Принцип балансу. Він розвивається на основі розгляду життя й розвитку особистості в чотирьох сферах – тіло, діяльність, контакти, фантазії – і спрямований на відновлення природного балансу та запобігання дисбалансу.

Принцип надії та фокус на ресурси передбачає розуміння не лише конфлікту чи симптому, але й ресурсів та прагнень, які можна виявити в ситуації, стимулює відчуття власних здібностей і відповідальності.

Принцип самодопомоги стимулюється консультантом і полягає в опорі на ресурси клієнта, у довірі до його досвіду, вірі у виняткову компетентність клієнта у власному житті. Реалізація цього принципу сприяє зростанню самостійності й відповідальності клієнта, його здатності самотужки долати власні проблеми [61]. Опорами консультативної роботи в позитивній психотерапії є розуміння базових здібностей, зокрема здатності до любові («Любити») (емоційна сфера, фантазії, переживання) та пізнання («Знати») (когнітивна сфера особистості).

У *positum*-підході використовують три основні техніки: позитивну реінтерпретацію вчинків, розладів, ситуацій, проблем, хвороб, рис характеру тощо, метою якої є розширення погляду клієнта на них та усвідомлення їхньої ролі в житті людини; кроскультурний підхід відкриває можливість для клієнта й консультанта вирішувати психологічні задачі, використовуючи досвід інших людей, культур, епох та навіть героїв фільмів чи літературних творів; метафора дозволяє обійти різноманітні інтелектуальні бар'єри клієнта за допомогою активізації образного, правопівкульного мислення та сприяє дистанціюванню від проблеми і знаходженню нових шляхів її вирішення.

Зазначимо, що екзистенційні переживання виникають як наслідок важких життєвих ситуацій, тому в роботі з ними можуть знадобитися додаткові методи, наприклад, кризова інтервенція.

3.2. Цілі, завдання та зміст роботи з екзистенційними переживаннями здобувачів вищої освіти

На основі теоретичної моделі екзистенційних переживань та результатів емпіричного дослідження основними цілями та завданнями програми визначено:

- сприяння глибинному розумінню екзистенційних переживань (свобода, відповідальність, страх смерті, цінність життя та ізоляція);
- пошук особистого сенсу, цінностей та ресурсів;

- стимулювання розвитку особистісних ресурсів (рефлексія, творчість, саморозвиток тощо);
- виявлення когнітивних спотворень, установок та негативних переконань у питаннях екзистенції особистості;
- підвищення свідомого та відповідального ставлення до власного життя.

Програма містить 17 технік із різних психотерапевтичних напрямків, кожна з яких має чітке завдання та алгоритм застосування.

Серед основних технік, які можна використовувати в рамках індивідуальної, а в окремих випадках і групової психоконсультативної чи психокорекційної роботи, варто виокремити такі – Таблиця 3.1. Послідовність використання технік у процесі роботи можна змінювати, проте рекомендовано саме таку схему, оскільки вона передбачає рух від несвідомого рівня психіки до усвідомлення.

Усі запропоновані нижче техніки можна згрупувати за принципом роботи на трьох рівнях:

I рівень – афективний етап (усвідомлення та проживання емоцій із використанням технік арттерапії, де через активацію образів та символів відбувається розуміння власних переживань). Здебільшого орієнтований на використання технік арттерапії.

II рівень – перцептивно-когнітивний (усвідомлення контексту екзистенційних переживань, розуміння внутрішнього світу та цінностей). Ґрунтується на застосуванні технік гештальттерапії та логотерапії.

III рівень – сенсоінтеграційний (пошук та реалізація способів опрацювання екзистенційних переживань та орієнтація на позитивні екзистенційні переживання). До уваги беруть техніки екзистенційного аналізу, позитивної психотерапії та арттерапії.

Таблиця 3.1.

Авторська програма роботи з екзистенційними переживаннями

№ з/п	Назва техніки	Напрямок психокорекції (психотерапії)	Мета
I блок- Афективний			

1.	«Життя в трьох кольорах» (Е. Фіш)	Арттерапія (ізотерапія, кольоротерапія)	Рефлексія власного життя, його основних сфер, ставлення до життя.
2.	«Картина в рамі» (У. Баєр)	Арттерапія (ізотерапія)	Усвідомлення та регуляція інтенсивних емоційних переживань.
3.	«Білим по чорному» (А. Гринберг)	Арттерапія (ізотерапія, гратаж)	Саморегуляція негативних емоційних переживань, робота з внутрішньоособистісним конфліктом, активізація ресурсного стану.
4.	«Чорний квадрат» (В. Назаревич)	Арттерапія (ізотерапія)	Робота з негативними емоційними переживаннями, активізація позитивних емоцій, пошук ресурсу.
5.	«Казка про життя і смерть»	Арттерапія (казкотерапія)	Усвідомлення базових екзистенційних установок, життєвих цінностей, стратегій та сценарію, ставлення до життя і смерті, подолання танатофобії.
II блок- Перцептивно-когнітивний			
6.	«Cōgitō ergō sum»»	Арттерапія (метафоричні асоціативні карти, колода INUK)	Усвідомлення та аналіз головних життєвих подій.
7.	«Діалог зі Смертю»	Гештальттерапія	Усвідомлення факту смертності.
8.	«Стілець свободи»	Гештальттерапія	Усвідомлення свободи вибору та відповідальності у житті.
9.	«Хоку» (Л. Подкоритова, авторська модифікація)	Бібліотерапія	Аналіз, усвідомлення та рефлексія актуальних переживань та життєвих подій.
III блок- Сенсоутворювальний			
10.	«Моя улюблена гра» (М. Фрай)	Логотерапія	Усвідомлення життєвих ситуацій, базових переконань, відповідальності, опрацювання особистісного досвіду.
11.	«Фільм про моє життя» (Ф. Зімбардо)	Логотерапія	Самоусвідомлення ролі у власному житті, робота із життєвими установками та сценаріями.
12.	«Екзистенційні запитання»	Логотерапія, екзистенційний аналіз	Усвідомлення власної цінності себе як особистості та свого життя, рефлексія емоційного досвіду.
13.	«Життєвий пасьянс»	Арттерапія (метафоричні асоціативні карти, колода O-cards)	Робота з часовою перспективою (минуле – теперішнє – майбутнє).
14.	«Спіраль життя»	Екзистенційний аналіз	Робота із часовою перспективою, оцінка життєвого досвіду та формування

			установок щодо майбутнього.
15.	«Мандала життя»	Мандалотерапія	Формування позитивних життєвих установок, інтеграція емоційного та екзистенційного досвіду та гармонізація особистості.
16.	«Щасливий день мого життя»	Ізотерапія, метафоричні асоціативні карти, позитивна психотерапія	Активізація життєвих ресурсів та позитивних екзистенційних переживань.
17.	«Життя в трьох кольорах»	Ізотерапія	Рефлексія роботи, усвідомлення особистісних змін

Наведемо короткий опис кожної техніки та обґрунтуємо доцільність її застосування.

Авторка техніки «Життя в трьох кольорах» Е. Фіш стверджує, що кольори є потужним інструментом для вираження емоцій та почуттів. Вона вважає, що вибір трьох кольорів, які представляють наше життя, може допомогти нам краще зрозуміти себе та свій досвід. Техніка «Життя в трьох кольорах» є простим і ефективним способом опрацювання особистого досвіду та емоцій. Е. Фіш зазначає: «Кольори є потужним інструментом, який допомагає дослідити наші емоції, думки та переживання... Коли ми вибираємо три кольори, які представляють наше життя, ми робимо це інтуїтивно. Ми вибираємо саме ті барви, які мають для нас особливе значення» (Додаток В.1).

Техніка «Картина в рамі» (У. Баєр) спрямована на допомогу людям в усвідомленні та прийнятті своїх екзистенційних переживань [52]. Основний принцип техніки полягає у важливості усвідомлення. Першим кроком у техніці «Картина в рамі» є усвідомлення своїх переживань. Після того, як людина це зробила, вона може почати обмежувати переживання рамками, що допоможе побачити їх у новому світлі та прийняти їх (рамування). Кінцевою метою техніки «Картина в рамі» є прийняття екзистенційних переживань. Людина повинна навчитися жити з цими переживаннями, не дозволяючи їм контролювати своє життя (акцепт) (Додаток В.2).

У. Баєр, автор цієї техніки, вважає, що завдяки «рамуванню» особа має можливість знайти безпечні та надійні внутрішні сенси, що допоможуть обмежити емоційні переживання, які її переповнюють, і витримати увесь потік емоційного навантаження. Ефективність цієї техніки полягає в усвідомленні та прийнятті особистісних переживань. Під час виконання цієї техніки варто звернути увагу на послідовність зображення (рамка чи картина), оскільки це свідчить про потребу створення безпечної «рамки» в житті, або ж, навпаки, прагнення сфокусуватися на почуття і переживаннях і лише потім зрозуміти, якою має бути рамка.

Автором техніки «Білим по чорному» є американський арттерапевт А. Гринберг. Він описав цю техніку у своїй книзі «The Healing Power of Art: Creating a Life of Wholeness and Well-Being» (1998). Цю техніку використовують для опрацювання глибинних, зокрема екзистенційних, переживань. Вона ґрунтується на символізмі чорного кольору як кольору смерті, темряви й невідомості та білого – як кольору життя, світла та можливостей (Додаток В.3). Контраст між чорним і білим кольорами в цій техніці допомагає усвідомити свої екзистенційні переживання. Чорний колір символізує екзистенційні проблеми та труднощі, а білий – можливості та потенціал [52].

Ефективність техніки «Білим по чорному» полягає в можливості виразити переживання через поєднання кольорів. Також техніка дає можливість зобразити страхи і сподівання стосовно майбутнього та опрацювати внутрішньоособистісний конфлікт.

Техніка «Чорний квадрат» (автор – В. Назаревич) спрямована на діагностику та саморегуляцію негативних переживань й активізацію особистісних ресурсів [49, с. 73; 51] (Додаток В.4).

Техніка «Казка про життя та смерть» допомагає усвідомити базові екзистенційні установки, життєві цінності, стратегії та сценарії, ставлення до життя і смерті, подолати танатофобію [49, с. 126] (Додаток В.5).

Основну увагу під час використання цієї техніки варто звернути на емоційний фон під час розповіді казки, на сюжет та головного героя, а також події, які з ним трапляються. Слід проаналізувати символи, які клієнт асоціює із життям та смертю, вікові етапи, героїв, місце, де відбуваються події.

Техніка «*Cōgitō ergō sum*» (автор – Е. Морітц) дозволяє усвідомити власне «Я» та особливості стосунків «Я–світ» (Додаток В.6). Вона полягає у використанні колоди метафоричних асоціативних карт INUK. Карти цієї колоди містять зображення однієї чи кількох людських фігур, з якими особа може себе ідентифікувати. Під час вибору й розгляду цих карток пробуджуються різні образи та емоції, через дослідження яких особа може поглянути на власні життєві ситуації, її роль у житті суспільства, а також окреслити шлях самовизначення через глибинне дослідження власного «Я».

Техніка «Діалог зі Смертю» звертає особистість до усвідомлення смертності та прийняття її як невід’ємної частини життя (Додаток В.7). Основним завданням цієї техніки є побудова діалогу зі смертю. Людина може ставити питання, висловлювати свої побоювання, гнів або інші емоції. Важливо створити безпечний простір для вираження почуттів, без оцінок і моралізації.

Техніка «Стілець свободи» сприяє усвідомленню свого вибору й відповідальності за власне життя (Додаток В.8). Людина сідає на стілець, який символізує її свободу. Можна звертатися до себе в минулому, в майбутньому або до різних частин своєї особистості й обговорювати питання вибору. Потрібно допомогти клієнту зрозуміти, що свобода означає не відсутність обмежень, а наявність можливості вибирати серед різних варіантів.

Основне завдання техніки «Хоку» (автор – Л. Подкоритова) полягає у складанні хоку (або хайку) – трирядкового неримованого вірша. Хоку відзначається філософським змістом, високим ступенем узагальнення, однак не містить повчання та прямих оцінок (Додаток В.9) [52].

Техніка «Моя улюблена гра» допомагає усвідомленню життєвих ситуацій, базових переконань, відповідальності й опрацьовує особистісний досвід (Додаток В.10).

Техніка «Фільм про моє життя» Ф. Зімбардо шляхом самоаналізу допомагає глибшому розумінню себе і ґрунтується на уявленні про те, що життя – це фільм [165] (Додаток В.11).

Техніку «Екзистенційні питання» використовують для арттерапії під час опрацювання особистого досвіду та емоцій (Додаток В.12). Екзистенційні питання є потужним інструментом залучення людини до осмислення свого життя. Екзистенційні питання – це питання, які стосуються фундаментальних аспектів людського буття, таких, як смерть, сенс життя, свобода, відповідальність тощо. Вони можуть бути досить складними, але водночас дуже корисними для осмислення життя. Ця техніка допомагає людям краще зрозуміти себе та своє місце у світі. Варто обговорити з клієнтом, які думки та емоції викликають запитання. Як варіант, він може намалювати картину, яка відображає його відповіді на ці питання.

Техніка «Життєвий пасьянс» зосереджена на роботі з часовою перспективою особистості та взаємозв'язком і взаємовпливом часових періодів життєвого циклу людини [49, с. 131] (Додаток В.13). Важливою для роботи є фіксація насиченості опису кожного періоду, що відображає ставлення до нього людини та його роль і значення в життєвих процесах.

Техніка «Спіраль життя» має на меті рефлексію та усвідомлення життя в цілому, можливість проаналізувати вплив головних подій на формування цінностей та картини світу (Додаток В.14).

Арттерапевтичну техніку «Мандала життя» доцільно застосовувати для інтегрування емоційного досвіду та гармонізації внутрішніх підструктур особистості (Додаток В.15). Вона ґрунтується на символічному малюванні мандали, яка відображає різні аспекти життя людини. Можна порівняти зміст, символи та кольори зображення з малюнком у техніці «Моє життя в трьох кольорах» для глибшого розуміння та самоаналізу різних аспектів життя й оцінки задоволеності ним у цілому.

Техніка «Щасливий день мого життя» дає можливість розкривати нові можливості, розвивати позитивне мислення, позитивне програмування, знімати

напругу та формувати оптимістичний погляд на життя [50] (Додаток В.16). Варто порівняти зображення на обраних картах чи малюнку з описом щасливого дня. Важливо зафіксувати, які образи й символи з карт (чи малюнку) бере до уваги особа, а які ігнорує. Варто відстежити через розповідь чи запитання, як співвідноситься ідеальний щасливий день з реальною картиною життя людини, які сфери потребують уваги та роботи над ними. Необхідно віднайти та закріпити найважливіший ресурс для особи через символи та образи малюнку чи карт.

Орієнтуючись на запропоновану програму відповідно до типології екзистенційних переживань, рекомендуємо варіанти застосування технік для кожної з груп (Таблиця 3.2.).

Таблиця 3.2.

**Варіанти використання технік програми відповідно до емпіричної моделі
та типів особистості**

Назва кластеру (типу)	Блок 1 (афективний)	Блок 2 (перцептивно- когнітивний)	Блок3 (сенсоінтеграційний)
Екзистенційні гуманісти		+	+
Фаталістичні бунтарі	+	+	
Незалежні гедоністи	+	+	
Екзистенційні індивідуалісти- емпати		+	+

У кожному із запропонованих блоків можна обирати одну або кілька технік залежно від потреб і запитів особи.

Висновки до розділу 3

Під час розробки програми роботи з екзистенційними переживаннями ми орієнтувалися на інтегрованість різних підходів, що забезпечить більш глибоке розуміння внутрішнього світу людини та дозволить ефективно працювати з її екзистенційними проблемами (від усвідомлення до розуміння сенсу життя і спрямованості життєвої позиції та самоідентифікації).

Так, використання арттерапії дозволить у рамках впровадження програми досліджувати глибинні причини екзистенційних переживань через роботу з образами та символами. Використання арттерапевтичних технік допоможе опрацювати сильні емоційні переживання та створити уявний місток між теперішнім і майбутнім.

Техніки гештальттерапії забезпечують відчуття «тут і зараз», усвідомлення власних відчуттів та переживань через тілесність та пропрацювання циклів контакту з навколишнім світом, оскільки вони часто пов'язані з відчуттям дисгармонії між людиною та довкіллям.

Логотерапія, позитивна психотерапія та екзистенційний аналіз акцентують увагу на пошуку сенсу життя, формуванні життєвої позиції та цілей і спрямовують особистість на пошук ресурсу, розширення усвідомленості власного «Я» та прийняття відповідальності за власне життя.

Авторська програма передбачає три етапи, що відповідають наступним рівням: I рівень – афективний етап (усвідомлення та проживання емоцій з використанням технік арттерапії); II рівень – перцептивно-когнітивний (усвідомлення контексту екзистенційних переживань через аналіз свого внутрішнього світу та оточення, розуміння ціннісно-сміслових конструктів особистості); III рівень – сенсоінтеграційний (пошук та реалізація способів опрацювання екзистенційних переживань та орієнтація на позитивні екзистенційні переживання). Програма робить акценти на техніки йоготерапії, екзистенційного аналізу та позитивної психотерапії.

На афективному етапі пропонуємо використання технік «Життя в трьох кольорах» (автор – Е. Фіш), «Картина в рамі» (автор – У. Баєр), «Білим по

чорному» (автор – А. Гринберг), «Чорний квадрат» (автор – В. Назаревич), «Казка про життя і смерть».

На перцептивно-когнітивному рівні доцільно використовувати такі техніки: «Cōgitō ergō sum», «Діалог зі Смертю». «Стілець свободи», «Хоку» (автор – Л. Подкоритова, авторська модифікація).

Сенсоінтеграційний етап передбачає такі техніки: «Моя улюблена гра» (автор – М. Фрай), «Фільм про моє життя» (автор – Ф. Зімбардо), «Екзистенційні запитання», «Життєвий пасьянс», «Спіраль життя», «Мандала життя», «Щасливий день мого життя».

Опираючись на теоретичну та емпіричну модель екзистенційних переживань, авторська програма сприяє роботі на наступних рівнях, а саме: буттєвий рівень відповідає афективному етапу, епігональний – перцептивно-когнітивному етапу, а аксіологічний, персональний та трансперсональний рівні відповідно передбачають роботу на сенсоінтеграційному етапі.

Основні положення розділу відображено в таких публікаціях автора: 46; 49; 51; 52.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретико-емпіричного дослідження екзистенційних переживань здобувачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання у кризові періоди суспільства й нового вирішення проблеми зроблено такі висновки:

1. Теоретичні розвідки проблеми екзистенційних переживань особистості в сучасному світі доводять, що охопленість глобальними кризами та війною ставить перед індивідом безпрецедентний виклик – усвідомлення власної скінченності та пошук сенсу в абсурдному світі. Зростання соціальної ентропії, девальвація традиційних цінностей та нестабільність існування провокують загострення екзистенційних переживань особистості. Війна, як один із найгостріших проявів глобальної кризи, посилює екзистенційну напругу до критичної межі і стає першопричиною появи екзистенційних переживань особистості, які занурюють її в усвідомлення глибинних питання буття та власної екзистенції життя та смерті. Будь-які переживання особистості, зокрема екзистенційні, є невід’ємною частиною буття, складним та багатогранним явищем, що відображає суб’єктивну інтерпретацію індивідуального досвіду. Екзистенційні переживання є точкою перетину особистості та фундаментальним питань екзистенції. Вони є активним процесом конструювання смислів, що відбувається на перетині біологічних, психологічних та соціальних факторів. Екзистенційні переживання стосуються загального людського досвіду й відображають усвідомлення особистістю власної смертності, свободи, відповідальності та глибинного сенсу існування. У межах наукових концепцій екзистенційні переживання розглядають як результат несвідомого конфлікту (психоаналіз), як рушійну силу особистісного зростання (гуманістичний напрямок) або як можливість пошуку сенсу, відповідальність за вибір «жити» і можливість глибинного усвідомлення життя через страждання (екзистенційний напрямок). Загалом екзистенційні переживання стають способом сприйняття себе у світі, конфронтації з реальністю і є відповіддю на складні буттєві питання. У період юнацтва та тлі

протікання кризи юнацького віку особливо загострюються екзистенційні переживання, що відображають «наріжні камені» цього етапу, пов'язані з контекстом пізнання власних екзистенцій через свободу, відповідальність, пошук сенсу та формування ідентичності. Цей період супроводжується динамічним становленням світогляду та пізнанням власного «Я», формуванням життєвої позиції, конструюванням планів та проєктуванням власного життя через ситуації вибору.

2. За результатами теоретичного аналізу проблеми побудовано модель екзистенційних переживань особистості у кризові періоди суспільства, яка містить п'ять рівнів: буттєвий, епігональний, аксіологічний, персональний та трансперсональний. Модель має спіралеподібний вигляд, що відображає динаміку та циклічність екзистенційних переживань. Екзистенційні переживання характеризуються динамічністю, а їхня інтенсивність змінюється залежно від викликів зовнішнього середовища і супроводжується зміною базових переконань, цінностей та сенсу життя.

3. Результати емпіричного дослідження дають підставити робити висновки про вираженість екзистенційних переживань в афективному просторі особистості юнака, оскільки глибина переживань має найвищі показники серед усіх параметрів особистісної зрілості, а показник життєвої філософії найнижчий. Їх наявність є свідченням рефлексії та самопізнання молодих людей, проте недостатня сформованість та крихкість системи цінностей, спрямованість на пошук сенсу ускладнюють процес формування стійкої світоглядної моделі. Спостерігається орієнтованість здобувачів вищої освіти на гедонізм як спосіб уникнення складності життя та його викликів, захисний механізм від стресу та спосіб розслаблення. У здобувачів вищої освіти спостерігається вираженість самотрансценденції порівняно з іншими показниками методики, свобода та відповідальність має показники вищі за середні і на нижчому за середній рівень виявляється самодистанціювання. Показник «Екзистенційність» має вищий від середнього рівень прояву, а «Персональність» та «Екзистенційна сповненість» – нижчий за середній.

Порівняльний аналіз курсантів та студентів вибірки засвідчує наявність статистично значущих відмінностей у проявах деяких факторів: у курсантів вищі показники за шкалами «Прихильність світу», «Контрольованість світу», «Ступінь самоконтролю», «Ступінь удачі», «Самодистанціювання» «Самотрансценденція», «Свобода», «Відповідальність», «Персональність», «Екзистенційність», «Екзистенційна наповненість», а в студентів – «Негативне минуле», «Гедоністичне теперішнє», «Фаталістичне теперішнє» та «Рівень стресу». Це свідчить про те, що курсанти відчують більшу впевненість у собі, здатні керувати своїм життям і брати відповідальність за свої дії; для них властивий прояв більш позитивного ставлення до світу та мотивація до усвідомлення свого місця в житті. Вони виявляють більшу зацікавленість у самопізнанні і тенденцію до самовизначення. Натомість у студентів спостерігається стресовий фон життя і, як наслідок, формується спрямованість на гедонізм, переживання невизначеності майбутнього та відсутність зацікавленості в довгострокових цілях та планах.

Виявлено, що рівень стресу значно впливає на показники вираженості окремих параметрів екзистенції. Представники досліджуваної вибірки з низьким рівнем стресу мають доволі високий рівень відповідальності, персональності, екзистенційності та екзистенційної сповненості; досліджувані з помірним рівнем стресу характеризуються високими показниками свободи, відповідальності, персональності, екзистенційності та екзистенційної сповненості; в осіб із пороговим рівнем стресу високі показники позитивного минулого та фаталістичного теперішнього, але низькі показники свободи та відповідальності; а досліджувані з високим рівнем стресу демонструють високий рівень гедоністичного теперішнього, фаталістичного теперішнього та майбутнього і доволі низькі показники відповідальності, екзистенції та екзистенційної сповненості.

Факторний аналіз даних дозволив встановити 10 латентних факторів: перший фактор – «Екзистенційна відкритість та гармонія» (екзистенційна зрілість), другий – «Самоствердження та розвиток», третій – «Часова орієнтація

та перспектива», четвертий – «Соціальна адаптація», п'ятий – «Доброта людей», шостий – «Відкритість та інтегрованість», сьомий – «Випадковість», восьмий – «Цілісність та зрілість», дев'ятий – «Екзистенційні переживання» і десятий фактор – «Рівень стресу та адаптивність».

Результати кластерного аналізу дозволили виокремити такі типи здобувачів вищої освіти відповідно до екзистенційних переживань: «Екзистенційні гуманісти», «Фаталістичні бунтарі», «Незалежні гедоністи» та «Екзистенційні індивідуалісти-емпати». Кластерний аналіз для групи осіб з рівнем стресу більше 150 дозволив виокремити три типи: «Екзистенційні гедоністи», «Етичні індивідуалісти», «Зрілі гуманісти».

Якісний аналіз анотацій до книги життя, слів-асоціацій та картинок до слів «життя» та «смерть» вказують на різнопланове сприймання цих категорій – від фізичного існування та набору фізіологічних процесів (повітря, дихання) до абстрактних понять (сенси, віра, Бог). Проте найбільше слів-асоціацій спостерігаємо в емоційно-почуттєвій сфері, сфері стосунків та смисложиттєвих орієнтацій. Асоціації відображають екзистенцію життя через призму переживань та емоцій, стосунків, цінності сім'ї та усвідомленості сенсу, власної самоцінності й важливості, багатогранності, плинності життя, його краси. Найпоширенішими асоціаціями до слова «смерть» є ті, які пов'язані з усвідомленням скінченності життя, переживань і страждань через прийняття цього факту і сприйманням смерті через контекст війни.

В анотаціях до книги життя простежується пошук молодою людиною власного «Я» через внутрішні конфлікти й суперечності та усвідомлення свого місця у світі. Проте здебільшого виражена орієнтація на успіх, важливість особистісного зростання та самовдосконалення через подолання викликів і труднощів у достатньо суперечливому й складному світі.

4. Емпірична модель екзистенційних переживань відображає відповідність кожного типу екзистенційних переживань рівню спіралі екзистенції. Так, «Екзистенційні гуманісти» виявляються на персональному та трансперсональному рівнях, «Фаталістичні бунтарі» – на буттєвому та

епігональному, «Незалежні гедоністи» – на буттєвому та аксіологічному, «Екзистенційні індивідуалісти-емпати» – на буттєвому та персональному.

5. Розроблено авторську програму, що передбачає афективний етап (усвідомлення та проживання емоцій із використанням технік арттерапії); перцептивно-когнітивний етап (усвідомлення контексту екзистенційних переживань через аналіз свого внутрішнього світу та оточення, розуміння ціннісно-смыслових конструктів особистості) та сенсоінтеграційний (пошук і реалізація способів опрацювання екзистенційних переживань та орієнтація на позитивні екзистенційні переживання). Кожен із цих етапів передбачає використання конкретних технік із різних напрямків, а саме: афективний етап здебільшого пов'язаний із використанням арттерапевтичних технік, перцептивно-когнітивний – із використанням технік гештальттерапії та логотерапії, а третій етап містить техніки екзистенційного аналізу, логотерапії та позитивної психотерапії.

Грунтуючись на теоретичній та емпіричній моделі екзистенційних переживань, авторська програма сприяє роботі на наступних рівнях, а саме: буттєвий рівень відповідає афективному етапу, епігональний – перцептивно-когнітивному, а аксіологічний, персональний та трансперсональний рівні відповідно передбачають роботу на сенсоінтеграційному етапі. Запропоновано використання технік певного рівня відповідно до виокремлених типологій.

Так, для здобувачі освіти, що представляють групи «Екзистенційні гуманісти» та «Екзистенційні індивідуалісти-емпати» доцільно використання технік перцептивно-когнітивного та сенсоіграційного блоків, а для груп «Фаталістичні бунтарі» та «Незалежні гедоністи» ефективною буде робота з техніками афективного та перцептивного - когнітивного блоку авторської програми.

Перспективи подальших досліджень. Окреслюємо перспективу у вивченні особливостей екзистенційних переживань сучасної молоді, зокрема осіб, що здобувають освіту за межами країни.

Вбачаємо доцільним дослідити особливості вияву екзистенційних переживань студентів закладів вищої освіти мистецького та гуманітарного спрямування. Також цікавим напрямком подальшого дослідження є з'ясування особливостей екзистенційних переживань юнаків, що здобувають середню спеціальну освіту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко Т. Л. Становлення ціннісно-сміслової сфери особистості майбутнього фахівця: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2018. 412 с.
2. Бабатіна С. І. Особливості формування життєвої стратегії в юнацькому віці: теоретичний аналіз питання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 2. Том 1. С. 12–17.
3. Білоус О. В. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
4. Бліхар В. С. Вплив цінностей на формування особистості в контексті філософсько-правових інтерпретацій. *Вісник Львівського університету. Серія юридична: збірник наукових праць*. Випуск 2. 2020. С. 405–413.
5. Бліхар В. Емпіричне дослідження свободи і відповідальності у курсантів системи МВС. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 60–64. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.9>
6. Бліхар В., Католик Г., Католик Б. Цінності: поняття, структура та підходи у контексті сучасних військових екзистенцій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічна: збірник наукових праць / голов. ред. З. Я. Ковальчук*. Львів: ЛьвДУВС. № 13. 2022. С. 11–20. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.2>
7. Бринза І. В. Специфіка прояву екзистенційних ресурсів самотньої особистості в юнацькому віці. *Science and Education a New Dimension: Pedagogy and Psychology*. Vol. 3, 2013. С. 171–176.
8. Бурдова М. В., Ямницький В. М. Проблема страху смерті у похилому віці. Збірник наукових праць. РДГУ. 2014. № 3. С. 31–34.
9. Вавринів О. Організація та проведення психологічних і соціально-психологічних досліджень: практичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 116 с.

10. Вірна Ж. П. Аксіологія якості життя особистості. *Психологія особистості*. 2013. № 1 (4). С. 104–112.
11. Вознесенська О. Ризики та обмеження застосування арттерапії в часи війни. *Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи*. /за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. [Колективна монографія]. Львів: ЛьвДУВС, 2023. С. 38–57.
12. Волошина Л., Леко Б., Кушніра Л. Сенс життя, екзистенційна психотерапія і COVID-19. *Психосоматична медицина та загальна практика*. № 4. 2020. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/269#title-0>
13. Гадамер Г.-Г. Істина і метод. Основи філософської герменевтики. Київ: Юніверс, 2000. 459 с.
14. Газнюк Л. М., Семенова Ю. А. Людина і соціальний світ: екзистенційно-емоційні виклики сучасності. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2022. С. 16–21.
15. Галян І. Екзистенційний зміст смислотворення майбутніх педагогів. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(1). С. 151–160.
16. Галян І. Психологія смисложиттєвих переживань сучасної студентської молоді. *Psychological Journal*. № 8 (18). 2018. С. 38–53.
17. Галян І. М. Психологія смисложиттєвого вибору молоді в ситуації міграції. *Психолого-педагогічний супровід осіб, постраждалих від міграційних процесів в умовах сучасних українських реалій: теорія і практика*: колективна монографія. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2019. С. 113–139/
18. Галян І. М., Галян О. І. Психологія смисложиттєвих переживань сучасної студентської молоді. *Психологічний часопис*. 2018. № 8. С. 38–57.
19. Галян І. М. Ціннісні суперечності в аксіогенезі особистості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*: наук. журн. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 7. С. 11–23. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-7-2>

20. Гладкевич М. І. Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці. Дис. ... канд. психол. наук. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2019. 277 с.
21. Гордєєва А., Голишева Н. Особливості уявлень про часову перспективу у студентської молоді. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць*. (11). 2019. С. 152–160. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-11>.
22. Гріньова О. М. Психологічні особливості становлення ціннісних орієнтацій особистості в пізньому юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2018. № 6. С. 9–13. DOI: 10.25264/2415-7384-2018-6-9-13
23. Гуляс І. А. Детермінанти самоздійснення особистості. *Психологічні перспективи*. 2011. Вип. 17. С. 83–92.
24. Гурлева Т. С. Психологічна допомога клієнту у пошуку смислу особистісного існування засобами екзистенційно-гуманістичного підходу. *Теорії і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах: монографія / За заг. ред. З. Г. Кісарчук*. Кіровоград: «ІМЕКС-ЛТД», 2014. С. 181–204.
25. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Ціннісно-смісловий вибір у контексті самовизначення в ранньому юнацькому віці: погляд психотерапевта. *Актуальні проблеми психології: Психологія обдарованості*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VI: Випуск 14. Київ–Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 107–117.
26. Джеджера О. В. Емоційне переживання: сутність феномена. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. X. Вип. 26. Київ, 2014. С. 293–304.
27. Дімітрова С. Антисонник. Психологічні техніки тлумачення сновидінь. Київ, 2023. 240 с.

28. Дмитерко-Карабін Х. М. Сми́сложиттєві орієнтації особистості: теорія, діагностика, рефлексія у психотерапевтичній групі: навч.-метод. посібн. Івано-Франківськ: Гостинець, 2006. 160 с.
29. Емоційний життєвий цикл катастрофи. URL: <https://www.edusc.org/blog/the-emotional-lifecycle-of-a-disaster/>
30. Живоглядюв Ю. О., Носаль Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*. № 2 (66), 2022. С. 162–175.
31. Жигайло Н. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця: монографія. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2008. 336 с.
32. Завацька Н. Є., Сербін Ю. В., Бохонкова Ю. О. Психологічні умови формування адаптивних можливостей студентів вищих навчальних закладів гуманітарного профілю: монографія. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.
33. Зварич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія: навчальний посібник / за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 496 с.
34. Зімовін О. І. Рефлексія та креативність як чинники саморозвитку особистості на різних етапах життєвого шляху : автореф. дис. ... канд. психол. наук: Київ, 2017. 22 с.
35. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуація. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
36. Іванова О. В. Психологічні особливості розвитку смисложиттєвих орієнтацій в юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2018. 304 с.
37. Калька Н. Екзистенційні переживання особистості: філософсько-психологічний аспект. *Габітус*. Випуск 65. 2024. С. 155–160. <http://habitus.od.ua/journals/2024/65-2024/29.pdf> DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.27>
38. Калька Н. М. Екзистенційні переживання студентської молоді у час війни. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної*

- реабілітації*: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: ЛьвДУВС, 2023. С. 119–122.
39. Калька Н. М. Екзистенційні переживання та адаптаційні можливості особистості у кризовій реальності. *Recent Trends in Science: Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Internet Conference*. May 4–5, 2023. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine. С. 151–152.
 40. Калька Н. М. Екзистенція життя молоді у кризові періоди суспільства. *The XII International Scientific and Practical Conference «Youth, education and science through today's challenges»*, December 04-06, 2023. Bordeaux, France. С. 373–375.
 41. Калька Н. М. Екзистенція та війна: філософсько-психологічний аналіз. *Theoretical And Practical Methods Of Science Development: Abstracts of VIII International Scientific and Practical Conference Milan, Italy*. February 27–March 01, 2023. С. 206–208.
 42. Калька Н. М. Екзистенція та екзистенційні переживання студентської молоді України під час воєнних дій: результати емпіричного дослідження. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Випуск 5. 2023. С. 83–89. DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.5.14>
 43. Калька Н. М. Емпіричне дослідження особливостей прояву складників екзистенції у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного конфлікту в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Випуск 2. 2023. С. 16–23. DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-3>
 44. Калька Н. Особливості екзистенції життя у здобувачів вищої освіти: якісний аналіз результатів дослідження. *Габітус*. Випуск 56. 2023. С. 75–79. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.12>.
 45. Калька Н. Особливості життєвої філософії та екзистенційних переживань здобувачів вищої освіти закладів із специфічними умовами навчання. *Психологія особистісного становлення поліцейського в професійній*

- діяльності під час воєнного стану: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 11 жовтня 2024 р.). Одеса: ОДУВС, 2024. С. 50–52.
46. Калька Н. М. Особливості психокорекційної та психотерапевтичної роботи із екзистенційними переживаннями здобувачів вищої освіти у кризові періоди. *Modern problems of science, education and society*. Kiev, 2–4 December, 2023. P. 51–53.
 47. Калька Н. М. Переживання особистості в екзистенційному просторі криз. *Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки та освіти: матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Львів, 9–10 лютого 2023 року). Львів: Львівський науковий форум, 2023. С. 21–22.
 48. Калька Н. Характеристика глибинних переживань особистості у пандемічній реальності COVID-19. *Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки: збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Одеса, 19–20 листопада 2021 р.). С. 32–34.
 49. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
 50. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 148 с.
 51. Калька Н. М., Кузьо Л. І. Статеві-віковий аспект емоційних переживань в умовах воєнних дій в Україні: арттерапевтична техніка «Чорний квадрат». *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Випуск 1. 2023. С. 31–38. DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-5>
 52. Калька Н., Легка А. Основи арттерапії: практичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2024. 104 с.
 53. Калька Н. М., Одинцова Г. Ю. Екзистенційні переживання особистості під час карантину пандемії коронавірусу в Україні. *Fundamental And Applied Research In The Modern World*. Збірник тез VI Міжнародної науково-практичної конференції. 20–22 січня 2021 р., Бостон, США. С. 515–520.

54. Калька Н. М., Одинцова Г. Ю. Екзистенція, екзистенційні виклики та екзистенційні переживання особистості у ковідній реальності. *Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти (теоретичний та психотерапевтичний досвід)* / за заг. ред Г. Католик. [Колективна монографія]. Львів: Місіонер, 2022. С. 233–249.
55. Калька Н., Одинцова Г. Основні підходи до регуляції емоційних станів особистості (з досвіду використання арт-терапевтичної техніки «9 маленьких мандал»). *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 жовтня 2021 року)* / уклад. В. С. Бліхар. Львів: ЛьвДУВС, 2021. С. 83–85.
56. Калька Н. М., Одинцова Г. Ю. Страх смерті під час переживання травмивних подій: онтологічно-екзистенційний вимір. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин: матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції, 23 квітня 2022 р.* / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. С. 234–236.
57. Карась А. Глобальні виклики і ризики та екзистенціальні загрози. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/Karas-A.-DOPOVID-NA-TEORSEMINARI-27.11.23.pdf>
58. Каргіна Н. В. Особливості екзистенційної сповненості особистості з різним рівнем психологічного благополуччя. *Проблеми сучасної психології особистості: матеріали науково-практичної конференції молодих учених та студентів (25–26 травня 2017 р.)*. Вип. 8. Одеса, 2017. С. 78–84.
59. Карпенко Є. Вікова та педагогічна психологія: Актуальні студії сучасних українських учених: навч. посібник. Дрогобич: Посвіт, 2014. 152 с.
60. Карпенко Є. Детермінанти почуття безпеки студентської молоді: довоєнний ретроспективний екскурс. *Перспективи та інновації науки*.

- Серія: Педагогіка, Психологія, Медицина. 2022. № 9 (14). С. 575–584.
DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9\(14\)-575-584](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9(14)-575-584)
61. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії: навч. посібник. Дрогобич: Посвіт, 2015. 116 с.
 62. Карпенко Є. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації: монографія. Івано-Франківськ: Нова Зоря, 2013. 272 с.
 63. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості: монографія. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с.
 64. Католик Г. Страх перед дорослим життям у молоді з різних соціальних середовищ (страх майбутнього: психологічний аспект). *Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні підходи (теоретичний та психотерапевтичний досвід)*/ за заг. ред. Г. Католик. Львів: Місіонер, 2022. С. 57–131.
 65. Католик Г. В., Калька Н. М. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях). Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с.
 66. Католик Г., Калька Н., Перун А. Екзистенція та сенс життя особистості в умовах ковідної реальності. *Інформаційні технології в освіті та практиці*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 17 грудня 2021) / упорядник: Т. В. Магеровська. Львів: ЛьвДУВС, 2021. С. 38–39.
 67. Католик Г. В., Калька Н. М., Петрів В. Р. Філософсько-психологічні аспекти феномен нігілізму: час і переосмислення (війна, пандемія, суспільний колапс). *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*: збірник тез I Міжнародної наукової конференції, присвяченої 35 роковинам аварії на ЧАЕС, 22–23 квітня 2021 р. / Упорядники: А. А. Криськов, В. В. Вишньовський та Н. В. Габрусєва. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2021. С. 34–36.
 68. Клименко М. Р., Гордон Д. А. Психологічні особливості зв'язку екзистенційного самоздійснення та толерантності до невизначеності.

- Габітус*. Випуск 42. 2022. С. 171–177. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.29>
69. Кокун О. М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 9. С. 1–5.
 70. Кочарян А. С., Лисеная А. М. Психотерапевтичний контекст переживань. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: «Психологія»*. 2010. № 91. Вип. 44. С. 71–74.
 71. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2012. 44 с.
 72. Кузнецов М., Діаб Н., Татієвська М. Екзистенційні чинники цінності власного життя у студентів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Випуск 65. 2021. С. 106–137. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.07>
 73. Кулакова Р., Кулакова Л. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій студентів з різним рівнем стресостійкості. *Психологія: реальність і перспективи*. Збірник наукових праць РДГУ. Випуск 22. 2024. С. 34–41. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i22.367
 74. Купрєєва О. І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія. Київ: Талком, 2021. 407 с.
 75. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
 76. Лановенко Ю., Лісниченко А. Наслідки раннє-юнацької екзистенційної невизначеності. *Вісник Київського інституту бізнесу і технологій*. Том 49. № 1–2. 2023. С. 45–68. DOI: <https://doi.org/10.37203/kibit.2023.49.05>
 77. Ленгле А. Екзистенційні питання сьогодення та персональна відповідь особистості. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми*: збірник тез

- наукових доповідей III Всеукраїнської конференції з міжнародною участю, присвяченої 75-річчю Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ, 31 березня 2020 року) / ред. С. Д. Максименко. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 117–127.
78. Льошенко О. А., Кондратьєва В. І., Кириленко Т. С. Психологічні особливості уявлення про часову перспективу у молодих осіб із різними життєвими смислами. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Випуск 4. С. 7–11. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.1>
 79. Льошенко О. А., Кириленко Т. С. Психологія самопізнання. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2015. 191с.
 80. Максименко С. Д. Екзистенціальні підстави драми людського життя. *Психологія і особистість*. Випуск 15 (44). № 2 (10). 2016. С. 11–20.
 81. Максименко С. Д., Клименко В. В., Толстоухов А. В. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості. Київ: Вид-во Європейського ун-ту, 2010. 152 с.
 82. Максименко С. Д., Максименко К. С. Теоретичні проблеми самоздійснення особистості. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. Вип. 5. С. 3–13.
 83. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
 84. Мельничук І., Близнюкова О. Психологічні особливості кризи духовного розвитку в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* 2021. № 2 (55). С. 72–82. DOI: 10.33216/2219-2654-2021-55-2-72-82
 85. Мітіна С. В. Психологія особистості: навч.-метод. посіб. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 274 с.
 86. Мирончак К. В. Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 136 с.

87. Михайлишин У. Б. Становлення та розвиток цінностей особистості в контексті впливу ситуації глобалізації. *Бочаровські читання: матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю* (м. Харків, 18 березня 2016 р.). Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ МВС України, 2016. С. 315–317.
88. Михайлишин У. Б., Завацький В. Ю., Гетта О. М. Психологічні особливості впливу ціннісних орієнтацій на формування особистості в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. № 3. С. 136–147.
89. Мінаєва П. Розвиток рефлексії в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2021. Вип. 11. С. 70–76.
90. Москалець В. П. Психологія особистості. Підручник. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 364 с.
91. Ніцше Ф. Так казав Заратустра; Жадання влади / Пер. з нім. А. Онишка, П. Таращука. Київ: Основи, 1993. 415 с.
92. Оришин-Буждиган Л. С. Математичні методи у психології: практичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2018. 180 с.
93. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / за ред. Т. М. Титаренко. Київ, 2005. 336 с.
94. Павелків Р. В. Вікова психологія: підруч. [для студ. вищ. навч. закл.]. Київ: Кондор, 2011. 468 с.
95. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2006. 280 с.
96. Папуча М. В. Психологія переживання кризової ситуації. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Суми, 22–23 лютого 2018 року). Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 74–76.
97. Папуча М. В. Внутрішній світ людини та його становлення: наукова монографія. Ніжин: Видавець Лисенко М. М., 2011. 656 с.

98. Петрунько О. В. Ціннісна криза особистості в умовах війни. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукр. психол. читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів»* (м. Умань, 21 квітня 2023 р.). Умань, 2023. С. 56–60.
99. Пілецька Л. С. Психологічна структура реабілітаційного потенціалу особистості у проєктуванні життєвого шляху. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. Вип. 3 (56), Т. 3. 2021. С. 157–164. DOI: [10.33216/2219-2654-2021-56-3-3-157-164](https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-3-157-164)
100. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. Степанов О. М. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
101. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 236 с.
102. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: моногр. / під ред. Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. С. 49–52.
103. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.
104. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В. Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В. В. Рибалка]. Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.
105. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н. О. Гончарова, Ю. Л. Горбенко, Ю. І. Калюжна, В. А. Лавріненко, М. М. Мельничук, О. Г. Мирошник, Н. М. Мишко, В. Ф. Моргун, Л. Г. Перетятко, М. М. Рева, К. В. Седих, М. М. Тесленко, І. Г. Тітов, Т. Є. Тітова, А. С. Харченко, Н. О. Чайкіна, Т. А. Яновська]; за ред. К. В. Седих. Полтава: Астроя, 2018. 342 с.
106. Ралько І. Психологічні особливості становлення особистісної свободи у студентської молоді. Автореферат на здобуття наукового ступеня канд.. спи

- хол. наук. К., 2012. 38 с.
107. Радчук Г. Психологічні засади професійного аксіогенезу особистості. *Психологія особистості*. 2012. № 1 (3). С. 138–150.
 108. Радчук Г. К. Концепція культурно-феноменологічного конструювання аксіогенезу особистості студентів. Становлення культури життєвого самовизначення: психологічна теорія і практика: монографія [за ред. Г. К. Радчук]. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2016. С. 394–425.
 109. Рева М. М. Особливості життєвої перспективи в підлітковому та юнацькому віці. *Психологія і особистість*. Київ–Полтава, 2015. Вип. 2 (8). Ч. 1. С. 126–139.
 110. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології: навчальний посібник. Київ, 2006. 530 с.
 111. Руденко М. С. Особливості екзистенційних переживань студентів-психологів (в контексті теорії А. Ленгле). Сучасні виміри практичної психології: збірник робіт студентів кафедри загальної та практичної психології / відп. ред. М. В. Папуча. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2012. С. 206–213.
 112. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: навчальний посібник. Чернівці: Технодруку, 2014. 133 с.
URL: https://e-pidruchniki.com/book/14_profilaktika_posttravmatichnih_stresovih_rozladiv_psihologichni_aspekti
 113. Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка [за ред. С. Д. Максименка]. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. Т. 7. Вип. 23. С. 201–209.
 114. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія: навч. посіб. 3-тє вид., перероб., доповн. Київ: ВЦ «Академія», 2017. 368 с.

115. Сарабун О. Екзистенція як переживання індивідом проекту духовного життя. *Епістемологічні дослідження в філософії, соціальних і політичних науках*. Вип. 4 (22). 2012. С. 8–12.
116. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
117. Сватенкова Т. Екзистенційні переживання у контексті розгортання життєвого шляху особистості в період юності. *Психологія особистості*. 2011. № 1 (2). С. 145–151.
118. Сватенкова Т. Екзистенційні переживання у юнацькому віці як чинник побудови ціннісно-орієнтаційного простору. *Психологія особистості*. 2013. № 1 (4). С. 262–269.
119. Сватенкова Т. Психологічні особливості екзистенційних переживань особистості у період ранньої юності: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. 23 с.
120. Семків І. І. Адаптація методики «Портрет цінностей» (Portrait values questionnaire). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2009. Вип. 26 (50). Ч. II. С. 289–294.
121. Сеник О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI) . *Соціальна психологія*. Київ, 2012. № 1–2 (51–52). С. 153–156.
122. Сеник О. М. Соціально-психологічні чинники уявлень студентської молоді про часову перспективу: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2016. 224 с.
123. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
124. Сердюк Л. З. Фактори психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Том VI. Вип. 14. С. 51–59.
125. Слотюк П. Екзистенційні виклики для України у війні з РФ. *Грані*. Том 27. № 6. 2023. С. 109–121.

126. Сметаняк В. Психологічні особливості ціннісного самовизначення особистості у ранній юності. *Психологія особистості*. 2012. № 1 (3). С. 177–183.
127. Сошина О. М. Психологічні особливості особистісної зрілості студентів-психологів. Особистісна зрілість майбутнього психолога: емпіричні дослідження, моделювання і прогнозування процесу становлення: колективна монографія / кол. авт.: наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг: Вид. Р. А. Козлов, 2021. С. 30–45.
128. Соціокультурні виклики сучасності: потреба у теоретичному осмисленні: колективна монографія / за ред. М. Петрушкевич. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2022. 212 с.
129. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
130. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений*. № 11 (111). 2022. С. 18–22.
131. Субашкевич І. Р. Формування ціннісно-сміслової сфери у студентів педагогічних спеціальностей засобами медіапсихологічних технологій [практ. посіб.]. Львів: Растр-7, 2016. 60 с.
132. Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір: монографія. Київ: Міленіум, 2017. 184 с.
133. Татенко В. О. Сучасна психологія: теоретично-методологічні проблеми: навч. посіб. Київ, 2009. 288 с.
134. Титаренко Т. Життя як будівельний майданчик: особистісні наслідки посттравматичного досвіду. *Психологічна допомога особистості складних обставинах життєдіяльності*. Всеукраїнський науково-практичний семінар (м. Чернівці, 18 травня 2018 р.). Чернівці, 2018.
135. Титаренко Т. М. Життєва криза і психологічне здоров'я особистості. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика*: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової,

- В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 39–60.
136. Титаренко Т. М. Екзистенційний ландшафт посттравматичного життєтворення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. № 44 (47). 2019. С. 7–15. DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi44\(47\).111](https://doi.org/10.33120/ssj.vi44(47).111)
 137. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с
 138. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
 139. Титаренко Т. М., Кочубейник О. М., Черемних К. О. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності: монографія. Київ: Міленіум, 2014. 206 с.
 140. Титаренко Т. М. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: монографія / за заг. наук. ред. Т. М. Титаренко. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.
 141. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості: навч. посібн., 2-е вид. Київ: Каравела, 2023. 372 с.
 142. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: ДП «Вид. дім Персонал», 2017. 160 с.
 143. Федорик В. Психологічне проектування життєвої компетентності сучасної студентської молоді. *Наукові перспективи*. 2023. № 4 (34). С. 568–576.
 144. Філософський енциклопедичний словник / НАН України, Ін-т філософії ім. Г. С. Сковороди; голов. ред. В. І. Шинкарук. Київ: Абрис, 2002. 742 с.
 145. Франкл В. Лікар і душа. Основи логотерапії. Харків: КСД, 2023. 320 с.
 146. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Харків: КСД, 2021. 160 с.

147. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2021. 552 с.
148. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків: КСД, 2019. 288 с.
149. Фурман А. А. Психологія особистості: ціннісно-смісловий вимір: монографія. Одеса, Тернопіль, 2016. 312 с.
150. Хавула Р. Психологічний аналіз ціннісних орієнтирів у юнацькому віці. *Збірник наукових праць молодих учених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Дрогобич: Посвіт, 2012. Вип. 1. С. 231–237.
151. Цимбал Т. Буттєвісне укорінення людини. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2005. 219 с.
152. Цільмак О. М. Психологічні особливості відповідальності як провідної професійно важливої характеристики поліцейського. *Юридична психологія*. № 1 (18). 2016. С. 118–128.
153. Чаговець Л. В. Проблема часової транспективи в юнацькому віці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2011. Вип. 38. С. 209–219.
154. Чайка Г. В. Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 35 (74). № 2. 2024. С. 18–24.
<https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/04>
155. Черемних К. О. Мотиваційно-сміслові структури майбутнього як механізм нарративної ідентичності студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 22 с.
156. Чернобровкіна В. А. Психологія особистісної свободи. Луганськ: Державний заклад «Луганський національний університет імені Т. Шевченка», 2012. 487 с.
157. Чепелева Н. В. Теоретико-методологічні засади самопроекування особистості. *Наукове забезпечення розвитку освіти в Україні: актуальні*

- проблеми теорії і практики (до 25-річчя НАПН України): збірник наукових праць*. Київ: Видавничий дім «Сам», 2017. С. 113–199.
158. Чуйко О. Переживання часу як чинник формування життєвих перспектив у студентів в умовах суспільної нестабільності. *Соціальна психологія. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2021. Випуск 21. С. 50–58.
 159. Чуйко Г. В., Гуляс І. А., Колтунович Т. А. Екзистенційна психологія: навчальний посібник. Чернівці: Прут, 2009. 308 с.
 160. Шамне А. В. Особистісні та міжособистісно-стильові детермінанти копінг-поведінки студентів у стресових ситуаціях. *Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія* / За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: НУБіП України, 2019. С. 66–82.
 161. Шамне А. В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці: монографія. Київ, 2015. 488 с.
 162. Шатілова О. С. Кар'єрні амбіції та часові перспективи студентів торговельного спрямування. *Габітус*. 2021. № 22. С. 123–128. DOI: [10.6084/m9.figshare.20173220.v1](https://doi.org/10.6084/m9.figshare.20173220.v1)
 163. Шахова О. Г. Екзистенція в умовах війни. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків, 2022. С. 123–126.
 164. Шкала екзистенції (ES) А. Ленгле, К. Орглер. URL: https://www.eztests.xyz/tests/value_langle/
 165. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг: монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 210 с.
 166. Юнг К. Архетипи і колективне несвідоме. Київ: Астролябія, 2018. 608 с.
 167. Юнг К. Психологічні типи. Київ: Астролябія, 2010. 472 с.
 168. Ялом І. Питання життя і смерті. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2021. 220 с.
 169. Ялом І. Вдивляючись в сонце. Долаючи страх смерті. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2020. 304 с.

170. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент: монографія. Одеса: ПНЦ АПН України: СВД Черкасов М. П., 2006. 362 с.
171. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. Київ, 2006. 382 с.
172. Bugental J. The Search for Existential Identity. San Francisco: Jossey-Bass, 1976. 360 p.
173. Chandler Julie V. and Mello Zena R. Negative Life Events and Time Perspective Among Adolescence. *Psi Chi Journal of Psychological Research*. VOL. 26, № 1. 2021. P.32-45. <https://doi.org/10.24839/2325-7342.JN26.1.35>
174. DeWolfe, Deborah J. Training Manual for Mental Health and Human Service Workers in Major Disasters. Second Edition. Washington, Federal Emergency Management Agency, 2000. 123 p.
175. Erikson E. H. Identity, youth and crisis. New York: W.W. Norton Company, 1968. 338 p.
176. Global Challenges. Twelve Risks that Threaten Human Civilization. The Case for a New Category of Risks. Publisher: Global Challenges Foundation, 2015. P. 40. URL: (PDF) 12 Risks that threaten human civilization: The case for a new risk category.
177. Heidegger M. Being and Time. New York: Harper & Row, 1962. 459 p.
178. Husserl E. Introduction. Logical Investigations I . Tr. by J. N. Findley; ed. by. D. Morgan. London; New York, 2001. 37 p.
179. Jaspers K. Philosophy of Existence. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1995. 220 p.
180. Jaspers K. Reason and Existenz. New York: The Noonday Press, 1955. 157 p.
181. Jaspers K. Truth and Symbol. New York: Twayne Publishers, 1959. 79 p.
182. Jung C.G. Symbols and their interpretation. Translated by R.F.C. Hull. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2004. 348 p.
183. Kierkegaard S. Either/or. A Fragment of Life. London: Penguin Classic, 1992. 640 p.

184. Kierkegaard S. Fear and Trembling: A New Translation. New York, W. Norton & Company, 2001. 208 p.
185. Langle A. Existential analysis: Contemporary perspectives on theory, method and practice. Springer, 2019.
186. Längle A. .The Art of Involving the Person. *European Psychotherapy*. 2003. Vol. 4. № 1. P. 47–58.
187. Längle A. The Search for Meaning in Life and the Existential Fundamental Motivations. *Existential Analysis*. Vol. 16. № 1. 2005. P. 2–14.
188. Längle A., Orgler C., Kundi M. The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. *European Psychotherapy*. 2003. № 4, P. 135–151.
189. Längle A. Emotionality: An existential-analytical understanding and practice. Re-Constructing Emotional Spaces. From Experience to Regulation / ed. by Trnka R., Balcar K., Kuska M. Prague: Psychosocial Press, 2011. P. 57–86.
190. Längle A. From Viktor Frankl's Logotherapy to Existential Analytic psychotherapy. *European Psychotherapy*. 2014. № 12. P. 67–837.
191. Längle A. The Search for Meaning in Life and the Existential Fundamental Motivations. *Existential Analysis. European Psychotherapy*. 2005. Vol. 16. № 1. P. 2–14.
192. Maslow A. H. Religions, values and peak-experiences. New York, 1973. 122 p.
193. Marcia J. E. Identity in Adolescence. Handbook of Adolescent Psychology. Adelson J. (Ed.). New York: John Wiley & Sons, H.P., 1980. P. 159–187.
194. May R. Man's Search for Himself. New York: Bantam Doubleday Dell, 1953. 224 p.
195. May R. Psychology and the human dilemma Princeton: VanNostrand, 1967. 221 p.
196. Piletska L. S., Zavatska N. Ye., Blyskun O. O., Turban V. V., Voloshyn V. M. The gift of youth and its development in the conditions of a problem-genic society. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Вип. 3 (62). 2023. С. 30–40.

197. Rogers C. On becoming a person. New York, 1989. 367 p.
198. Rogers C. A way of Being. Boston: Houghton Mifflin, 1980. 395 p.
199. Saner H. Jaspers. Hamburg: Rowohlt, 1991.
200. Sartre J.-P. Existentialism and human emotions. New York: Citadel Press, 1983. 96 p.
201. Yalom I. Existential psychotherapy. New York: Basic Books, 1980. 416 p.
202. Zimbardo P. G. & Boyd J. N. The Time Paradox: The new psychological of time that will change your life. New York. Free Press, 2008.
203. Zimbardo, P. G. Balancing One's Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning: Positive psychology in practice, Hoboken. NJ: Wiley, 2004. P. 165–178.

ДОДАТКИ

Додаток А.1

Результати описової статистики

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Відповідальність	376	2,00	15,00	5,2686	1,63125
Децентрація	376	1,00	17,00	5,2979	1,87520
Глибинність переживань	376	1,00	10,00	6,5426	1,61602
Життєва філософія	376	1,00	8,00	4,7340	1,13538
Толерантність	376	1,00	17,00	5,6250	1,56301
Автономність	376	1,00	8,00	5,4947	1,27540
Контактність	376	1,00	17,00	5,3324	1,52442
Самоприйняття	376	1,00	8,00	5,3989	1,33881
Креативність	376	2,00	16,00	5,6995	1,50824
Синергійність	376	1,00	22,00	4,3697	1,67142
Прихильність світу	376	4,00	24,00	15,8803	3,81143
Доброта людей	376	4,00	23,00	15,2154	3,01974
Справедливість світу	376	4,00	23,00	14,3165	3,16284
Контрольованість світу	376	4,00	23,00	14,9548	2,86972
Випадковість, що відбувається	376	4,00	24,00	14,8165	3,25795
Цінність власного «Я»	376	4,00	24,00	17,7899	3,73181
Ступінь самоконтролю	376	4,00	24,00	16,2739	3,27365
Ступінь удачі	376	4,00	24,00	15,0957	3,26621
Самодистанціювання	376	13,00	48,00	31,6915	6,31912
Самотрансценденція	376	26,00	72,00	51,8617	6,58013
Свобода	376	16,00	61,00	41,6915	8,26659
Відповідальність	376	17,00	78,00	44,6277	8,37263
Конформізм	376	1,00	6,00	3,6961	0,93001
Традиція	376	1,00	6,00	3,3338	0,92985
Доброзичливість	376	1,00	6,00	4,2074	0,90748
Універсалізм	376	1,00	6,00	4,3252	0,90511
Самостійність	376	1,00	6,00	4,4668	0,91190
Стимуляція	376	1,00	6,00	4,3084	1,00720
Гедонізм	376	1,00	6,00	4,4858	1,04062
Досягнення	376	1,00	6,00	4,2620	1,03095
Влада	376	1,00	6,00	3,8557	1,08724
Безпека	376	1,00	6,00	4,3601	0,86385
Негативне минуле	376	12,00	55,00	35,8936	5,15978
Гедоністичне теперішнє	376	22,00	85,00	56,5957	7,03753
Майбутнє	376	12,00	54,00	37,2686	5,13702
Позитивне минуле	376	9,00	39,00	27,2793	3,74724
Фаталістичне теперішнє	376	10,00	49,00	29,7234	4,62954
Стресостійкість	376	12,00	658,00	143,7686	1,02257

Додаток А.2

Результати порівняльного аналізу показників методик відповідно до рівня стресу більше 150 б.

Descriptives									
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
Відповідальність	2,00	56	5,7143	1,90420	0,25446	5,2043	6,2242	3,00	13,00
	3,00	56	5,4821	1,47699	0,19737	5,0866	5,8777	2,00	9,00
	4,00	34	4,7353	1,35532	0,23244	4,2624	5,2082	3,00	8,00
	Total	146	5,3973	1,66290	0,13762	5,1253	5,6693	2,00	13,00
Децентрація	2,00	56	5,8036	2,56139	0,34228	5,1176	6,4895	2,00	17,00
	3,00	56	5,0536	1,69941	0,22709	4,5985	5,5087	2,00	10,00
	4,00	34	5,0882	1,31120	0,22487	4,6307	5,5457	2,00	8,00
	Total	146	5,3493	2,02601	0,16767	5,0179	5,6807	2,00	17,00
Глибинні переживання	2,00	56	6,6250	1,72218	0,23014	6,1638	7,0862	3,00	10,00
	3,00	56	6,4464	1,47611	0,19725	6,0511	6,8417	3,00	9,00
	4,00	34	6,3235	1,49181	0,25584	5,8030	6,8440	4,00	9,00
	Total	146	6,4863	1,57233	0,13013	6,2291	6,7435	3,00	10,00
Життєва філософія	2,00	56	4,5893	1,18746	0,15868	4,2713	4,9073	2,00	7,00
	3,00	56	4,7500	1,04881	0,14015	4,4691	5,0309	2,00	7,00
	4,00	34	4,7059	1,08793	0,18658	4,3263	5,0855	2,00	7,00
	Total	146	4,6781	1,10756	0,09166	4,4969	4,8592	2,00	7,00
Толерантність	2,00	56	5,6786	1,59667	0,21336	5,2510	6,1062	3,00	11,00
	3,00	56	5,5000	1,34840	0,18019	5,1389	5,8611	2,00	8,00
	4,00	34	5,3529	1,53509	0,26327	4,8173	5,8886	3,00	8,00
	Total	146	5,5342	1,48633	0,12301	5,2911	5,7774	2,00	11,00
Автономність	2,00	56	5,4464	1,52458	0,20373	5,0381	5,8547	1,00	8,00
	3,00	56	5,6071	1,23109	0,16451	5,2775	5,9368	3,00	8,00
	4,00	34	5,6176	1,32607	0,22742	5,1550	6,0803	3,00	8,00
	Total	146	5,5479	1,36499	0,11297	5,3247	5,7712	1,00	8,00
Контактність	2,00	56	5,0714	1,15770	0,15470	4,7614	5,3815	2,00	7,00
	3,00	56	5,1607	1,49881	0,20029	4,7593	5,5621	1,00	8,00
	4,00	34	5,4118	1,01854	0,17468	5,0564	5,7672	4,00	8,00
	Total	146	5,1849	1,27037	0,10514	4,9771	5,3927	1,00	8,00
Самоприйняття	2,00	56	5,3214	1,42838	0,19087	4,9389	5,7040	1,00	8,00
	3,00	56	5,3929	1,35752	0,18141	5,0293	5,7564	3,00	8,00
	4,00	34	5,3235	1,68272	0,28858	4,7364	5,9107	2,00	8,00
	Total	146	5,3493	1,45551	0,12046	5,1112	5,5874	1,00	8,00
Креативність	2,00	56	5,5000	1,23583	0,16514	5,1690	5,8310	3,00	8,00
	3,00	56	5,7500	1,32459	0,17701	5,3953	6,1047	3,00	8,00
	4,00	34	5,6176	1,15509	0,19810	5,2146	6,0207	4,00	8,00
	Total	146	5,6233	1,24922	0,10339	5,4189	5,8276	3,00	8,00
Синергійність	2,00	56	4,5000	2,64919	0,35401	3,7905	5,2095	2,00	22,00
	3,00	56	4,3393	1,17978	0,15765	4,0233	4,6552	2,00	7,00
	4,00	34	4,5294	1,02204	0,17528	4,1728	4,8860	3,00	7,00
	Total	146	4,4452	1,85335	0,15338	4,1420	4,7484	2,00	22,00
Прихильність світу	2,00	56	15,8750	3,65843	0,48888	14,8953	16,8547	4,00	24,00
	3,00	56	15,8036	4,06502	0,54321	14,7150	16,8922	4,00	24,00
	4,00	34	15,1471	4,03869	0,69263	13,7379	16,5562	4,00	23,00
	Total	146	15,6781	3,89152	0,32206	15,0415	16,3146	4,00	24,00
Доброта людей	2,00	56	15,1607	2,83983	0,37949	14,4002	15,9212	9,00	22,00
	3,00	56	15,3750	2,78021	0,37152	14,6305	16,1195	9,00	22,00
	4,00	34	13,6471	3,20872	0,55029	12,5275	14,7666	6,00	20,00
	Total	146	14,8904	2,96909	0,24572	14,4047	15,3761	6,00	22,00
Справедливість світу	2,00	56	14,7500	3,36965	0,45029	13,8476	15,6524	4,00	23,00
	3,00	56	14,6786	3,16289	0,42266	13,8315	15,5256	4,00	21,00
	4,00	34	13,7059	2,52898	0,43372	12,8235	14,5883	6,00	19,00
	Total	146	14,4795	3,12105	0,25830	13,9689	14,9900	4,00	23,00
Контрольованість світу	2,00	56	14,7500	2,87465	0,38414	13,9802	15,5198	4,00	20,00
	3,00	56	15,1964	3,09498	0,41358	14,3676	16,0253	4,00	21,00

	4,00	34	14,6765	2,81469	0,48271	13,6944	15,6586	7,00	19,00
	Total	146	14,9041	2,93687	0,24306	14,4237	15,3845	4,00	21,00
Випадковість	2,00	56	14,4464	3,50542	0,46843	13,5077	15,3852	4,00	22,00
	3,00	56	14,9286	3,09755	0,41393	14,0990	15,7581	4,00	20,00
	4,00	34	14,7941	2,73894	0,46972	13,8385	15,7498	10,00	22,00
	Total	146	14,7123	3,17090	0,26243	14,1937	15,2310	4,00	22,00
Цінність «Я»	2,00	56	17,7679	4,09430	0,54712	16,6714	18,8643	8,00	24,00
	3,00	56	17,3393	3,54338	0,47350	16,3904	18,2882	7,00	23,00
	4,00	34	17,2941	3,95834	0,67885	15,9130	18,6752	4,00	24,00
	Total	146	17,4932	3,83855	0,31768	16,8653	18,1210	4,00	24,00
Ступінь самоконтролю	2,00	56	16,0714	3,47907	0,46491	15,1397	17,0031	4,00	24,00
	3,00	56	16,3571	3,20470	0,42825	15,4989	17,2154	4,00	22,00
	4,00	34	16,2059	2,45911	0,42173	15,3479	17,0639	11,00	22,00
	Total	146	16,2123	3,14305	0,26012	15,6982	16,7264	4,00	24,00
Ступінь удачі	2,00	56	14,9286	3,60231	0,48138	13,9639	15,8933	4,00	22,00
	3,00	56	14,9464	3,32713	0,44461	14,0554	15,8374	4,00	24,00
	4,00	34	14,3824	3,02529	0,51883	13,3268	15,4379	4,00	21,00
	Total	146	14,8082	3,35552	0,27770	14,2593	15,3571	4,00	24,00
Самодистанціювання	2,00	56	32,7500	6,10291	0,81554	31,1156	34,3844	17,00	43,00
	3,00	56	30,1250	5,95762	0,79612	28,5295	31,7205	16,00	41,00
	4,00	34	30,9118	8,01653	1,37482	28,1147	33,7089	13,00	43,00
	Total	146	31,3151	6,60277	0,54645	30,2350	32,3951	13,00	43,00
Самотрансценденція	2,00	56	51,8929	7,41664	0,99109	49,9067	53,8790	33,00	70,00
	3,00	56	51,4821	6,82240	0,91168	49,6551	53,3092	34,00	69,00
	4,00	34	51,8824	6,54479	1,12242	49,5988	54,1659	38,00	64,00
	Total	146	51,7329	6,95036	0,57522	50,5960	52,8698	33,00	70,00
Свобода	2,00	56	44,4107	7,77590	1,03910	42,3283	46,4931	26,00	61,00
	3,00	56	39,8393	7,93560	1,06044	37,7141	41,9645	25,00	61,00
	4,00	34	40,0588	9,55349	1,63841	36,7255	43,3922	24,00	61,00
	Total	146	41,6438	8,50861	0,70418	40,2521	43,0356	24,00	61,00
Відповідальність	2,00	56	45,6429	8,29113	1,10795	43,4225	47,8632	25,00	68,00
	3,00	56	43,3214	8,50264	1,13621	41,0444	45,5984	20,00	64,00
	4,00	34	41,4706	10,01283	1,71719	37,9769	44,9642	17,00	68,00
	Total	146	43,7808	8,88741	0,73553	42,3271	45,2346	17,00	68,00
Конформізм	2,00	56	3,6652	1,00936	0,13488	3,3949	3,9355	1,00	6,00
	3,00	56	3,7991	0,97167	0,12984	3,5389	4,0593	1,00	5,75
	4,00	34	3,4559	0,97014	0,16638	3,1174	3,7944	1,25	5,00
	Total	146	3,6678	0,98791	0,08176	3,5062	3,8294	1,00	6,00
Традиція	2,00	56	3,3036	1,04088	0,13909	3,0248	3,5823	1,00	6,00
	3,00	56	3,4732	0,88508	0,11827	3,2362	3,7102	1,00	5,50
	4,00	34	3,1103	0,93984	0,16118	2,7824	3,4382	1,50	5,00
	Total	146	3,3236	0,96364	0,07975	3,1660	3,4813	1,00	6,00
Доброзичливість	2,00	56	4,0714	1,01098	0,13510	3,8007	4,3422	1,00	6,00
	3,00	56	4,2589	0,88158	0,11781	4,0228	4,4950	1,00	6,00
	4,00	34	4,2868	0,85310	0,14630	3,9891	4,5844	2,50	6,00
	Total	146	4,1935	0,92605	0,07664	4,0420	4,3450	1,00	6,00
Універсализм	2,00	56	4,2111	0,95542	0,12767	3,9552	4,4669	1,00	6,00
	3,00	56	4,5120	0,89870	0,12009	4,2713	4,7526	1,00	6,00
	4,00	34	4,3576	0,70484	0,12088	4,1117	4,6036	3,00	5,67
	Total	146	4,3606	0,88496	0,07324	4,2159	4,5054	1,00	6,00
Самостійність	2,00	56	4,3438	0,91895	0,12280	4,0977	4,5898	1,00	6,00
	3,00	56	4,4554	0,95597	0,12775	4,1993	4,7114	1,00	6,00
	4,00	34	4,4779	0,91983	0,15775	4,1570	4,7989	2,75	6,00
	Total	146	4,4178	0,92899	0,07688	4,2659	4,5698	1,00	6,00
Стимуляція	2,00	56	4,3089	1,02512	0,13699	4,0344	4,5835	1,00	6,00
	3,00	56	4,1780	1,07108	0,14313	3,8912	4,4649	1,00	6,00
	4,00	34	4,2841	1,05237	0,18048	3,9169	4,6513	1,33	6,00
	Total	146	4,2529	1,04375	0,08638	4,0822	4,4237	1,00	6,00
Гедонізм	2,00	56	4,3989	1,08318	0,14475	4,1089	4,6890	1,00	6,00
	3,00	56	4,3989	1,06829	0,14276	4,1128	4,6850	1,00	6,00
	4,00	34	4,4606	1,16357	0,19955	4,0546	4,8666	1,00	6,00
	Total	146	4,4133	1,08937	0,09016	4,2351	4,5915	1,00	6,00
Досягнення	2,00	56	4,0938	1,06660	0,14253	3,8081	4,3794	1,00	6,00
	3,00	56	4,1563	1,03634	0,13849	3,8787	4,4338	1,00	6,00
	4,00	34	4,1691	0,95489	0,16376	3,8359	4,5023	1,75	6,00
	Total	146	4,1353	1,02349	0,08470	3,9679	4,3027	1,00	6,00

Влада	2,00	56	3,7500	1,30004	0,17373	3,4018	4,0982	1,00	6,00
	3,00	56	3,8032	1,04027	0,13901	3,5246	4,0818	1,00	6,00
	4,00	34	3,9129	1,19868	0,20557	3,4947	4,3312	1,00	6,00
	Total	146	3,8084	1,17577	0,09731	3,6160	4,0007	1,00	6,00
Безпека	2,00	56	4,2321	0,94178	0,12585	3,9799	4,4844	1,00	6,00
	3,00	56	4,3107	0,86543	0,11565	4,0789	4,5425	1,00	5,80
	4,00	34	4,2176	0,80959	0,13884	3,9352	4,5001	2,20	5,60
	Total	146	4,2589	0,87830	0,07269	4,1152	4,4026	1,00	6,00
Негативне минуле	2,00	56	33,9821	6,18941	0,82709	32,3246	35,6397	12,00	52,00
	3,00	56	36,6964	5,29809	0,70799	35,2776	38,1153	12,00	46,00
	4,00	34	36,6765	5,07352	0,87010	34,9062	38,4467	28,00	52,00
	Total	146	35,6507	5,72543	0,47384	34,7142	36,5872	12,00	52,00
Гедоністичне теперішнє	2,00	56	54,4286	7,89674	1,05525	52,3138	56,5433	22,00	74,00
	3,00	56	57,6071	7,35509	0,98287	55,6374	59,5768	22,00	75,00
	4,00	34	58,2059	7,01850	1,20366	55,7570	60,6548	47,00	76,00
	Total	146	56,5274	7,62862	0,63135	55,2796	57,7752	22,00	76,00
Майбутнє	2,00	56	35,6250	6,63753	0,88698	33,8475	37,4025	12,00	54,00
	3,00	56	37,7500	5,54404	0,74085	36,2653	39,2347	12,00	47,00
	4,00	34	38,6471	3,77297	0,64706	37,3306	39,9635	30,00	47,00
	Total	146	37,1438	5,75954	0,47666	36,2017	38,0859	12,00	54,00
Позитивне минуле	2,00	56	26,2679	4,76919	0,63731	24,9907	27,5451	9,00	35,00
	3,00	56	28,0536	3,91463	0,52311	27,0052	29,1019	9,00	36,00
	4,00	34	27,4118	3,05622	0,52414	26,3454	28,4781	19,00	33,00
	Total	146	27,2192	4,14645	0,34316	26,5409	27,8974	9,00	36,00
Фаталістичне теперішнє	2,00	56	28,5893	5,24587	0,70101	27,1844	29,9941	10,00	40,00
	3,00	56	30,6429	4,58626	0,61286	29,4146	31,8711	10,00	41,00
	4,00	34	30,5000	4,51429	0,77419	28,9249	32,0751	23,00	44,00
	Total	146	29,8219	4,89994	0,40552	29,0204	30,6234	10,00	44,00
Стресостійкість	2,00	56	176,2500	23,37306	3,12336	169,9907	182,5093	150,00	293,00
	3,00	56	243,8393	33,58613	4,48814	234,8449	252,8337	170,00	308,00
	4,00	34	407,8235	106,51632	18,26740	370,6582	444,9888	302,00	658,00
	Total	146	256,1027	105,52507	8,73332	238,8417	273,3638	150,00	658,00

Додаток А.3.

Результати факторного аналізу

Rotated Component Matrix ^a	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Відповідальність	0,047	-0,030	0,018	-0,051	0,094	-0,255	-0,069	0,689	0,176	0,002
Децентрація	0,059	-0,183	0,022	0,069	-0,070	-0,157	0,051	0,197	0,589	0,011
Глибинність переживань	-0,022	0,137	-0,028	-0,055	0,019	0,278	0,045	-0,060	0,601	-0,149
Життєва філософія	0,023	-0,131	-0,102	0,207	-0,082	0,398	0,231	-0,072	0,195	-0,182
Толерантність	0,004	0,021	-0,079	-0,114	0,025	0,432	0,101	-0,361	0,304	-0,236
Автономність	0,007	0,004	-0,136	0,083	0,096	0,667	0,115	-0,269	-0,033	0,131
Контактність	0,019	0,089	0,020	-0,017	0,026	0,626	-0,052	0,174	0,131	0,032
Самоприйняття	0,067	0,013	0,044	0,010	-0,071	0,651	-0,084	-0,008	-0,271	-0,002
Креативність	0,017	-0,002	0,166	0,063	0,129	0,448	-0,292	0,213	0,189	0,038
Синергійність	-0,032	-0,023	-0,066	0,006	-0,021	0,329	0,156	0,697	-0,044	0,025
Прихильність світу	0,244	0,213	0,127	0,127	0,806	0,057	0,119	-0,031	-0,004	0,011
Доброта людей	0,171	0,038	0,037	0,193	0,760	0,025	-0,166	0,086	-0,042	-0,165
Справедливість світу	0,070	0,046	0,212	0,240	0,578	-0,011	0,392	0,022	-0,042	0,078
Контрольованість світу	0,094	0,101	0,233	0,193	0,405	-0,071	0,638	0,010	-0,055	0,070
Випадковість, що відбувається	-0,043	0,140	0,358	-0,095	-0,128	0,025	0,633	0,061	0,124	-0,020
Цінність власного «Я»	0,429	0,413	-0,184	0,002	0,380	0,040	-0,009	-0,059	0,207	0,178
Ступінь самоконтролю	0,174	0,363	0,223	-0,032	0,270	0,002	0,613	0,009	0,132	0,097
Ступінь удачі	0,180	0,395	0,179	-0,064	0,534	0,020	0,325	0,034	0,039	-0,072
Самодистанціювання (SD)	0,831	0,140	-0,086	-0,031	0,171	0,000	-0,031	-0,011	0,070	0,062
Самотрансценденція дистанціювання (ST)	0,810	-0,066	0,073	0,155	0,046	0,031	-0,026	-0,059	0,099	0,095
Свобода (F)	0,847	0,123	-0,129	-0,112	0,100	0,017	0,042	0,036	-0,035	-0,018
Відповідальність (V)	0,827	-0,043	-0,148	-0,108	-0,003	0,018	0,115	0,055	-0,117	-0,205
Персональність (P)	0,922	0,040	-0,006	0,072	0,121	0,018	-0,032	-0,040	0,095	0,089
Екзистенційність (E)	0,912	0,043	-0,151	-0,120	0,053	0,019	0,086	0,050	-0,083	-0,123
Екзистенційна сповненість (G)	0,986	0,045	-0,095	-0,041	0,088	0,020	0,038	0,012	-0,007	-0,034
Конформізм	-0,118	0,208	-0,024	0,807	0,128	0,054	0,084	0,062	-0,013	-0,123
Традиція	-0,123	0,061	0,103	0,806	0,078	0,025	-0,129	0,004	-0,114	-0,127
Доброзичливість	0,056	0,403	0,104	0,690	0,124	0,022	0,139	-0,046	0,049	0,116
Універсалізм	0,050	0,444	0,169	0,561	0,179	0,059	-0,050	-0,089	0,214	0,288
Самостійність	0,121	0,755	0,109	0,281	0,101	-0,034	0,049	-0,141	0,008	0,110
Стимуляція	0,024	0,754	0,142	0,084	0,168	-0,059	0,014	-0,067	-0,054	-0,069
Гедонізм	0,087	0,750	0,094	0,171	0,168	0,051	0,101	-0,026	0,144	0,056
Досягнення	0,023	0,814	0,147	0,169	0,065	0,035	0,110	0,088	-0,074	-0,087
Влада	-0,030	0,719	0,014	-0,026	-0,199	0,075	0,101	0,118	-0,232	-0,160
Безпека	0,031	0,580	0,100	0,532	0,149	0,056	0,031	-0,072	0,161	0,142
Негативне минуле	-0,182	-0,021	0,857	0,115	0,016	-0,098	0,114	0,003	-0,013	-0,008
Гедоністичне теперішнє	-0,125	0,164	0,854	-0,037	0,035	0,020	0,119	-0,058	0,028	-0,020
Майбутнє	0,040	0,215	0,764	0,111	0,238	0,049	0,116	-0,029	0,046	0,097
Позитивне минуле	-0,038	0,183	0,768	0,039	0,242	-0,023	0,116	0,011	-0,028	0,058
Фаталістичне теперішнє	-0,206	0,029	0,854	0,071	-0,080	-0,001	0,044	0,058	-0,057	-0,023
Рівень стресу	-0,059	-0,049	0,034	-0,056	-0,087	0,041	0,066	0,044	-0,117	0,811

Додаток А.4

Результати кластерного аналізу досліджуваної вибірки

Final Cluster Centers	Cluster			
	1	2	3	4
Відповідальність	5,68	4,79	5,05	5,02
Децентрація	5,38	5,43	4,85	5,40
Глибинність переживань	6,67	6,14	6,38	6,49
Життєва філософія	4,70	4,57	4,71	4,78
Толерантність	5,55	5,00	5,47	5,74
Автономність	5,41	5,50	5,75	5,44
Контактність	5,32	5,07	5,31	5,31
Самоприйняття	5,36	5,21	5,49	5,38
Креативність	5,74	5,57	5,64	5,67
Синергійність	4,45	4,71	4,47	4,24
Прихильність світу	15,99	13,79	15,87	16,02
Доброта людей	15,43	12,36	15,00	15,37
Справедливість світу	14,79	14,07	13,78	14,17
Контрольованість світу	15,07	14,50	15,04	14,92
Випадковість, що відбувається	14,43	15,50	14,87	15,07
Цінність власного «Я»	17,66	15,71	17,85	17,98
Ступінь самоконтролю	16,22	16,00	16,05	16,43
Ступінь удачі	15,11	13,07	15,02	15,27
Самодистанціювання (SD)	32,81	28,93	29,98	31,57
Самотрансценденція (ST)	52,72	50,29	51,16	51,61
Свобода (F)	41,97	37,64	40,87	42,10
Відповідальність (V)	45,17	40,71	42,18	45,32
Конформізм	3,76	3,25	3,64	3,72
Традиція	3,41	2,91	3,35	3,31
Доброзичливість	4,20	4,07	4,34	4,20
Універсалізм	4,33	4,26	4,53	4,27
Самостійність	4,43	4,18	4,50	4,51
Стимуляція	4,29	4,00	4,32	4,36
Гедонізм	4,45	4,07	4,57	4,53
Досягнення	4,29	4,07	4,08	4,31
Влада	3,86	3,98	3,75	3,88
Безпека	4,32	4,09	4,38	4,42
Негативне минуле	35,72	37,07	36,49	35,85
Гедоністичне теперішнє	56,40	57,57	57,73	56,51
Майбутнє	37,18	38,14	38,20	37,11
Позитивне минуле	27,06	26,64	28,00	27,34
Фаталістичне теперішнє	29,59	31,50	30,47	29,49
Стресостійкість	157,93	510,21	290,02	54,01

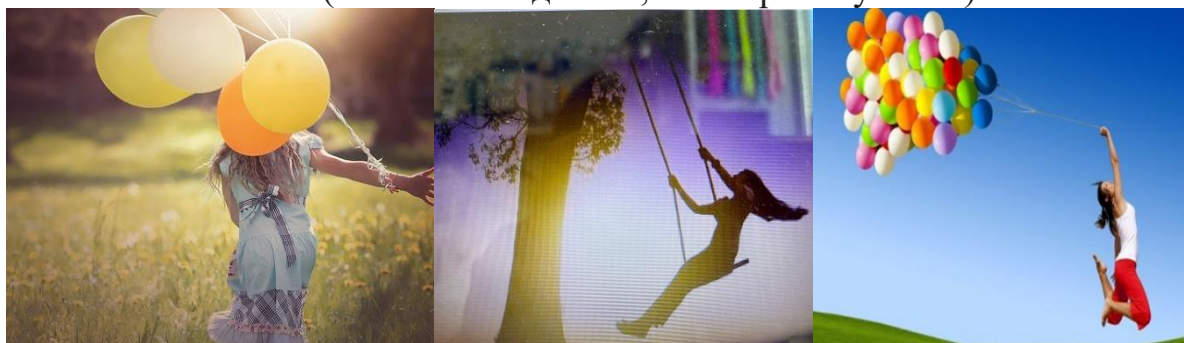
Додаток А.5

Результати кластерного аналізу (стрес більше 150 б.)

Final Cluster Centers			
	Cluster		
	1	2	3
Відповідальність	4,68	5,52	5,15
Децентрація	5,27	5,37	5,28
Глибинність переживань	6,18	6,56	6,54
Життєва філософія	4,64	4,69	4,77
Толерантність	5,14	5,58	5,67
Автономність	5,45	5,58	5,42
Контактність	5,18	5,25	5,35
Самоприйняття	5,23	5,37	5,41
Креативність	5,68	5,61	5,73
Синергійність	4,64	4,41	4,31
Прихильність світу	14,36	16,10	15,94
Доброта людей	13,55	15,27	15,36
Справедливість світу	13,77	11,3	14,20
Контрольованість світу	14,36	15,01	15,01
Випадковість, що відбувається	14,82	14,63	14,94
Цінність власного «Я»	16,59	17,66	17,94
Ступінь самоконтролю	16,05	16,29	16,31
Ступінь удачі	13,55	15,09	15,25
Самодистанціювання (SD)	29,32	31,86	31,80
Самотрансценденція (ST)	50,86	52,29	51,75
Свобода (F)	38,36	42,27	41,70
Відповідальність (V)	41,77	44,35	45,06
Конформізм	3,33	3,71	3,74
Традиція	2,97	3,35	3,36
Доброзичливість	4,15	4,19	4,24
Універсалізм	4,20	4,40	4,30
Самостійність	4,25	4,46	4,49
Стимуляція	4,09	4,30	4,35
Гедонізм	4,24	4,44	4,54
Досягнення	4,07	4,12	4,36
Влада	3,94	3,77	3,90
Безпека	4,15	4,28	4,44
Негативне минуле	37,36	35,23	36,22
Гедоністичне теперішнє	58,00	56,14	56,88
Майбутнє	38,86	36,79	37,50
Позитивне минуле	27,23	27,17	27,41
Фаталістичне теперішнє	31,05	29,43	29,81
Стресостійкість	458,55	215,43	70,38

Додаток Б.1

Картинки-асоціації до слова «життя» (символ «людина»)

Картинки-асоціації до слова «життя»
(символ «гойдалка», «повітряні кульки»)

Картинки-асоціації до слова «життя» (символ «метелик»)



Картинки-асоціації до слова «життя» (символ «годинник»)



Додаток Б.1 (продовження)

Картинки-асоціації до слова «життя» (символ «сонце»)



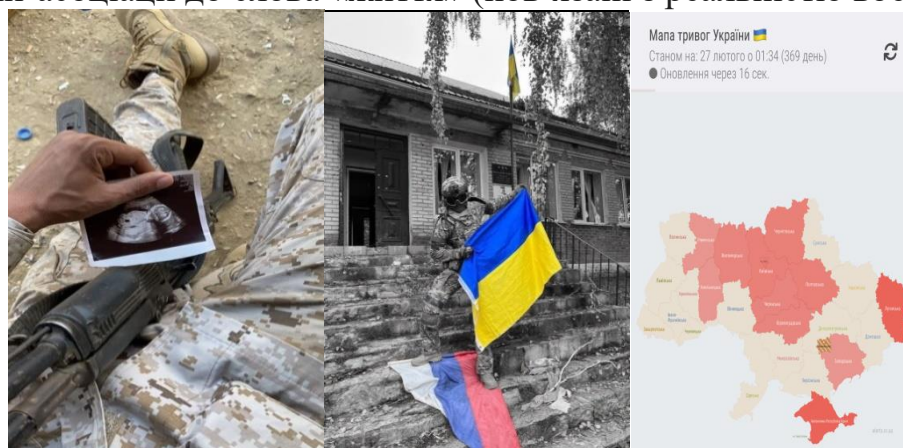
Картинки-асоціації до слова «життя» (символ «сім'я»)



Картинки-асоціації до слова «життя» («пара», «друзі»)



Картинки-асоціації до слова «життя» (пов'язані з реальністю воєнних дій)

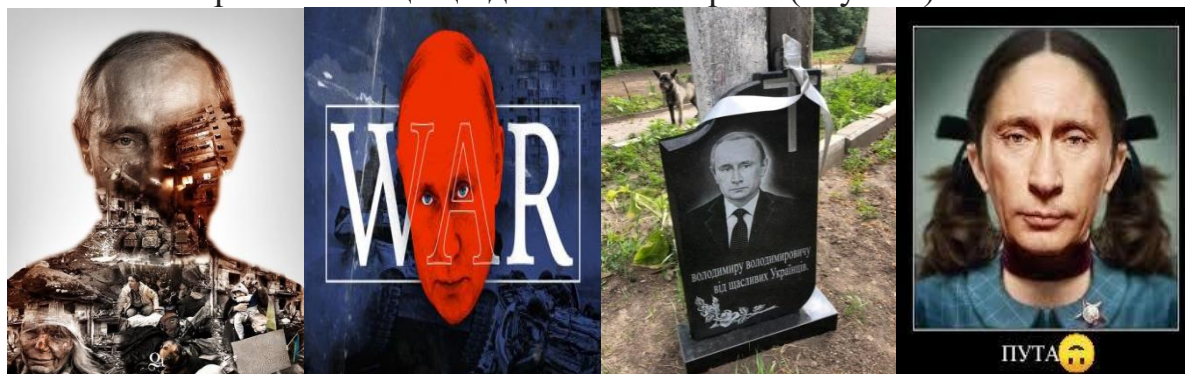


Додаток Б.2

Картинки-асоціації до слова «смерть» («війна»)



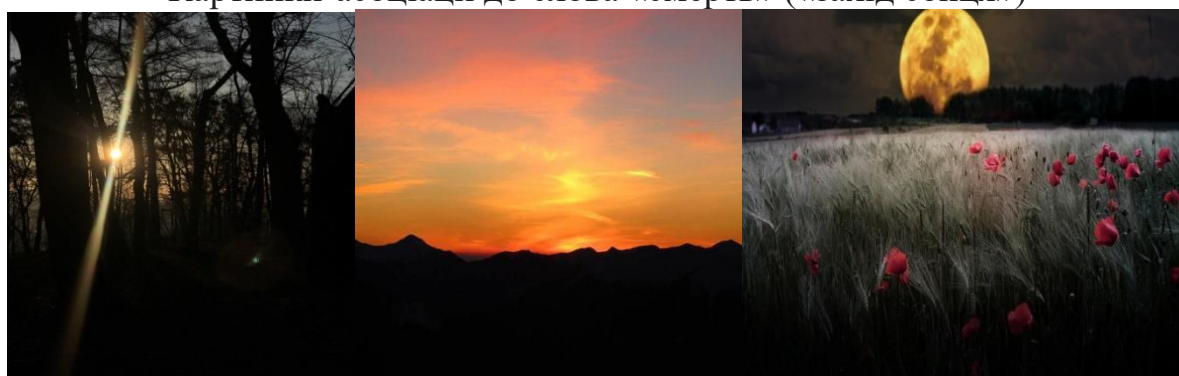
Картинки-асоціації до слова «смерть» («путін»)



Картинки-асоціації до слова «смерть» («коса»)



Картинки-асоціації до слова «смерть» («захід сонця»)



Додаток Б.2 *(продовження)***Картинки-асоціації до слова «смерть» («ворон»)**

Додаток В.1

Техніка «Життя в трьох кольорах» (Е. Фіш)

Інструкція до техніки «Життя в трьох кольорах»: оберіть три кольори фарб чи олівців за Вашим бажанням, які зараз Вам найбільше імпонують. Намалюйте, використовуючи ці кольори, картину на вільну тему.

Матеріали та обладнання: аркуш А4, набір пастельних олівців чи фарб.

Особливості роботи з цією технікою та можливі варіанти запитань під час роботи з отриманим зображенням.

Насамперед до уваги беремо обрані кольори, їхнє смислове навантаження та значення для людини. Далі аналізуємо змістове наповнення об'єктів, які містить малюнок, і робимо спроби зіставити із життєвою ситуацією та актуальними переживаннями.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу малюнка:

- Які емоції та почуття виникають у Вас, коли Ви дивитеся на свій малюнок?
- Поясніть вибір трьох кольорів малюнка?
- Що для Вас означає кожен колір?
- Що зображено на малюнку?
- Яке Ваше ставлення до цих об'єктів?
- Які об'єкти Вам подобаються найбільше? Чому?
- Які об'єкти Вам не подобаються? Чому?
- Чи хотіли б Ви щось додати до малюнку? Якщо так, що саме?
- Як об'єкти пов'язані між собою?
- Як кольори, зображені об'єкти/предмети/люди відображають Ваше життя?

Додаток В.2

Техніка «Картина в рамі» (У. Баєр)

Ця техніка спрямована на усвідомлення та прийняття екзистенційних переживань.

Інструкція до техніки: на аркуші паперу А3 необхідно намалювати чотирикутник, розділяючи аркуш на внутрішнє поле, у якому буде створена картина, і поле для рамки.

Матеріали та обладнання: аркуш А3, набір пастельних олівців чи фарб.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу малюнка:

- Які емоції та почуття викликає картина в рамці?
- Які емоції та почуття викликає картина?
- Які емоції та почуття викликає рамка?
- Що хотілося зробити більшого розміру – картину чи рамку?
- Що Ви намалювали першим – картину чи рамку?
- Яке почуття Ви зобразили в рамці і що використали для обрамлення?
- Опишіть рамку, яка її особливість у цій картині? Вона захищає чи звужує і скоує?
- Який сюжет картини? Опишіть його.
- Які особливості рамки?

Під час виконання цієї техніки варто звернути увагу на послідовність зображення (рамка чи картина), оскільки це свідчить про потребу створення безпечної «рамки» в житті або ж, навпаки, прагнення сфокусуватися на почуттях та переживаннях і лише потім зрозуміти, якою має бути рамка.

Додаток В.3

«Техніка білим по чорному»

Автором техніки «Білим по чорному» є американський арттерапевт Алан Гринберг. Він описав її у своїй книзі «The Healing Power of Art: Creating a Life of Wholeness and Well-Being» (1998). Цю техніку використовують для опрацювання глибинних, зокрема екзистенційних переживань. Вона ґрунтується на символізмі чорного кольору як кольору смерті, темряви та невідомості, а білого – як кольору життя, світла та можливостей. Контраст між чорним і білим кольорами в цій техніці допомагає усвідомити свої екзистенційні переживання. Чорний колір символізує екзистенційні проблеми та труднощі, а білий – можливості та потенціал.

Інструкція до техніки «Білим по чорному»: на аркуші чорного паперу А4, використовуючи фарби чи олівці білого кольору, намалуйте картину.

Матеріали та обладнання: аркуш А4 чорного кольору, один аркуш А4 білого кольору, набір пастельних олівців чи фарб.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу малюнка:

- Які емоції та почуття викликає чорний аркуш?
- Які емоції й почуття викликає білий колір?
- Складіть монолог «Я чорний колір...»
- Складіть монолог «Я білий колір...»
- Побудуйте діалог між чорним та білим кольорами.
- Який малюнок у Вас утворився?
- Який колір на ньому має більше значення?
- Який основний елемент цього малюнка?
- Проаналізуйте назву малюнка.
- Як чорний та білий кольори, головні символи та образи малюнка. співвідносяться з Вашим життям?

Ефективність техніки «Білим по чорному» полягає в можливості виразити переживання через взаємодію кольорів. Також техніка дає можливість зобразити страхи та сподівання стосовно майбутнього й опрацювати внутрішньоособистісний конфлікт.

Додаток В.4

Техніка «Чорний квадрат» (автор – В. Назаревич)

З метою діагностики негативних переживань та пошуку ресурсів досліджуваних було використано техніку В. Назаревич «Чорний квадрат». Ця техніка спрямована на саморегуляцію негативних переживань та активізацію особистісних ресурсів.

Інструкція до техніки «Чорний квадрат»: на аркуші А4 потрібно намалювати чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання і те, що досліджуваного не влаштовує в житті. Потім (за бажанням) потрібно домалювати все, що завгодно. Основне завдання – зробити так, щоб отриманий малюнок максимально сподобався.

Матеріали та обладнання: аркуш А4 , набір пастельних олівців чи фарб.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу отриманого малюнка:

- Які емоції викликає у Вас малюнок чорного квадрата?
- Які елементи Ви додали?
- Що вони означають для Вас?
- Як це пов'язано з реальним життям?
- Що змінилося у сприйманні малюнка?
- Які емоції, почуття та думки виникають, коли Ви дивитеся на трансформацію малюнка?

Додаток В.5**Казка про життя та смерть**

Ця техніка казкотерапії спрямована на усвідомлення базових екзистенційних установок, життєвих цінностей, стратегій та сценарію, ставлення до життя і смерті, подолання танатофобії.

Інструкція до техніки «Казка про життя та смерть»: досліджуваним пропонують написати казку на визначену тему: «Про життя і смерть». Особа має можливість додавати необмежену кількість героїв та придумувати будь-який сюжет. Після складання казки клієнт зачитує її вголос.

Матеріали та обладнання: папір А4, зошит, ручка, олівці, фарби, пензлики.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу казки:

- У чому полягає основний зміст (мораль) казки?
- Чи подобається Вам казка?
- Хто є головними героєм (героями) казки?
- Які основні події казки?
- Як співвідноситься зміст казки зі ставленням до життя та смерті?
- Що було до того? Що було після? (Розширення часової рамки).
- Чи хочете Ви щось змінити в казці?

Основну увагу варто звернути на емоційний фон під час розповіді казки, на сюжет та головного героя, а також події, які з ним трапляються. Слід проаналізувати символи, які клієнт асоціює із життям та смертю, вікові етапи, героїв, місце, де відбуваються події.

Додаток В.6

Техніка «Cōgitō ergō sum» (автор – Е. Морітц)

У колоді метафоричних асоціативних карт INUK зображена одна чи кілька людських фігур, з якими можна себе ідентифікувати. Розглядаючи і обираючи ці картки, є можливість пробуджувати різні образи та емоції, через дослідження яких особа може поглянути на власні життєві ситуації, її роль у житті і в суспільстві, а також окреслити шлях самовизначення через глибинне дослідження власного «Я».

Інструкція до техніки: необхідно всліпу обрати одну картку з колоди. За потреби у процесі роботи можна обрати одну з карток із вирізом.

Матеріали та обладнання: колода метафоричних асоціативних карт INUK.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу обраної картки:

- Які емоції викликає у Вас картка?
- Опишіть, що зображено на картці?
- Який елемент картки Вам найбільше подобається, а який – ні? Чому?
- Опишіть людину на картці.
- Про що думає ця людина?
- Які емоції переживає ця людина?
- Де вона перебуває?
- Чи подобається те, що відбувається навколо неї?
- Що вона б хотіла змінити?
- Про що вона мріє?
- Чим зображення на картці нагадує Вас і Ваше життя?

Додаток В.7**Техніка «Діалог зі Смертю»**

Мета: усвідомлення смертності та прийняття її як невід'ємної частини життя.

Клієнт уявляє себе в діалозі зі Смертю. Він може ставити питання, висловлювати свої побоювання, гнів або інші емоції.

Важливо створити безпечний простір для вираження почуттів, без оцінок і моралізації.

Орієнтовний перелік питань під час використання цієї техніки:

- Що ти відчуваєш, коли думаєш про смерть?
 - Які найбільші страхи пов'язані зі смертю для тебе?
 - Що б ти хотів сказати Смерті, якби мав таку можливість?
 - Які недомовки або незавершені справи турбують тебе найбільше?
 - Яким би ти хотів, щоб люди пам'ятали тебе після смерті?
 - Як смерть впливає на твоє розуміння часу?
 - Що б ти хотів змінити у своєму житті, знаючи, що воно колись закінчиться?
 - Чи готовий ти прийняти смерть як невід'ємну частину життя?
 - Що може допомогти тобі жити більш повноцінно, знаючи про свою смертність?
 - Як ти уявляєш собі свою смерть?
 - Які образи виникають у твоїй уяві, коли ти думаєш про Смерть?
 - Які фізичні відчуття супроводжують ці думки?
 - Які історії або міфи про смерть вплинули на твоє сприйняття цього явища?
- Як ти думаєш, чи може смерть бути чимось більше, ніж просто кінцем життя?

Додаток В.8**Техніка «Стілець свободи»**

Ця техніка допомагає усвідомити свободу вибору й відповідальність за своє життя.

Інструкція до техніки: клієнт сідає на стілець, який символізує його свободу. Він може звертатися до себе в минулому, в майбутньому або до різних частин своєї особистості, обговорюючи питання вибору.

Потрібно допомогти клієнту зрозуміти, що свобода не є відсутністю обмежень, а можливістю вибирати серед різних варіантів.

Орієнтовні питання під час використання цієї техніки:

- Що ти відчуваєш, коли думаєш про зміни у своєму житті?
- Які кроки ти хотів би зробити, щоб відчути себе більш вільним?
- Чому ти досі не зробив цього?
- Чому ти боїшся змін?
- Які переваги ти бачиш у тому, щоб залишатися таким, як є?
- Які наслідки, на твою думку, можуть бути від змін?
- Які події минулого найбільше вплинули на тебе?
- Що ти хотів би змінити у своєму минулому?
- Як твоє минуле впливає на сьогоднішнє?
- Що ти відчуваєш зараз?
- Які можливості відкриті перед тобою?
- Що заважає тобі скористатися цими можливостями?
- Яким ти бачиш своє майбутнє?
- Яких цілей ти хочеш досягти?
- Що ти готовий зробити для їх досягнення?

Додаток В.9

Техніка «Хоку» (автор – Л. Подкоритова)

Основним завданням цієї техніки є складання хоку. Хоку (або хайку) – це трирядковий неримований вірш, який відзначається філософським змістом, високим ступенем узагальнення, однак не містить повчання та прямих оцінок.

Інструкція до техніки «Хоку»:

I етап. Складання хоку. Запишіть на аркуші паперу: 1) образ, який у Вас виникає; 2) емоцію, яку Ви зараз переживаєте; 3) дію. Складіть з цими трьома словами хоку.

II етап. Створення малюнка. Візьміть кольорові олівці або фарби та намалюйте зображення до цього хоку.

III етап. Написання тексту. Складіть історію до намальованого малюнка.

Матеріали та обладнання: папір А4, зошит, ручка, олівці, фарби, пензлики.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу казки:

- Які емоції та почуття викликає хоку?
- Хто чи що є головним героєм хоку?
- Які характеристики та особливості цього героя?
- Чим головний герой хоку схожий на Вас?
- Які емоції та почуття викликає картина?
- Що є головним образом на картині? Опишіть його.
- Чим він схожий на Вас?
- Які емоції та почуття викликає історія?
- Хто є головним героєм історії?
- Які характеристики та особливості цього героя?
- Чим він схожий на Вас?
- Як герої хоку, картини та історії пов'язані між собою?

Додаток В.10**Техніка «Моя улюблена гра»**

Ця техніка допомагає усвідомлення життєві ситуації, базові переконання, відповідальність, і, опрацювати особистісний досвід.

Інструкція: пригадайте свою улюблену гру дитинства чи ту, яка цікава на сьогодні. У зошиті запишіть відповіді на нижченаведені запитання.

Матеріали та обладнання: зошит чи блокнот, ручка.

У зошиті запишіть відповіді на такі питання для рефлексивного аналізу техніки:

1. Сформулюйте основні правила цієї. Яким є її виграш?
2. Якою, на Вашу думку, є ця гра за рівнем складності?
3. Скільки в ній гравців?
4. Чим вона Вам подобається?
5. Як часто Ви здобували перемогу, граючи в неї?
6. З ким зазвичай Ви грали в цю гру?
7. Чи завжди Ви дотримувалися правил цієї гри?
8. Чи можна припустити, що правила улюбленої гри Ви намагаєтесь впровадити у життя?
9. Чи завжди хочете отримати схожий виграш?
10. Як Ваша улюблена гра схожа на Ваше життя?
11. Наскільки ми дотримуємося цих правил гри в житті?
12. Що, на Вашу думку, важливіше в житті: грати чи отримувати виграш?

Додаток В.11**Техніка «Фільм про моє життя» (за Ф. Зімбардо)**

Ця техніка шляхом самоаналізу сприяє глибшому розумінню себе, свого життя та своїх цілей. Вона ґрунтується на роботі з уявленням про те, що життя – це фільм.

Інструкція до техніки «Фільм про моє життя»: відповідно до заданого плану придумайте фільм про ваше життя:

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

Матеріали та обладнання: зошит чи блокнот, ручка.

Запитання для рефлексивного аналізу техніки:

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

Додаток В.12

Техніка «Екзистенційні питання»

Цю техніку використовують в арттерапії для опрацювання особистого досвіду та емоцій. Екзистенційні питання є потужним інструментом залучення людини до осмислення свого життя. Екзистенційні питання – це питання, які стосуються фундаментальних аспектів людського буття: смерть, сенс життя, свобода, відповідальність тощо. Вони можуть бути складними, але водночас дуже корисними для осмислення життя. Ця техніка допомагає людям краще зрозуміти себе та своє місце у світі.

Інструкція: дайте відповіді на запропоновані питання та запишіть їх у зошиті.

Матеріали та обладнання: зошит чи блокнот, ручка.

У зошиті запишіть відповіді на такі питання для рефлексивного аналізу техніки:

- Який сенс мого життя?
- Які мої цінності?
- Як я хочу прожити своє життя?
- Яким я хочу бути?
- Що я можу зробити, щоб змінити себе?
- Що я можу зробити, щоб змінити світ?
- На Вашу думку, чи маєте Ви особливе призначення?
- Як Ви уявляєте життя, сповнене сенсу та мети?
- Якби Ви могли зробити одну річ, яка б суттєво змінила світ на краще, що б це було?
- Якби Вам дали можливість залишити після себе один-єдиний слід в історії, що б це було?
- Якби Ви могли поговорити з однією людиною, яка вже померла, хто б це був і про що б Ви з ним/нею поговорили?
- Якби Вам дали шанс прожити життя заново, з тим самим досвідом і знаннями, що маєте зараз, чи змінили б Ви щось? І якщо так, то що саме?
- Якби Ви могли знати дату і час своєї смерті, чи хотіли б Ви це знати? Чому?
- Якби Ви могли повернутися в минуле і змінити одне рішення, яке прийняли, що б це було?
- Якби Ви могли дати одну пораду людині, яка шукає щастя, що б Ви їй сказали?

Варто обговорити з людиною, які думки та емоції викликали ці запитання. Як варіант, людина може намалювати картину, яка відображає її відповіді на ці питання.

Додаток В.13

Техніка «Життєвий пасьянс»

Ця техніка допомагає усвідомити часову перспективу, взаємозв'язок та взаємовплив різних періодів життєвого циклу людини.

Інструкція до техніки «Життєвий пасьянс»: особі пропонують відкрито або наосліп вибрати з колоди карти, які відображають минуле, теперішнє і майбутнє. Спочатку потрібно описати зображення на картах, а потім пов'язати його з певними подіями та ставленням до різних періодів життя (минулого – теперішнього – майбутнього). Важливо зафіксувати емоційний фон розповіді, який стосується кожного часового етапу.

Матеріали та обладнання: колода метафоричних асоціативних карт «ОН-cards».

Запитання для рефлексивного аналізу техніки:

- Які емоції та почуття викликає кожна карта?
- Опишіть кожну карту.
- На Вашу думку, як вони відображають ваше минуле, теперішнє і майбутнє?
- Хто головні герої, зображені на картах?
- Чим вони займаються? Про що мріють? Чого бояться?
- Як вони пов'язані між собою?
- Яка карта Вам найбільше подобається, а яка – найменше?
- Чи хотіли б Ви щось змінити на картах? Що саме?

Інтерпретація кожного часового періоду відбувається за символами та їх суб'єктивним розумінням клієнтом, кольорами, тривалістю опису карти. Доцільно звернути увагу на карту майбутнього з можливістю використання техніки розширення.

Важливим для фіксації є насиченість опису кожного періоду, що відображає ставлення до нього самого клієнта, роль і значення в життєвих процесах.

Додаток В.14

Техніка «Спіраль життя»

Ця техніка допомагає усвідомити часову перспективу, взаємозв'язок та взаємовплив різних періодів життєвого циклу людини.

Алгоритм проведення техніки: та аркуші паперу треба намалювати спіраль, яка символізує життя. У нижній частині спіралі вказати дату народження. У верхній – орієнтовний вік, який, на думку людини, вона проживе. Позначити поточний вік на спіралі.

Ідентифікація тригерних подій. Виділити 3-5 знакових подій, які найбільше вплинули на життя. Вказати вік, у якому сталася кожна подія, і записати, який урок винесла людина з кожної події. Проаналізувати «життєві уроки» та їхній вплив на формування особистості

Попросити пояснити, де людина перебуває в цей момент на спіралі життя. Визначити, де б хотіла опинитися в кінці життя. Уявити, як виглядає «добре прожите життя».

Запитання для рефлексивного аналізу техніки:

- Які емоції я відчував під час цих подій? Як ці емоції вплинули на моє подальше життя?
- Як ця подія вплинула на мої стосунки з іншими людьми? Чи змінилися мої пріоритети в стосунках після цієї події?
- Чи змінилися мої цінності після цієї події? Якщо так, то як?
- Які нові можливості відкрилися для мене після цієї події? Чи скористався я ними?
- Чи бачу я якісь повторювані патерни в моєму житті? Які уроки я можу винести з цих патернів?
- Які страхи та обмеження заважають мені рухатися вперед? Як я можу їх подолати?
- Який сенс я бачу у своєму житті?
- Чи відповідає поточне життя моїм цінностям?

Додаток В.15**Техніка «Мандала життя»**

Мандала життя є арттерапевтичною технікою, яку доцільно застосовувати для інтегрування емоційного досвіду та гармонізації внутрішніх підструктур особистості. Вона полягає в символічному малюванні мандали, яка відображає різні аспекти життя людини.

Інструкція до техніки «Мандала життя»: знайдіть спокійне місце, де Вас ніхто не потурбує. Зосередьтеся на своєму диханні й заспокойтеся. Уявіть собі коло, яке символізує Ваше життя. Почніть малювати всередині кола, використовуючи кольори та образи, які спонтанно спадають Вам на думку. Не думайте про те, що Ви малюєте, просто дозвольте своїй підсвідомості вести Вас. Малюйте доти, доки не відчуєте, що мандала готова.

Матеріали та обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Запитання для рефлексивного аналізу техніки:

- Які емоції та почуття Ви відчуваєте, коли дивитесь на свою мандалу?
- Які кольори Ви використовували?
- Які образи Ви відтворили?
- Як ці кольори та образи пов'язані з Вашим життям?
- Опишіть центр мандали.
- Здійсніть уявну мандрівку мандалою.
- Яка частина мандали для Вас є найбільш позитивною і викликає приємні емоції?

Під час використання цієї техніки можна розділити мандалу на сектори, кожен із яких буде відповідати за певний аспект життя (наприклад, сім'я, робота, здоров'я, особистість).

Можна порівняти зміст, символи та кольори зображення з малюнком «Моє життя в трьох кольорах» для глибшого розуміння та самоаналізу різних аспектів життя та оцінки задоволеності ним у цілому.

Додаток В.16

Техніка «Щасливий день мого життя»

Завдяки цій техніці особа має можливість розкрити нові можливості, розвивати позитивне мислення, позитивне програмування, зняти напругу та формувати оптимістичний погляд на життя.

Обладнання: колода метафоричних асоціативних карт (на вибір терапевта), ручка, аркуш паперу або папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Інструкція до техніки «Щасливий день мого життя»: для того, щоб описати найщасливіший день Вашого життя, оберіть із колоди метафоричних асоціативних карт ту, яка символізує його (за бажання можна обрати кілька карт).

Грунтуючись на зображеннях на цих картах (чи карті), опишіть свій найщасливіший день. Намагайтеся «побачити» в цьому дні найменші деталі.

Запишіть усе, що уявили, на аркуші паперу.

У випадку використання ізотерапії особі пропонують намалювати найщасливіший день життя.

Запитання для рефлексивного аналізу техніки:

- З чого починається такий день?
- Хто зображений на цій карті (картах) або малюнку?
- Де Ви знаходитеся на цій картці?
- Які головні події цього дня?
- Чим Ви займаєтеся?
- Який результат такого дня?
- Цей день має відношення до Вашого минулого, теперішнього чи майбутнього?
- Які Ваші враження від прожитого дня?

Варто порівняти зображення на обраних картах чи малюнку та опис щасливого дня. Важливо зауважити, які образи й символи з карт (чи малюнку) бере до уваги особа, а які – ігнорує.

Важливо відстежити через розповідь чи запитання, як співвідноситься ідеальний щасливий день з реальною картиною життя людини, які сфери потребують уваги та роботи над ними.

Необхідно віднайти та закріпити найважливіший ресурс для особи через символи та образи малюнку чи карти.