

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО
НЕБЛАГОПОЛУЧЧЯ З ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПЕРСПЕКТИВИ

Кваліфікаційна робота студентки

групи ЗПП-м-24

ступінь вищої освіти магістр

спеціальності 053 Психологія

Логвиненко Світлани Володимирівни

Керівник: кандидат педагогічних наук,

доцент, завідувач кафедри

практичної психології **Чаркіна О. А.**

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Логвиненко Світлана Володимирівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Логвиненко С. В.



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧЧЯ З ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПЕРСПЕКТИВИ	8
1.1. Стан дослідження феномену суб'єктивного неблагополуччя особистості у сучасній психології	8
1.2. Екзистенційні фактори та їхній вплив на суб'єктивне неблагополуччя.	17
1.3. Психологічні особливості суб'єктивного неблагополуччя під час війни у контексті екзистенційних факторів.	28
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧЧЯ	34
2.1. Організація та процедура дослідження психологічного неблагополуччя	34
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	48
Висновки до розділу 2	62
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ	64
3.1. Обґрунтування психокорекційної програми.	64
3.2. Аналіз ефективності психокорекційної програми.	68
Висновки до розділу 3	76
ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ	88

ВСТУП

У сучасному світі люди дедалі частіше стикаються з психологічними труднощами, які знаходять своє відображення у станах тривожності, депресії, емоційного вигорання та внутрішньої розгубленості. Особливо гостро ці проблеми проявляються в умовах соціальної нестабільності, масштабних катаклізмів, війни та інших кризових ситуацій. Ці обставини створюють передумови для формування суб'єктивного неблагополуччя — стану, який порушує внутрішню гармонію, знижує якість життя та підриває психологічне здоров'я особистості.

Одним із ключових підходів до розуміння суб'єктивного неблагополуччя є екзистенційна перспектива, яка акцентує увагу на глибинних переживаннях особистості, її взаємодії з базовими життєвими смислами, цінностями та фундаментальними мотиваціями. Теоретичні напрацювання таких вчених, як В. Франкл, А. Ленгле, І. Ялом, свідчать, що суб'єктивне неблагополуччя може виникати внаслідок втрати сенсу життя, порушення ідентичності, невідповідності між очікуваннями та реальністю.

Актуальність цього дослідження обумовлена також сучасним українським контекстом, у якому війна, вимушена міграція, соціальні та економічні труднощі значно впливають на психологічний стан людей. Особливо важливо вивчати вплив екзистенційних факторів, таких як пошук сенсу, прийняття світу, свободи вибору, усвідомлення себе, на формування та подолання суб'єктивного неблагополуччя.

Метою дослідження є виявлення психологічних факторів суб'єктивного неблагополуччя, враховуючи екзистенційні аспекти в умовах війни. Особливу увагу приділено дослідженню фундаментальних екзистенційних мотивацій, таких як прийняття світу, здатність радіти життю, усвідомлення власного "Я" та пошук сенсу життя. Це дозволяє не лише виявити чинники, які погіршують стан неблагополуччя, але й розробити ефективні психокорекційні інтервенції для його зниження.

Першим **завданням дослідження** є аналіз стану розробки феномену суб'єктивного неблагополуччя у сучасній психології. Для цього було здійснено огляд літератури, яка охоплює як класичні теорії (психоаналіз, індивідуальна, гуманістична та екзистенційна психологія), так і сучасні підходи (когнітивно-біхевіоральний, позитивна психологія).

Друге **завдання** полягає у вивченні екзистенційних факторів, які впливають на формування суб'єктивного неблагополуччя. У цьому контексті досліджено чотири фундаментальні мотивації за Альфредом Ленгле: прийняття світу, здатність радіти життю, усвідомлення власного "Я" та пошук сенсу. Було поставлено мету визначити, як порушення цих мотивацій впливають на психологічний стан особистості в умовах кризи.

Третім **завданням** є опис психологічних особливостей суб'єктивного неблагополуччя під час війни, які тісно пов'язані з екзистенційними факторами, що впливають на сприйняття людиною себе, свого життя та світу в умовах кризи. Війна ставить людину перед викликами, які загострюють усвідомлення смертності, ізоляції, втрати сенсу, відповідальності за вибір і неможливості повернення до колишнього життя. Ці фактори формують глибокий емоційний дискомфорт, провокуючи тривожність, депресію, почуття безвиході, але водночас відкривають можливість для трансформації особистості через переосмислення цінностей і пошук нового сенсу існування.

Четверте **завдання** передбачає розробку психокорекційної програми, спрямованої на зниження рівня суб'єктивного неблагополуччя. Програма базується на гармонізації фундаментальних мотивацій через практики усвідомленості, психоосвітні тренінги, арт-терапію та вправи з розвитку життєвих цінностей і сенсів.

Об'єкт дослідження є суб'єктивне неблагополуччя як психологічний феномен.

Предмет дослідження. Екзистенційні фактори та їхній вплив на суб'єктивне неблагополуччя в умовах війни.

Методи дослідження:

1. Шкала екзистенції (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер. Цей тест допомагає оцінити, наскільки людина суб'єктивно відчуває своє життя наповненим і осмисленим. Методика ґрунтується на чотирьох фундаментальних мотиваціях, що є основою екзистенційного аналізу: буття-в-світі, буття-в-житті, буття-з-собою та буття-з-сенсом.

<https://forms.gle/o5jrtLJtdpvtGpGM9>

2. Тест фундаментальних мотивацій („ТЕМ“) А. Ленгле, П. Екгарда, А. Ленгле. Цей інструмент вимірює екзистенційну наповненість, аналізуючи, наскільки добре людина реалізує свої фундаментальні мотивації. Він допомагає визначити, чи відчуває вона себе в безпеці, чи є у неї відчуття зв'язку з життям, чи відчуває вона власну цінність і чи бачить вона сенс у своїх діях. <https://forms.gle/o5jrtLJtdpvtGpGM9>

3. Тест «Ціль у житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамбо та Л. Махелика. Ця методика є одним із ключових інструментів логотерапії. Вона використовується для визначення рівня осмисленості та мети в житті. Тест допомагає виявити, наскільки людина відчуває, що її життя має ціль, зміст і значення, і може слугувати індикатором екзистенційного вакууму.

<https://forms.gle/o5jrtLJtdpvtGpGM9>

4. Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) Керол Ріфф. Цей інструмент оцінює шість ключових компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини з іншими, автономія, управління середовищем, мета в житті та особистісний ріст. Методика дає комплексну оцінку рівня адаптації та особистісного розвитку. https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/

5. Шкала психічного благополуччя Ворік-Единбург (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS). Цей інструмент розроблений для вимірювання позитивних аспектів психічного благополуччя. Він допомагає оцінити такі показники, як відчуття щастя, енергії, задоволення та здатність долати труднощі. https://www.eztests.xyz/tests/personality_wemwbs/

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розглянуто теоретичні підходи до розуміння суб'єктивного неблагополуччя. У другому представлено результати емпіричного дослідження. У третьому розділі запропоновано психокорекційну програму. Загальний обсяг роботи становить 100 сторінок друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ

1.1. Стан дослідження феномену суб'єктивного неблагополуччя особистості у сучасній психології

Суб'єктивне неблагополуччя є багатовимірним психологічним феноменом, що охоплює емоційні, когнітивні та екзистенційні аспекти функціонування особистості. У сучасній психології цей феномен досліджується з різних перспектив, зокрема в рамках психоаналітичної, індивідуальної, когнітивно-біхевіоральної, позитивної, гуманістичної та екзистенційної парадигм.

Психоаналітична парадигма, започаткована Зігмундом Фройдом, пропонує глибоке розуміння суб'єктивного неблагополуччя через призму несвідомих процесів, дитячого досвіду та внутрішньоособистісних конфліктів. Згідно з Фройдом, суб'єктивне неблагополуччя є наслідком конфлікту між трьома складовими психіки: Ід (несвідомими бажаннями), Его (усвідомленим "Я") та Суперого (соціальними нормами і моральними принципами) [36].

Згідно з класичною теорією Фрейда, психіка складається з трьох основних структур: Ід (несвідоме), Его (усвідомлене) та Суперого (моральні принципи та соціальні норми). Суб'єктивне неблагополуччя виникає, коли існує конфлікт між цими складовими. Наприклад, сильні бажання Ід можуть не відповідати вимогам Суперого, що призводить до почуття провини, тривоги або внутрішньої напруги.

Фройд також підкреслював роль механізмів захисту, таких як витіснення, раціоналізація та проєкція, які використовуються Его для зниження рівня тривоги. Однак надмірне використання цих механізмів може призводити до дезадаптивної поведінки та погіршення емоційного стану. Наприклад, витіснення травматичного досвіду може викликати соматичні симптоми або порушення емоційної регуляції.

Дитячий досвід є центральним у формуванні суб'єктивного неблагополуччя. Фройд описав, що нерозв'язані конфлікти на етапах психосексуального розвитку (оральний, анальний, фалічний) можуть спричиняти фіксації, які проявляються в дорослому віці [36]. Наприклад, фіксація на оральному етапі може формувати залежність або прагнення до надмірного задоволення.

Мелані Кляйн розширила психоаналітичний підхід, наголосивши на ролі ранніх стосунків з матір'ю та їхньому впливі на розвиток особистості. Вона вважала, що травматичні взаємодії на ранніх етапах життя можуть створювати "внутрішні об'єкти", які викликають страх, провину або почуття пустоти [55].

Дональд Віннікотт запровадив концепцію "достатньо хорошого батьківства", підкреслюючи, що недолік емоційної підтримки може призводити до формування "хибного Я", яке базується на адаптації до зовнішніх вимог, а не на справжніх бажаннях і потребах [5].

Карен Хорні описала феномен базової тривоги, яка виникає через брак безпеки в дитинстві. Вона вважала, що базова тривога є основою для формування неврозів та внутрішньої розгубленості [37]. Зокрема, Хорні підкреслювала, що люди, які пережили травматичні події або емоційне відчуження, часто відчувають хронічну тривогу та невпевненість у собі.

Сучасні психоаналітичні підходи, такі як об'єктні відносини та теорія прив'язаності, зосереджуються на міжособистісних аспектах суб'єктивного неблагополуччя. Вони підкреслюють, що якість стосунків із близькими людьми визначає відчуття внутрішньої безпеки та гармонії. Наприклад, Джон Боулбі, автор теорії прив'язаності, стверджував, що порушення прив'язаності в ранньому віці може призводити до проблем у регуляції емоцій у дорослому житті. Як зазначає Боулбі, "усвідомлення витіснених емоцій є першим кроком до інтеграції внутрішніх конфліктів і покращення емоційного стану" [44]. Теорія прив'язаності Джона Боулбі також підкреслює, що порушення ранніх прив'язаностей може створювати схильність до тривожності, депресії та труднощів у стосунках [43].

Таким чином, психоаналітична парадигма дозволяє розглядати суб'єктивне неблагополуччя як складний феномен, обумовлений несвідомими конфліктами, дитячими травмами та порушеннями базових емоційних зв'язків. Розуміння цього феномену через призму психоаналізу відкриває можливості для глибокої терапевтичної роботи, спрямованої на усунення витіснених емоцій і інтеграцію внутрішніх переживань.

Індивідуальна психологія Альфреда Адлера є унікальним підходом до розуміння людської особистості, її мотивацій і способів подолання труднощів. Центральне місце в теорії Адлера займає концепція почуття неповноцінності та прагнення до компенсації, які визначають розвиток особистості й формування її стилю життя [38].

Адлер вважав, що почуття неповноцінності є універсальним досвідом, який починається ще в дитинстві через фізичну слабкість, залежність від дорослих або соціальні обмеження [39]. Це почуття є природним, але стає патологічним, коли людина не знаходить ефективних способів його компенсації. У випадках, коли компенсація не реалізується, виникає суб'єктивне неблагополуччя, яке проявляється у формі депресії, тривоги або соціальної ізоляції.

Компенсація, згідно з Адлером, може бути двох типів:

- Здорова компенсація, яка сприяє розвитку особистості, її адаптації до середовища та досягненню цілей.
- Нездорова компенсація, що проявляється в прагненні до домінування над іншими, униканні труднощів або формуванні комплексів.

Однією з ключових концепцій Адлера є стиль життя — унікальний спосіб, яким людина інтерпретує свій досвід і будує взаємини зі світом. Стиль життя формується у ранньому дитинстві, під впливом сімейного середовища, та залишається відносно стабільним протягом життя. Наприклад, дитина, яка відчуває надмірну критику, може розвинути стиль життя, заснований на униканні ризику чи соціальних взаємодій.

Соціальний інтерес, за Адлером, є одним із визначальних факторів психологічного здоров'я. Люди, які розвивають соціальний інтерес, відчують зв'язок із суспільством і прагнуть діяти в інтересах інших. Відсутність соціального інтересу, натомість, призводить до ізоляції, егоцентризму і відчуття внутрішньої порожнечі [39]. У цьому контексті суб'єктивне неблагополуччя розглядається як результат нездатності встановити гармонійні стосунки із соціумом.

Адлер приділяв значну увагу впливу порядку народження на розвиток особистості. Наприклад:

- Первістки часто відчують відповідальність, але також схильні до тривожності через високі очікування.
- Середні діти зазвичай прагнуть до рівності та співпраці.
- Молодші діти можуть розвивати залежність або демонструвати творчий підхід.

Порушення балансу в сімейних взаєминах може сприяти формуванню деструктивного стилю життя та суб'єктивного неблагополуччя.

Адлер виділив кілька ключових причин суб'єктивного неблагополуччя:

- Нереалістичні цілі: Люди часто прагнуть досягти ідеалів, які є недосяжними, що викликає фрустрацію та втрату сенсу.
- Відсутність соціального інтересу: Ізоляція та егоцентризм посилюють відчуття тривоги та самотності.
- Проблеми у сімейному середовищі: Надмірна опіка, критика або конкуренція між дітьми створюють передумови для формування неблагополучного стилю життя.

Адлеріанська терапія спрямована на допомогу клієнтам у розумінні свого стилю життя, перегляді нереалістичних переконань і розбудові соціального інтересу. Основні етапи терапії включають:

- Аналіз ранніх спогадів — ідентифікація ключових переживань, які вплинули на формування особистості.

- Пошук цілей — допомога клієнту у визначенні реалістичних цілей, які відповідають його цінностям.
- Розвиток соціального інтересу — сприяння емпатії, співпраці та соціальній інтеграції.

Індивідуальна психологія Альфреда Адлера надає глибоке розуміння механізмів формування суб'єктивного неблагополуччя. Концепції почуття неповноцінності, стилю життя та соціального інтересу дозволяють пояснити, як дитячий досвід і взаємини з іншими впливають на розвиток особистості. Терапевтичні підходи Адлера є ефективними для роботи з тривогою, депресією та міжособистісними конфліктами.

Когнітивно-біхевіоральна парадигма (КБТ) є однією з найширше застосовуваних у сучасній психології моделей для вивчення та корекції суб'єктивного неблагополуччя. Основоположники КБТ, такі як Арон Бек і Альберт Елліс, визначають суб'єктивне неблагополуччя як результат взаємодії між деструктивними когнітивними схемами, негативними автоматичними думками та поведінковими реакціями [41; 50].

Згідно з теорією Арона Бека, суб'єктивне неблагополуччя виникає через наявність негативних когнітивних схем — сталих переконань, які формуються під впливом життєвого досвіду. Наприклад, особа, яка пережила травму, може розвинути схеми, що відображають її безпорадність або недовіру до інших [41]. Ці схеми активуються в стресових ситуаціях, формуючи автоматичні думки, які спотворюють реальність і підсилюють емоційне неблагополуччя.

Дослідження показують, що когнітивні спотворення, такі як катастрофізація ("Все буде погано"), персоналізація ("Я в усьому винен") та дихотомічне мислення ("Все або нічого"), є ключовими у формуванні тривоги та депресії [45]. Наприклад, у людей із депресією спостерігається негативна когнітивна тріада: негативне ставлення до себе, світу та майбутнього [42].

Біхевіоральна складова КБТ зосереджується на ролі навчання через підкріплення та уникання. Наприклад, людина, яка уникає соціальних

ситуацій через страх осуду, отримує тимчасове полегшення від тривоги, але посилює своє суб'єктивне неблагополуччя через відсутність позитивного соціального досвіду [74].

Альберт Бандура в своїй теорії соціального навчання підкреслював, що поведінка може змінюватися через моделювання — спостереження за іншими людьми, які демонструють успішні способи подолання труднощів [40]. Це має велике значення для терапії суб'єктивного неблагополуччя, адже зміна поведінкових моделей є одним із ключових механізмів покращення стану.

Згідно з КБТ, суб'єктивне неблагополуччя виникає через динамічну взаємодію між когніціями, емоціями та поведінкою. Наприклад, у тривожної людини автоматична думка "Я не впораюся" може викликати сильну тривогу, яка, своєю чергою, підштовхує до уникання ситуацій. Це уникання підтверджує негативну думку та посилює неблагополуччя [42].

Когнітивно-біхевіоральна терапія спрямована на зміну деструктивних когнітивних схем та поведінкових моделей. Основними техніками є:

Когнітивна реструктуризація — допомога клієнту в ідентифікації та заміні негативних автоматичних думок на більш реалістичні [41]. Наприклад, замість думки "Я нічого не вартий" терапевт допомагає сформулювати більш адаптивну думку: "Я можу досягти успіху, якщо зосереджуся на своїх сильних сторонах".

Експозиційна терапія — поступове підведення клієнта до тривожних ситуацій, щоб зменшити унікальну поведінку та підвищити толерантність до дискомфорту [52]. Це ефективно для роботи з тривожними розладами, такими як фобії або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Навчання навичкам саморегуляції — техніки релаксації, майндфулнес та вирішення проблем, які дозволяють клієнту знижувати рівень тривоги та покращувати адаптивність [54].

У сучасній когнітивно-біхевіоральній терапії акцент робиться на інтеграції майндфулнесу та прийняття як нових способів роботи з суб'єктивним неблагополуччям. Наприклад, терапія прийняття та

зобов'язань (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) підкреслює важливість прийняття деструктивних думок і фокусування на цінностях [54].

Когнітивно-біхевіоральна парадигма пропонує науково обґрунтовану та ефективну модель роботи із суб'єктивним неблагополуччям. Її інтегративний підхід дозволяє досліджувати взаємозв'язки між когніціями, емоціями та поведінкою, а терапевтичні інтервенції спрямовані на зміну негативних схем і моделей поведінки. КБТ забезпечує інструменти для роботи з деструктивними патернами мислення та поведінки, сприяючи покращенню суб'єктивного благополуччя.

Позитивна парадигма в психології, започаткована Мартіном Селігманом, спрямована на вивчення та зміцнення внутрішніх ресурсів, які сприяють психологічному благополуччю. На відміну від традиційного підходу, що фокусується на патології, позитивна психологія досліджує чинники, які допомагають людям досягати внутрішньої гармонії, задоволення та сенсу життя, навіть в умовах криз [72].

Психологічне благополуччя як антипод суб'єктивного неблагополуччя

Згідно з моделлю PERMA, розробленою Селігманом, п'ять основних компонентів сприяють психологічному благополуччю:

- Позитивні емоції (Positive Emotions): розвиток оптимізму та вдячності сприяє зниженню тривожності та депресії [53].
- Залучення (Engagement): участь у діяльності, яка приносить задоволення, зменшує прояви емоційного виснаження [48].
- Позитивні стосунки (Relationships): підтримка соціальних зв'язків є ключовим чинником подолання суб'єктивного неблагополуччя [49].
- Сенс (Meaning): наявність життєвої мети знижує ризик екзистенційної кризи [35].
- Досягнення (Accomplishment): відчуття успіху та самореалізації підвищує впевненість у собі [72].

Позитивна психологія акцентує увагу на розвитку резилієнтності — здатності людини адаптуватися до стресу та долати життєві труднощі. Дослідження М. Селігмана демонструють, що практики, спрямовані на розвиток вдячності, майндфулнесу та позитивного мислення, ефективно знижують прояви суб'єктивного неблагополуччя [73].

Наприклад, Фредріксон у своїй теорії "розширення та побудови" підкреслює, що позитивні емоції не тільки зменшують вплив негативних, але й сприяють формуванню психологічних ресурсів, таких як оптимізм і соціальна підтримка. Це особливо актуально в умовах соціальних і економічних криз [53].

Одним із ключових інструментів позитивної психології є вдячність як терапевтична практика. Дослідження показують, що ведення щоденника вдячності значно знижує рівень тривожності та депресії [51]. Іншою ефективною технікою є фокусування на особистісних сильних сторонах, що сприяє зростанню самооцінки та зниженню суб'єктивного неблагополуччя [67].

Позитивна парадигма відкриває нові горизонти для розуміння суб'єктивного неблагополуччя, акцентуючи увагу не лише на подоланні труднощів, але й на розвитку внутрішніх ресурсів. Інтеграція її підходів у практику психологічної допомоги сприяє зміцненню емоційного благополуччя та резилієнтності в умовах криз.

Сучасна психологія активно досліджує інтервенції для подолання суб'єктивного неблагополуччя. Усе більшої популярності набувають екзистенційно-гуманістичні техніки, включаючи логотерапію та практики майндфулнес. Інтегративні підходи, що поєднують когнітивно-біхевіоральні та екзистенційні методи, також демонструють високу ефективність у роботі з цим феноменом.

Екзистенційно-феноменологічна терапія, заснована Ролло Меєм, зосереджується на суб'єктивному досвіді клієнта, включаючи його емоції, думки та смисли. Основою цього підходу є акцент на феномені "життєвого світу" та важливості автентичного існування. За словами Мея, тривога та

відчуття втрати сенсу є результатом конфлікту між бажанням свободи і відповідальністю, що її супроводжує [28].

Екзистенційно-гуманістичний підхід, популяризований Абрахамом Маслоу та Карлом Роджерсом, інтегрує екзистенційні принципи з акцентом на самореалізацію та внутрішній потенціал особистості. У цьому контексті суб'єктивне неблагополуччя розглядається як результат блокування процесу самореалізації через страх, негативну самооцінку або втрату життєвого сенсу [69]. Терапія спрямована на створення підтримуючого середовища, яке допомагає клієнту знайти автентичний шлях до свого "Я".

Групова екзистенційна терапія, розроблена Ірвіном Яломом, орієнтована на розкриття екзистенційних переживань у груповій динаміці. Цей підхід дає можливість учасникам поділитися своїми почуттями ізоляції, страху смерті чи втрати сенсу життя у підтримуючому середовищі. Ялом підкреслює, що взаємодія в групі дозволяє учасникам побачити універсальність їхніх переживань, що зменшує відчуття самотності та сприяє глибшому розумінню себе [77].

Альфред Ленгле, засновник сучасного екзистенційного аналізу, розробив модель чотирьох фундаментальних мотивацій, які визначають психологічне благополуччя:

- Прийняття світу: забезпечення базової безпеки.
- Радість життя: емоційна наповненість.
- Самоусвідомлення: автентичне відчуття власного "Я".
- Сенс життя: довготривала [59].

Порушення цих мотивацій спричиняє суб'єктивне неблагополуччя у формі тривоги, депресії чи внутрішньої розгубленості.

Таким чином, суб'єктивне неблагополуччя є складним і багатоаспектним феноменом, що вимагає мультидисциплінарного підходу до його вивчення та корекції. Екзистенційна перспектива дозволяє розкрити глибинні причини цього стану, зосереджуючись на фундаментальних мотиваціях і пошуку сенсу життя. Це підкреслює важливість подальших

досліджень у цій сфері, зокрема в умовах соціальних криз, які сьогодні є надзвичайно актуальними.

1.2. Екзистенційні фактори та їхній вплив на суб'єктивне благополуччя.

Екзистенційний аналіз, розроблений Альфрідом Ленгле, базується на розумінні людського існування через чотири фундаментальні мотиваційні чинники, які визначають сенс життя та впливають на суб'єктивне благополуччя чи неблагополуччя. Відсутність реалізації цих мотиваційних рівнів може призводити до внутрішнього дискомфорту, екзистенційної кризи, а також до виникнення психопатологічних станів [57].

Перша фундаментальна мотивація пов'язана з базовим питанням існування: «Чи я можу бути?» Це питання має глибокий екзистенційний зміст і стосується найфундаментальнішого рівня людського переживання – відчуття безпеки, довіри до світу та прийняття власного буття. Людина не лише має фізично існувати, але й відчувати, що вона є частиною цього світу, що вона має місце в ньому і право бути. Це почуття формується ще в ранньому дитинстві через контакт із батьками або іншими значущими дорослими. Якщо дитина отримує турботу, захист, стабільність та любов, у неї виникає базова довіра до життя, яка стає фундаментом для її подальшого емоційного, когнітивного та соціального розвитку. Якщо ж навпаки, дитина стикається з байдужістю, нестабільністю або навіть насильством, її сприйняття світу набуває іншого відтінку – вона починає бачити його як непередбачуваний, небезпечний або навіть ворожий [60].

Брак базової довіри до життя може мати глибокі наслідки для психічного здоров'я людини. Це може проявлятися у хронічному страху, тривожності, почутті незахищеності та вразливості. Людина може відчувати, що світ є нестабільним, що він не дає їй достатньо опори, що майбутнє сповнене загроз. У таких випадках можливий розвиток психічних розладів, зокрема генералізованого тривожного розладу, панічних атак або депресії.

Такі переживання особливо характерні для тих, хто зазнав травматичних подій – фізичного чи психологічного насильства, війни, втрати близьких або серйозних життєвих потрясінь. У таких ситуаціях базова довіра до світу може бути зруйнована або значно підірвана, що змушує людину існувати у постійному напруженні, очікуванні небезпеки, підвищеній пильності або навіть в емоційному відчуженні від світу [14].

Труднощі, пов'язані з реалізацією першої фундаментальної мотивації, можуть проявлятися не лише у сфері психіки, а й на рівні тіла. Людина, яка постійно перебуває у стані внутрішнього напруження, може страждати від соматичних симптомів – хронічного м'язового напруження, головних болів, проблем із травленням, порушень сну, загальної фізичної слабкості або навіть психосоматичних захворювань. Такі прояви є фізичним втіленням її внутрішнього досвіду, який сигналізує про глибоку екзистенційну невпевненість, втрату почуття опори та безпеки.

Люди, які втратили або не сформували базову довіру до життя, часто мають труднощі із самоідентичністю. Вони можуть відчувати, що не мають права бути, що вони «зайві» у цьому світі або що життя не має для них сенсу. Це може призводити до внутрішнього відчуження, емоційної закритості, проблем у стосунках та навіть суїцидальних думок. Відсутність базової довіри позбавляє людину можливості повноцінно взаємодіяти з реальністю, адже вона сприймає світ як щось вороже, нестабільне, загрозливе.

Відновлення довіри до життя є складним, але можливим процесом. Це може включати глибоку внутрішню роботу, психотерапію, тілесні практики, соціальну підтримку, формування нових переконань про себе та світ. Людині важливо знайти опори, які дадуть їй змогу відчувати, що життя є не лише місцем небезпеки, а й простором для розвитку, радості, контакту з іншими. Важливо створювати умови, що дозволяють почуватися захищено, давати собі можливість відчувати стабільність, структурувати своє життя так, щоб зменшити рівень хаосу та невизначеності [61].

Перша фундаментальна мотивація є основою всього подальшого розвитку людини. Якщо вона не реалізована, всі інші рівні мотивації стають

хиткими, адже людина не має на що спертися. Саме тому питання довіри до світу, відчуття власної безпеки та прийняття власного буття є ключовими у формуванні емоційного благополуччя, психологічної стійкості та здатності до повноцінного життя [63].

На рівні другої фундаментальної мотивації, яка пов'язана із самоприйняттям, відчуттям власної значущості та можливістю будувати стосунки з іншими, ключове питання, яке постає перед людиною: «Чи я бажаний таким, яким я є?» Це питання відображає глибоку потребу людини у визнанні, прийнятті та підтвердженні її цінності з боку інших. В основі цієї мотивації лежить переживання своєї унікальності, важливості для оточення, здатності відчувати себе значущим і гідним любові, незалежно від зовнішніх факторів [62].

Розвиток цього рівня мотивації починається в ранньому дитинстві, коли дитина шукає відгук на свої прояви від батьків та інших значущих людей. Якщо її приймають такою, якою вона є, з усіма її почуттями, потребами та індивідуальними особливостями, формується міцне відчуття власної цінності. Дитина відчуває, що її люблять не за досягнення, не за відповідність певним стандартам, а просто тому, що вона є. Це дає їй можливість у дорослому віці сприймати себе цілісною особистістю, будувати здорові стосунки та вільно виражати свої почуття та думки.

Однак якщо дитина зіштовхується з умовною любов'ю, коли її приймають тільки за певну поведінку, успіхи або відповідність очікуванням батьків, вона починає сумніватися у своїй власній цінності. Якщо вона переживає критику, відкидання, ігнорування або порівняння з іншими, формується глибоке почуття невпевненості в собі, страх бути відкинутою та недостойною любові. У дорослому житті це може проявлятися через постійну потребу у схваленні з боку інших, страх осуду, труднощі у самовираженні, низьку самооцінку та схильність до самознецінення [58].

Коли людина не відчуває своєї значущості, це може призвести до внутрішньої порожнечі, втрати почуття власної гідності та страху перед відкиданням. Вона може несвідомо уникати глибоких стосунків, боячись, що

її не приймуть такою, якою вона є. Такий стан нерідко супроводжується депресією, соціальною ізоляцією, труднощами у побудові міжособистісних відносин. Людина може відчувати себе зайвою, непотрібною, не здатною бути цікавою або важливою для інших.

Відчуття неблагополуччя на цьому рівні також може проявлятися у хронічному почутті провини та сорому. Людина може звинувачувати себе за свої недоліки, за свої думки та почуття, вважаючи їх «неправильними» або неприйнятними. Сором стає глибоким внутрішнім блоком, який заважає їй відкриватися світу, проявляти свої здібності, формувати здорові стосунки. Постійна боротьба з собою призводить до емоційного виснаження, відчуття безнадійності та втрати мотивації до життя [57].

Крім психологічних наслідків, проблеми на цьому рівні мотивації можуть також мати соматичні прояви. Наприклад, пригнічене почуття власної значущості може спричиняти хронічний стрес, що впливає на роботу нервової системи, спричиняє м'язове напруження, головні болі, проблеми з травленням, порушення сну. Людина, яка не відчуває своєї цінності, може мати труднощі із задоволенням своїх базових потреб – наприклад, нехтувати відпочинком, фізичною активністю або здоровим харчуванням, що ще більше погіршує її стан.

Нестача самоприйняття може також проявлятися у деструктивних поведінкових моделях. Деякі люди намагаються компенсувати внутрішню порожнечу через перфекціонізм, прагнучи ідеальності у всьому, щоб довести собі та іншим свою значущість. Інші можуть шукати підтвердження своєї цінності через залежні стосунки, прагнучи схвалення будь-якою ціною, навіть якщо це завдає їм шкоди. Деякі ж, навпаки, можуть відмовитися від будь-яких спроб взаємодії із суспільством, вважаючи себе негідними любові та прийняття.

Людина, яка не відчуває своєї цінності, може також піддаватися зовнішньому впливу, залежати від думки інших, намагатися відповідати чужим очікуванням навіть на шкоду собі. Це може призводити до втрати власної ідентичності, нездатності відстоювати свої потреби, складнощів у

прийнятті рішень. Вона може відчувати страх проявляти власну думку, щоб не бути засудженою, або підлаштовуватися під інших, щоб уникнути конфлікту.

Відновлення почуття власної значущості – це довгий, але важливий процес. Перш за все, людина повинна усвідомити свої внутрішні переконання, які заважають їй сприймати себе з любов'ю та прийняттям. Важливо навчитися помічати і змінювати негативні думки про себе, формувати більш підтримуючі внутрішні наративи. Психотерапія може допомогти розпізнати корені низької самооцінки, опрацювати почуття сорому та провини, навчитися приймати себе таким, яким ти є.

Також велике значення має досвід здорових взаємин, у яких людина може отримати позитивний відгук, підтримку, прийняття. Це допомагає поступово змінювати уявлення про себе, формувати новий досвід взаємодії зі світом. Самоприйняття також включає турботу про себе, усвідомлення своїх потреб, розвиток особистісного потенціалу, дозвіл собі бути собою.

Друга фундаментальна мотивація є центральною у формуванні цілісної особистості. Вона визначає, наскільки людина відчуває себе важливою та значущою, наскільки вона здатна взаємодіяти з іншими без страху відкидання, наскільки вона відкрита до життя. Якщо цей рівень мотивації не реалізований, людина може відчувати глибоку внутрішню самотність, втрату сенсу, нездатність будувати стосунки та виявляти свою індивідуальність. Прийняття себе є основою психологічного здоров'я, внутрішньої гармонії та здатності до повноцінного існування [62].

Третя фундаментальна мотивація, згідно з концепцією фундаментальних екзистенційних мотивацій, пов'язана з питанням ідентичності, автономії особистості та свободи вибору. Вона стосується здатності людини діяти відповідно до своїх переконань, знаходити власний сенс існування та приймати відповідальність за своє життя. Це рівень, на якому людина прагне визначити, ким вона є, які цінності для неї справді важливі, який шлях вона хоче обрати та наскільки може реалізовувати свою

унікальність у світі. Саме на цьому рівні постає питання: «Чи можу я бути собою і діяти відповідно до власних переконань і потреб?» [57].

Реалізація цієї мотивації дозволяє людині жити автентично, ухвалювати власні рішення і відчувати гармонію з собою. Вона усвідомлює, що її вибори мають значення і що вона має право формувати своє життя згідно з власними внутрішніми орієнтирами. Це дає відчуття внутрішньої цілісності, сенсу та особистісного зростання. Якщо ж людина не може реалізувати цю мотивацію, вона стикається з внутрішнім конфліктом, втратою власного «Я», почуттям відчуження та неможливістю ухвалювати рішення, які відповідають її справжнім прагненням. Вона може відчувати, що її життя визначене зовнішніми обставинами, що її змушують діяти за чужими правилами, і що вона не має можливості впливати на власне майбутнє.

Коли людина позбавлена свободи бути собою, вона може переживати глибоке екзистенційне розчарування, втрату сенсу, емоційне виснаження та депресію. Якщо її вибір обмежується соціальними або культурними нормами, якщо вона змушена відповідати чужим очікуванням або йти шляхом, який суперечить її справжнім переконанням, це може призводити до тривоги, відчуття внутрішньої порожнечі та навіть суїцидальних думок. У таких випадках життя стає механічним, позбавленим автентичності та внутрішньої наповненості. Людина може втратити відчуття себе, відчужитися від власних почуттів і бажань, жити так, ніби виконує нав'язану роль, а не проживає справжнє життя [16].

Особливо складним цей процес стає у суспільствах, де існує жорстка система норм і очікувань. У таких умовах люди можуть відчувати, що їхній вибір обмежений, що вони змушені підкорятися правилам, які не відповідають їхнім переконанням. Це створює глибокий екзистенційний конфлікт, у якому людина відчуває, що вона розривається між своїми прагненнями та зовнішніми вимогами. Наприклад, якщо вона виросла в родині, де її майбутнє було визначене наперед, вона може відчувати страх розчарувати близьких або бути відкинутою, якщо обере інший шлях.

Водночас вона може страждати від постійного внутрішнього напруження, не даючи собі права жити так, як хочеться.

Криза ідентичності, що виникає внаслідок нереалізованої третьої мотивації, може також бути зумовлена культурними тенденціями. Сучасний світ нав'язує ідею успіху, визначає «правильні» моделі поведінки та створює суспільний тиск, через який людина починає сумніватися у своїх виборах. Соціальні мережі формують уявлення про те, яким має бути «ідеальне життя», змушуючи порівнювати себе з іншими, що ще більше віддаляє від власних бажань. Людина може втратити орієнтири, зосередитися на зовнішніх очікуваннях і перестати розуміти, що є справді важливим для неї.

Наслідком такої втрати ідентичності може бути почуття відчуження, коли людина перестає відчувати зв'язок зі своїм життям, ніби спостерігаючи за ним ззовні. Вона може відчувати, що її існування позбавлене глибшого сенсу, що вона просто виконує обов'язки, які не приносять задоволення. У таких випадках з'являється деперсоналізація, коли людина ніби втрачає контакт зі своїми почуттями, а також підвищена тривожність і страх змін. Це може призводити до уникнення ухвалення рішень, оскільки кожен вибір здається ризикованим або неправильним [61].

Відновлення автономії та пошук власного «Я» вимагає глибокого усвідомлення власних цінностей і внутрішньої роботи над собою. Людині необхідно зрозуміти, які переконання вона перейняла від суспільства чи родини, а які справді є її власними. Важливо навчитися довіряти собі, приймати свої рішення незалежно від очікувань інших і давати собі право на помилки. Для цього потрібно досліджувати свої бажання, шукати нові способи самовираження, виходити за межі старих сценаріїв, які більше не приносять задоволення.

Екзистенційна терапія є одним із підходів, що допомагає людям знайти власний шлях і відновити відчуття автентичності. Вона сприяє усвідомленню власної відповідальності за життя, допомагає подолати страх змін і навчитися діяти згідно з власними переконаннями. Психотерапевтична робота на цьому

рівні часто включає дослідження життєвого досвіду, осмислення значущих моментів, аналіз страхів та бар'єрів, що заважають бути собою [12].

Реалізація третьої фундаментальної мотивації є необхідною для зрілості особистості. Вона дозволяє відчувати себе вільною, розуміти свої прагнення та йти власним шляхом. Якщо людина усвідомлює свою унікальність, ухвалює рішення на основі власних цінностей і має можливість діяти відповідно до них, вона переживає глибоке задоволення від життя. Навпаки, якщо ця мотивація блокується страхами, зовнішніми обмеженнями або невпевненістю у собі, людина може опинитися в стані екзистенційної кризи, що супроводжується почуттям порожнечі, розчаруванням і втратою сенсу.

Таким чином, третя фундаментальна мотивація є визначальною для самореалізації та життєвої гармонії. Вона відкриває можливість бути собою, розвиватися, шукати власний сенс і будувати життя відповідно до своїх переконань. Це процес, що вимагає сміливості, внутрішньої чесності та готовності приймати відповідальність за власний шлях. Але саме він дає відчуття повноцінного існування, свободи та справжнього контакту із собою.

Останній рівень екзистенційної мотивації стосується найглибшого питання людського існування: «Чи має моє життя сенс?» Це питання супроводжує людину протягом усього її життєвого шляху і стає особливо гострим у періоди кризи, втрати або переходу до нового етапу життя. Четверта фундаментальна мотивація у концепції фундаментальних екзистенційних мотивацій пов'язана з необхідністю знайти значення у своїх діях, відносинах та цілях, а також із переживанням власної значущості та самотрансцендентності – виходу за межі власного «Я» і встановлення зв'язку з чимось більшим за себе [34].

Людина прагне залишити слід у світі, відчувати, що її життя має цінність і приносить користь іншим. Це може реалізовуватися через творчість, професійну діяльність, сімейні та соціальні зв'язки, духовний пошук, благодійність або будь-яку іншу діяльність, яка допомагає їй відчувати себе частиною чогось більшого. Саме на цьому рівні людина

ставити перед собою питання про свою місію, про вплив, який вона може здійснити, про значення своїх вчинків у ширшому контексті.

Якщо ця мотивація реалізована, людина переживає глибоке почуття внутрішньої повноти, натхнення, відчуття зв'язку зі світом. Вона усвідомлює, що її життя має значення, що вона робить внесок у щось важливе і що її існування не є випадковим чи безглуздим. Це дає відчуття радості, натхнення та гармонії, адже людина не лише живе для себе, а й знаходить способи бути корисною для інших, розширюючи горизонти власного буття [58].

Однак якщо ця мотивація не реалізована, людина може зіткнутися з глибокою екзистенційною кризою, яка проявляється через почуття марності, ізоляції та відсутності зв'язку з ширшим світом. Це може виражатися у відчутті порожнечі, втрати сенсу, байдужості до всього, що раніше приносило радість. Такі переживання часто супроводжуються апатією, відчуттям безцільності, втратою мотивації. Якщо людина не знаходить значення у своєму житті, вона може почати сумніватися у його цінності, що нерідко призводить до депресії, суїцидальних думок або саморуйнування.

Одним із найпоширеніших проявів неблагополуччя на цьому рівні є екзистенційний вакуум – стан, коли людина відчуває, що її життя втратило сенс, і не бачить способів його віднайти. Це може статися після важливих життєвих змін, таких як вихід на пенсію, втрата близьких, завершення великого проекту або досягнення цілей, які колись здавалися найважливішими. Наприклад, людина, яка присвятила все своє життя кар'єрі, може переживати глибоку кризу, якщо після досягнення професійного успіху вона раптово усвідомлює, що це не принесло їй очікуваного почуття задоволення [59].

У такому стані людина може відчувати себе невидимою, непотрібною, відірваною від суспільства і навіть від самої себе. Вона може втратити відчуття приналежності, перестати бачити перспективи і не відчувати зв'язку з майбутнім. Це може супроводжуватися почуттям самотності, безпорадності, внутрішнього виснаження. Людина може почати уникати

соціальних контактів, ізолюватися, втратити інтерес до улюблених справ і поступово відчувати, що життя стає все більш безглуздим.

Кризи четвертої мотивації часто спостерігаються у людей, які стикаються з екзистенційними втратами – втратою роботи, статусу, стосунків або життєвих орієнтирів. Це також поширене явище серед людей, які переживають кризу середнього віку або виходять на пенсію. Людина може запитувати себе: «Чи все, що я робив, було справді важливим?», «Що далі?», «Чи я взагалі маю якесь значення у цьому світі?». Якщо вона не знаходить відповідей на ці запитання, це може призводити до глибокого відчуття втрати сенсу [15].

Важливим кроком до подолання таких криз є відновлення зв'язку із собою, іншими людьми та майбутнім. Це можна зробити через розвиток відчуття приналежності, пошук нових джерел сенсу, участь у спільнотах, допомогу іншим, творчість або духовний розвиток. Людина, яка відчуває, що вона робить внесок у щось більше за себе, поступово відновлює відчуття значущості та життєвої енергії.

Пошук сенсу може відбуватися через різні аспекти життя – це можуть бути родина, стосунки, мистецтво, наука, соціальна активність, духовний шлях або навіть прості щоденні вчинки, які роблять світ навколо трохи кращим. Головне – знайти щось, що дає відчуття наповненості і можливості впливати на світ хоча б у найменших проявах [35].

У таких ситуаціях ефективним методом відновлення є психотерапія, зокрема екзистенційна терапія, яка допомагає людині переосмислити свій життєвий шлях, знайти нові джерела натхнення і відновити відчуття власної значущості. Завдяки терапії людина може глибше зрозуміти свої внутрішні потреби, знайти нові способи самовираження та почати будувати своє життя на основі того, що для неї дійсно цінне.

Четверта фундаментальна мотивація є ключовою для завершеності людського існування, оскільки саме вона дає можливість переживати життя як осмислене, наповнене і важливе не лише для себе, а й для інших. Людина, яка знайшла свій сенс, відчуває внутрішню гармонію, має ясне бачення свого

майбутнього і розуміє, що її життя має значення. Навпаки, якщо ця мотивація залишається нереалізованою, людина може відчувати глибоку втрату напрямку, внутрішню порожнечу та ізолюваність.

Саме тому важливо шукати та створювати сенс, навіть коли здається, що його немає. Це не завжди великий чи грандіозний внесок – іноді сенс можна знайти в дрібницях, у людських стосунках, у можливості допомагати іншим, у здатності цінувати життя у всіх його проявах. Сенс не є чимось заданим раз і назавжди – він формується і змінюється разом із людиною. І саме через цей постійний пошук і творення сенсу людина знаходить гармонію зі світом і собою, відкриває нові горизонти для життя та відчуває справжню глибину власного існування.

1.3. Психологічні особливості суб'єктивного неблагополуччя під час війни у контексті екзистенційних факторів.

Війна є одним із найглибших потрясінь, яке людина може пережити, адже вона не лише загрожує фізичному існуванню, а й руйнує основні екзистенційні засади, на яких будується життя. Втрата домівки, вимушена міграція, загроза смерті, розлука з близькими та відчуття безсилля перед жорстокою реальністю війни формують стани глибокого психологічного неблагополуччя. Війна підриває фундаментальні екзистенційні мотивації, які забезпечують людині почуття безпеки, значущості, приналежності та сенсу.

На рівні першої фундаментальної мотивації - це втрата безпеки та довіри до світу. Людське існування можливе лише за умови, що людина має базове почуття безпеки, простір для життя та можливість фізично виживати. Війна руйнує цей базис, ставлячи під загрозу сам факт людського буття. Люди змушені боротися за виживання, втрачають домівки, виявляються відірваними від ресурсів і перебувають у стані постійного страху. Безперервна небезпека, що триває роками, викликає хронічний стрес, який може перерости у посттравматичний стресовий розлад, панічні атаки та соматичні захворювання [63].

Особливо вразливими є діти та підлітки, які ще не сформували стійкої екзистенційної основи. Постійний страх, розлука з родиною, бомбардування та смерть близьких можуть завдати незворотної шкоди їхній психіці, формуючи сильні тривожні розлади, депресію та емоційне виснаження. Навіть після завершення бойових дій ці діти можуть зберігати страх перед майбутнім, відчувати підвищену тривожність, уникати соціальних контактів та мати труднощі у побудові довірливих стосунків.

У дорослих війна також викликає відчуття екзистенційної втрати, коли людина переживає неможливість контролювати своє життя, втрачає відчуття стабільності та впевненості у завтрашньому дні. Військові, які брали участь у бойових діях, можуть страждати від почуття провини вижившого, глибокої депресії та розладів, пов'язаних із пережитими жахами. Для них повернення до мирного життя може здаватися майже неможливим через втрату довіри до світу, розірваність між минулим і теперішнім та відчуття ізоляції.

На рівні другої фундаментальної мотивації - це втрата значущості та відчуття приналежності. Війна руйнує почуття власної значущості, адже змушує людину втрачати контроль над своїм життям і своїм майбутнім. Втрата домівки, соціальних зв'язків, роботи та професійної діяльності створює відчуття марності. Люди можуть відчувати себе безпорадними, нікому не потрібними, позбавленими власної ідентичності. Особливо складно переживають війну ті, хто залишився без підтримки, пережив насильство чи вимушено покинув рідну країну. Втрата статусу, професійних досягнень, знайомого середовища підриває самооцінку та формує відчуття невизначеності щодо майбутнього [62].

Військові та ветерани бойових дій часто стикаються з проблемами реінтеграції, адже їхній досвід залишається незрозумілим для оточення. Вони можуть відчувати глибокий розрив між собою та мирним суспільством, відчуження та відсутність розуміння з боку рідних. Це може призводити до соціальної ізоляції, тривожних розладів, депресії та саморуйнівної поведінки.

Людина шукає зв'язків через відносини, любов і спільноту. Війна ж руйнує ці зв'язки, створюючи ізоляцію та самотність. Люди, які втратили

рідних, можуть переживати екзистенційну самотність, коли вони не відчують зв'язку ні з ким, навіть із собою.

На рівні третьої фундаментальної мотивації - це втрата ідентичності та автономії. Люди під час війни часто втрачають не лише своє майно чи соціальний статус, а й відчуття власної особистості. Перебуваючи в умовах виживання, вони змушені пристосовуватися до обставин, діяти всупереч власним переконанням і підлаштовуватися під нові умови, що може руйнувати відчуття автентичності. Свобода вибору є ключовою для людини, оскільки дозволяє їй будувати власне життя відповідно до своїх цінностей. Війна ж позбавляє цієї свободи, змушуючи людей діяти під впливом страху, обставин або чужої волі [16].

Люди, які змушені покинути свої домівки, можуть відчувати глибоку кризу ідентичності, особливо якщо їм доводиться адаптуватися до іншої культури або змінювати професійну діяльність. Військові після війни можуть відчувати, що більше не знають, ким вони є, якщо їхня ідентичність була пов'язана виключно з роллю захисника.

На рівні четвертої фундаментальної мотивації - це втрата сенсу життя. Війна ставить людину перед питанням сенсу життя у найбільш жорстокій формі. Люди стикаються зі смертю, руйнуванням, втратою всього, що мало значення, і можуть почати запитувати себе: «Навіщо все це?» Якщо людина не знаходить відповіді, вона може впасти у екзистенційний вакуум, відчувати безцільність та марність свого існування [35].

Однак війна може не лише руйнувати, а й стимулювати пошук сенсу. Люди, які долучаються до волонтерської діяльності, підтримують інших, знаходять спосіб допомагати та відбудовувати, часто відчують внутрішню силу та значущість свого існування. Навіть у найтемніші часи люди можуть знаходити сенс у боротьбі, у підтримці, у спільних зусиллях заради майбутнього.

Прийняття смертності може зробити життя більш усвідомленим: ми краще живемо, коли усвідомлюємо його крихкість і кінцевість. Психотерапія

під час війни допомагає людям знайти нові сенси, підтримати їх у момент глибоких втрат і допомогти інтегрувати цей досвід у подальше життя [78].

Війна глибоко вражає всі рівні екзистенційної мотивації, залишаючи після себе руйнівні психологічні наслідки. Вона позбавляє людей почуття безпеки, підриває ідентичність, руйнує відчуття значущості та сенсу, змушуючи переоцінювати власне існування та ставити під сумнів фундаментальні переконання. У таких умовах людина може зіткнутися з глибокою екзистенційною кризою, відчуттям втрати контролю над власним життям і безпорадності перед хаосом.

Китайський ієрогліф для «кризи» означає одночасно небезпеку і можливість, що підкреслює двоїсту природу випробувань: вони можуть спричинити подальше неблагополуччя, стаючи джерелом травми, або ж, навпаки, стимулювати особистісне зростання та формування нових смислів. У цьому контексті важливо, як людина та суспільство загалом адаптуються до посттравматичних змін: чи відбудеться інтеграція досвіду, чи, навпаки, відбудеться заглиблення в страждання та ізоляцію.

Психотерапія та соціальна підтримка відіграють ключову роль у допомозі постраждалим, адже лише через усвідомлену роботу над власним досвідом, пошук нових життєвих орієнтирів і поступове відновлення екзистенційної цілісності можливо знайти нові точки опори для майбутнього. Це включає не лише подолання травми, а й побудову нової ідентичності, що враховує пережите, але не визначається лише ним. Тому комплексна підтримка – як індивідуальна, так і на рівні спільнот – є важливим чинником у поверненні до повноцінного життя після катастрофічних подій.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз психологічного неблагополуччя, досліджено сучасні наукові підходи до його вивчення, а також визначено основні характеристики й чинники, що впливають на його формування.

Розглянуто класичні напрями психології, зокрема психоаналіз, індивідуальну, гуманістичну та екзистенційну психологію, а також сучасні підходи, такі як когнітивно-біхевіоральна та позитивна психологія. Це дало змогу простежити еволюцію уявлень про суб'єктивне неблагополуччя та різні концептуальні підходи до його розуміння і подолання. У межах психоаналітичної традиції неблагополуччя пояснюється через несвідомі конфлікти, у когнітивно-біхевіоральному підході – через дисфункціональні мисленнєві схеми та поведінкові патерни, тоді як екзистенційна психологія зосереджується на питаннях сенсу життя, відповідальності та свободи.

Аналіз екзистенційних факторів у формуванні психологічного неблагополуччя показав, що втрата сенсу, ізоляція, страх смерті та відповідальність за власне життя є ключовими елементами особистісної кризи. Відсутність ефективних механізмів подолання цих викликів може спричинити емоційну нестабільність, підвищену тривожність, депресивні стани та відчуття безнадії.

Окрему увагу приділено суб'єктивному неблагополуччю в умовах війни. Воєнні дії провокують масштабні зміни у сприйнятті світу та власної ідентичності, загострюючи екзистенційні переживання. Втрата безпеки, руйнування звичних соціальних зв'язків і необхідність адаптації до нових реалій значно підвищують рівень психологічного стресу та вимагають внутрішньої переоцінки смислових орієнтирів.

Важливим завданням є розробка ефективних підходів для покращення суб'єктивного неблагополуччя постраждалих від війни. Поєднання психотерапевтичних, соціальних і освітніх заходів із врахуванням

індивідуальних потреб та специфіки життєвих обставин сприяє їхньому емоційному відновленню та покращенню психологічного стану.

Дослідження суб'єктивного неблагополуччя в умовах війни є ключовим для розуміння механізмів подолання стресу та адаптації до кризових ситуацій. Воно дає змогу оцінити вплив війни на психоемоційний стан, рівень адаптивності та загальну задоволеність життям. Отримані знання сприяють розробці ефективних стратегій підтримки не лише для окремих осіб, а й для суспільства загалом, підвищуючи ефективність процесу психологічної реабілітації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Організація та процедура дослідження психологічного неблагополуччя.

Емпіричне дослідження психологічного неблагополуччя здійснювалося відповідно до наукових і етичних стандартів психологічних досліджень. Весь процес проводився у період з 05.02.2025 до 05.05.2025. Основною метою було оцінити негативний вплив військових умов на психоемоційний стан особистості, зниження відчуття позитивної перспективи власного життя, погіршення як актуального, так і загального рівня психологічного благополуччя та порушення в екзистенційних мотиваціях. Особливу увагу було приділено аналізу того, як війна впливає на почуття безпеки, ідентичність, відчуття значущості та сенсу життя.

У дослідженні взяли участь 25 осіб (20 жінок та 5 чоловіків) віком від 26 до 75 років. Вдівець (вдова) 2 особи (8.0%), неодружений(-на) 4 особи (16.0%) та одружений (заміжня) 14 осіб (56.0%) та розлучений(-на) 5 осіб (20.0%). З вищою освітою 22 особи (88.0%) та з середньою 3 особи (12.0%). Розподіл за віковими категоріями виглядає наступним чином: 26-35 років – 2 особи, 36-45 років – 11 осіб, 46-55 років – 7 осіб, 56-75 років – 5 осіб. Враховуючи контекст воєнних подій, учасники поділялися на три категорії за місцем перебування: ті, хто залишався вдома в Україні (11 осіб), внутрішньо переміщені особи (2 особи) та ті, хто виїхав за кордон (11 осіб), учасник бойових дій (1 особа). Основна частина вибірки складалася з працюючих (повна зайнятість) (15 осіб, 60%), працюючих (неповна зайнятість) (2 особи, 20%), та безробітний (2 особи, 20%). Також 1 учасник є безпосередніми учасниками бойових дій, а у 2 респондентів хтось із близьких родичів бере участь у бойових діях. Формування вибірки здійснювалося в онлайн-форматі через заповнення Google-forms.

Дослідження включало кілька ключових етапів:

Підготовчий етап: на цьому етапі було визначено основну мету та конкретні завдання дослідження, що дозволило чітко окреслити проблематику й обґрунтувати її актуальність. Було обрано відповідний методологічний підхід та визначено перелік психодіагностичних методик, що відповідали дослідницьким завданням.

Діагностичний етап: цей етап передбачав збір емпіричних даних за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик. Використовувалися тести та опитувальники, спрямовані на оцінку рівня суб'єктивного неблагополуччя, його екзистенційних складових, зокрема втрати сенсу, почуття ізоляції, страху перед майбутнім. Збір даних відбувався дистанційно через Google-forms, що дозволило забезпечити комфортні умови для респондентів.

Аналіз та інтерпретація результатів: отримані дані підлягали детальній статистичній обробці за допомогою сучасних методів математичного аналізу. Було здійснено розрахунок середніх значень, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз між групами, а також визначено взаємозв'язки між ключовими змінними. Особлива увага приділялася виявленню рівня психологічного неблагополуччя серед різних категорій учасників та аналізу факторів, що сприяють його зниженню або загостренню. Інтерпретація результатів дозволила глибше зрозуміти механізми, що лежать в основі суб'єктивного неблагополуччя, та визначити його структурні компоненти.

Розробка та впровадження корекційно-розвиткової програми: на основі отриманих результатів було розроблено корекційну програму, спрямовану на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя учасників. Вона включала елементи екзистенційного аналізу, логотерапії та майндфулнес-підходу. Основні завдання програми полягали в:

- покращенні відчуття безпеки та довіри до світу, що є важливими для стабілізації психологічного стану;
- розвитку відчуття значущості та приналежності, що сприяє зміцненню соціальної підтримки;

- формуванні сильної ідентичності та автономії, що підвищує усвідомленість і контроль над власним життям;
- пошуку та зміцненні сенсу життя як ключового елементу екзистенційного благополуччя.

Програма реалізовувалася через серію тренінгів, індивідуальних консультацій та групових занять, що дозволило забезпечити як особистісну, так і колективну підтримку учасників.

Завершальний етап фінальний етап дослідження включав узагальнення отриманих даних, формулювання висновків та розробку практичних рекомендацій для їх застосування в психологічній практиці. Висновки базувалися на емпіричних даних і відображали ефективність впровадженої корекційно-розвиткової програми.

Для оцінки рівня психологічного неблагополуччя використовувалися наступні методики:

Шкала екзистенції (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер. Тест вимірює екзистенційну виконаність, як вона суб'єктивно відчувається випробуванням. <https://forms.gle/ujyhmeGX3meVJiGZ9>. Методика дослідження психологічного неблагополуччя базується на комплексному підході, що включає стандартизовані психодіагностичні інструменти, анкетування та якісний аналіз суб'єктивного досвіду учасників. Вибір методів був обґрунтований науковими підходами до оцінки психологічного стану особистості, особливо в умовах кризових ситуацій, таких як війна [56].

Дослідження мало на меті визначити рівень психологічного неблагополуччя, зокрема його зв'язок із екзистенційними факторами, такими як втрата сенсу життя, ідентичність, почуття безпеки та здатність адаптуватися до змін.

Шкала екзистенції (Existenzskala) була розроблена Альфрідом Ленгле та Крістофом Орглером у межах екзистенційного аналізу і логотерапії. Вона призначена для оцінки екзистенційної виконаності, тобто рівня, на якому індивід суб'єктивно сприймає своє життя як осмислене, відповідальне та повноцінне. Методика ґрунтується на концепції чотирьох фундаментальних

мотивацій людського існування, які визначають психологічне благополуччя та здатність особистості адаптуватися до життєвих обставин.

Шкала екзистенції оцінює чотири фундаментальні життєві виміри:

- Прийняття реальності (бути у світі) – здатність відчувати своє існування, приймати реальність такою, як вона є, та мати відчуття безпеки.
- Самоідентичність (жити з собою) – рівень самоприйняття, внутрішньої гармонії та усвідомлення власної унікальності.
- Автономія та відповідальність (жити з іншими) – здатність встановлювати міжособистісні стосунки, брати на себе відповідальність за власні дії та рішення.
- Сенс життя (майбутнє та перспективи) – відчуття мети, осмисленості життя та мотивація до подальшого розвитку.

Шкала складається з 46 тверджень, які оцінюються за 6-бальною шкалою (від "зовсім не згоден" до "повністю згоден"). Учасники оцінюють ступінь відповідності кожного твердження власному досвіду та суб'єктивним переживанням.

Основні аспекти, які аналізуються за допомогою шкали, включають:

- Емоційне сприйняття власного існування;
- Відчуття сенсу та мети в житті;
- Взаємозв'язок з іншими людьми та суспільством;
- Відчуття власної автономії та здатності керувати своїм життям.

Дослідження здійснювалося у форматі онлайн-опитування. Заповнення анкети тривало приблизно 20–30 хвилин.

Результати оброблялися статистичними методами, зокрема:

- Розрахунок середніх значень та стандартних відхилень для кожного виміру шкали;
- Кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язків між різними аспектами екзистенційного благополуччя;

- Порівняльний аналіз між групами респондентів залежно від віку, статі та життєвих обставин.

Попри високу надійність і валідність шкали екзистенції, слід враховувати певні обмеження:

- Суб'єктивність відповідей учасників, що може впливати на об'єктивність результатів.
- Використання онлайн-методу збору даних, який може впливати на точність відповідей через відсутність прямого контакту з дослідником.

Тест фундаментальних мотивацій (ТЕМ), також відомий як "Test of Existential Motivations", був розроблений Альфрідом Ленгле, Петрою Екгард та Ангелікою Ленгле. Ця методика є важливим інструментом екзистенційного аналізу, що дозволяє оцінити, наскільки людина реалізує свої чотири фундаментальні мотивації, що лежать в основі повноцінного життя. Тест допомагає визначити рівень екзистенційної наповненості, яка суб'єктивно відчувається індивідом.

Тест ТЕМ оцінює чотири фундаментальні життєві мотивації, які відповідають основним питанням людського існування:

Мотивація 1: Чи можу я бути у світі? (Being-in-the-world) - Цей вимір стосується відчуття захищеності та підтримки. Він оцінює, наскільки людина відчуває, що вона може прийняти умови свого існування, довіряти світу та мати відчуття безпеки.

Мотивація 2: Чи люблю я жити? (Being-in-life) - Цей вимір пов'язаний з відчуттям життєвості та цінності. Він вимірює, чи відчуває людина, що її життя має цінність, чи готова вона відчувати та приймати емоції, а також чи є у неї відчуття зв'язку з життям.

Мотивація 3: Чи можу я бути собою? (Being-with-oneself) - Цей вимір стосується самоповаги та власної цінності. Він оцінює, наскільки людина приймає себе, відчуває свою унікальність та усвідомлює власну ідентичність.

Мотивація 4: Для чого я живу? (Being-with-meaning) - Цей вимір пов'язаний з пошуком сенсу та метою. Він вимірює, чи бачить людина сенс у

своїх діях, чи відчуває, що її життя має ціль, і чи вона готова до майбутніх перспектив.

Тест ТЕМ складається з 56 тверджень. Учасники оцінюють ступінь своєї згоди з кожним твердженням, зазвичай, за 6-бальною шкалою.

Основні аспекти, які аналізуються за допомогою тесту, включають:

- Загальний рівень екзистенційної наповненості.
- Вираженість кожної з чотирьох фундаментальних мотивацій.
- Виявлення сфер життя, де відчувається дефіцит наповненості (наприклад, відсутність відчуття безпеки, втрата зв'язку з емоціями, низька самооцінка або відсутність сенсу).

Результати тесту ТЕМ обробляються за допомогою статистичних методів, включаючи:

- Розрахунок середніх балів для кожної з чотирьох шкал, що дозволяє побудувати профіль екзистенційної наповненості.
- Порівняння отриманих результатів з нормативними даними для виявлення відхилень.
- Аналіз взаємозв'язків між різними шкалами, щоб зрозуміти, як різні мотивації впливають одна на одну.

Обмеження тесту ТЕМ, як і багатьох інших самозвітних методик, включають:

- Суб'єктивність відповідей, яка може бути зумовлена бажанням виглядати краще в очах дослідника (соціальна бажаність).
- Вплив поточного емоційного стану на результати, що вимагає проведення тесту в спокійній обстановці.

«Ціль у житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо і Леонарда Махелика. Використовується для визначення рівня осмисленості та мети в житті людини. Методика спрямована на те, щоб оцінити, наскільки людина відчуває, що її життя має ціль, зміст і значення. Це ключовий інструмент, розроблений на основі логотерапії Віктора Франкла, який допомагає виявити екзистенційний вакуум або підтвердити сильне відчуття мети в житті.

Методика «Ціль у житті» (PIL) була розроблена американськими психологами Джеймсом Крамбо і Леонардом Махеликом на основі логотерапевтичної концепції Віктора Франкла. Вона є ключовим інструментом для оцінки рівня осмисленості життя людини, її здатності знаходити сенс у своїй діяльності, переживаннях і майбутніх цілях. Тест широко застосовується в психологічних дослідженнях, а також у клінічній та консультативній практиці для виявлення екзистенційного вакууму або, навпаки, підтвердження сильної життєвої мети.

Основою тесту є концепція екзистенційного аналізу Віктора Франкла, згідно з якою почуття сенсу є фундаментальним аспектом психічного здоров'я людини. Франкл наголошував, що людина здатна знаходити сенс у житті через творчу діяльність, переживання цінних моментів та прийняття складних ситуацій із відповідальністю. Відсутність такого сенсу може призводити до депресії, тривоги та внутрішньої порожнечі.

Методика PIL складається з 20 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою, де 1 бал означає «повністю не згоден», а 5 балів – «повністю згоден». Усі твердження поділяються на кілька тематичних блоків, що відображають різні аспекти осмисленості життя:

- загальне відчуття сенсу життя;
- цілі та прагнення;
- оцінка життєвого досвіду;
- відповідальність за власне життя;
- ставлення до майбутнього.

Сума балів варіюється від 20 до 100, де вищі показники свідчать про глибоке відчуття сенсу життя, а нижчі – про наявність екзистенційного вакууму.

Результати тесту інтерпретуються наступним чином:

- 90–100 балів – високий рівень осмисленості життя. Людина має чітку життєву мету, відчуває свою значущість і відповідальність за власні вчинки.

- 71–89 балів – середній рівень. Людина загалом має відчуття сенсу, але можуть бути періоди сумнівів чи екзистенційних криз.
- 51–70 балів – знижений рівень осмисленості. Спостерігається певна невизначеність щодо життєвих цілей і сенсу.
- 0–50 балів – екзистенційний вакуум. Людина переживає втрату сенсу життя, може відчувати апатію та депресію, що потребує психологічної підтримки.

Методика допомагає ідентифікувати внутрішні ресурси особистості та визначити напрямки для подальшої роботи над розвитком життєвих цінностей.

Методика «Ціль у житті» є ефективним інструментом для оцінки екзистенційної сфери особистості, дозволяючи виявити рівень осмисленості життя та необхідність корекційної роботи. Вона допомагає не лише діагностувати проблеми, але й спрямовувати людину на пошук особистих цінностей, що сприяє гармонізації психічного стану та загального благополуччя.

Шкала психологічного благополуччя (The Scales of Psychological Well-Being) — це інструмент, розроблений Керол Ріфф, що призначений для оцінки рівня суб'єктивного благополуччя та особистісного розвитку. Вона ґрунтується на концепціях гуманістичної психології та підходах до самореалізації, розроблених такими дослідниками, як Карл Роджерс, Абрахам Маслоу та Віктор Франкл.

На відміну від традиційних уявлень про благополуччя, що часто зосереджуються на відсутності психічних розладів, підхід Ріфф спрямований на розуміння психологічного благополуччя як процесу гармонійного розвитку особистості, що включає позитивне ставлення до себе, адаптивність до життєвих викликів і наявність особистісних цілей [71].

Шкала психологічного благополуччя Ріфф стала ключовим інструментом у дослідженнях суб'єктивного благополуччя, самореалізації та життєвої задоволеності. Вона включає 84 твердження, які оцінюють рівень благополуччя за шістьма основними вимірами.

Основні складові психологічного благополуччя за Ріфф

1. Самоприйняття — це здатність людини позитивно ставитися до себе, визнавати свої сильні й слабкі сторони та приймати своє минуле як частину особистісного досвіду.

Високий рівень самоприйняття означає, що людина вміє критично оцінювати свої досягнення, не принижуючи власної гідності. Вона сприймає себе такою, як є, та не відчуває постійного незадоволення собою.

Низький рівень самоприйняття свідчить про сильну самокритику, незадоволеність собою, тенденцію до негативного осмислення власного життєвого досвіду. Така людина може постійно прагнути змінитися, не відчуваючи задоволення від себе теперішнього.

2. Позитивні відносини з іншими відображає здатність людини будувати теплі, довірливі взаємини та підтримувати соціальні зв'язки.

Високі показники за цією шкалою свідчать про наявність міцних міжособистісних зв'язків, вміння проявляти турботу, розуміння та емоційну підтримку щодо інших. Людина усвідомлює важливість компромісів у стосунках.

Низький рівень позитивних відносин вказує на труднощі у встановленні довірливих контактів, емоційну відстороненість, самотність, складнощі з проявами близькості та емпатії.

3. Автономія відображає незалежність людини у прийнятті рішень та внутрішню стійкість перед соціальним тиском.

Високий рівень автономії означає, що людина може діяти відповідно до власних переконань, незалежно від зовнішнього впливу. Вона не шукає постійного схвалення з боку оточення та вміє протистояти громадським стереотипам.

Низький рівень автономії означає сильну залежність від чужої думки, впливовість суспільних очікувань та невпевненість у власних рішеннях. Людина може відчувати страх діяти всупереч загальноприйнятим нормам.

4. Управління середовищем, ця складова стосується здатності людини ефективно керувати своїм життям, створювати сприятливі умови для власного розвитку та адаптуватися до змін.

Високий рівень управління середовищем свідчить про впевненість у своїх можливостях контролювати обставини, ефективно планувати та використовувати ресурси для досягнення цілей.

Низький рівень вказує на труднощі у керуванні життєвими обставинами, почуття безсилля перед викликами та відчуття, що життя диктує свої умови без можливості впливу на них.

5. Особистісний ріст відображає прагнення людини до саморозвитку, відкритість до нового досвіду та бажання реалізувати власний потенціал.

Високий рівень особистісного зростання означає, що людина бачить сенс у власному розвитку, прагне до вдосконалення та розглядає життєві виклики як можливість навчання.

Низький рівень свідчить про почуття застою, відсутність мотивації до змін, байдужість до самореалізації. Людина може не помічати свого розвитку та уникати нового досвіду.

6. Мета у житті визначає наявність чіткої життєвої спрямованості та відчуття сенсу свого існування.

Високі показники за цією шкалою означають, що людина має чіткі цілі, відчуває свою місію та бачить сенс у власній діяльності.

Низькі показники вказують на відсутність чіткої життєвої мети, відчуття безглуздості існування та нездатність знайти зміст у минулому та майбутньому.

Для оцінки рівня психологічного благополуччя використовується шкала Лікерта з шістьма варіантами відповідей:

Абсолютно не згоден

Не згоден

Скоріше не згоден

Скоріше згоден

Згоден

Абсолютно згоден

Шкала містить 84 твердження, які охоплюють усі шість вимірів благополуччя.

Переваги:

- Комплексна оцінка психологічного благополуччя.
- Висока надійність та валідність.
- Універсальність застосування у різних культурах.

Обмеження:

- Суб'єктивність оцінок, оскільки результати залежать від самовідчуття респондента.
- Вплив культурних відмінностей на сприйняття благополуччя.
- Динамічний характер благополуччя, що може змінюватися залежно від життєвих обставин.

Шкала психологічного благополуччя Керол Ріфф є потужним інструментом для оцінки суб'єктивного самопочуття та особистісного розвитку. Вона допомагає визначити рівень самореалізації, стресостійкості та соціальної адаптації людини, а також дозволяє зрозуміти її внутрішню гармонію та життєві орієнтири.

Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS) – це стандартизований інструмент для вимірювання загального рівня психічного благополуччя людини. Вона була розроблена дослідниками Університету Ворики та Університету Единбурга у Великобританії з метою оцінки суб'єктивного сприйняття свого психологічного стану, соціального функціонування та особистісного розвитку [75].

Ця шкала відрізняється від багатьох інших психометричних методик тим, що зосереджується не на патологічних аспектах психічного здоров'я, а на його позитивних складових. Вона спрямована на оцінку загального рівня добробуту людини, її задоволеності життям, почуття контролю над власним існуванням та можливості реалізовувати свій потенціал.

WEMWBS широко використовується у наукових дослідженнях, психотерапевтичній практиці, програмних оцінках громадського здоров'я та соціальній політиці. Вона є одним із найбільш затребуваних інструментів для оцінки психічного благополуччя на рівні населення та окремих груп.

Шкала WEMWBS ґрунтується на концепціях позитивної психології та загального психічного здоров'я. Вона визначає психічне благополуччя як сукупність емоційного добробуту, соціального функціонування та когнітивних процесів, що дозволяють людині жити повноцінним життям.

Науковці, що розробили WEMWBS, виходили з уявлення про те, що психічне здоров'я – це не просто відсутність розладів, а складний багатовимірний феномен, що включає:

Емоційний комфорт – відчуття радості, задоволеності та спокою.

- Оптимізм і впевненість у майбутньому – здатність дивитися на життя з позитивної перспективи.
- Соціальні зв'язки – вміння підтримувати та розвивати міжособистісні відносини.
- Самооцінку і впевненість у собі – відчуття власної значущості та компетентності.
- Здатність до саморегуляції – ефективне управління емоціями, здатність до адаптації.
- Почуття сенсу життя та особистісного розвитку – розуміння власних цілей та мотивація до їх досягнення.

Таким чином, WEMWBS охоплює різні аспекти психологічного добробуту, допомагаючи отримати цілісну картину психічного стану людини.

Шкала складається з 14 тверджень, які охоплюють основні аспекти психічного благополуччя. Респонденти оцінюють їх відповідно до своїх відчуттів за п'ятибальною шкалою Лікерта, де:

1 – «ніколи»

2 – «рідко»

3 – «іноді»

4 – «часто»

5 – «завжди»

Респондент має оцінити, наскільки кожне з тверджень відповідає його досвіду за останні два тижні. Підсумковий бал може коливатися від 14 до 70, де вищі значення вказують на краще психічне благополуччя.

Шкала містить 14 тверджень, які вимірюють позитивні аспекти психічного благополуччя, включаючи:

- Настрій (відчуття радості та емоційного комфорту)
- Оптимізм (впевненість у майбутньому)
- Соціальні зв'язки (здатність встановлювати та підтримувати стосунки)
- Самооцінку та впевненість у собі
- Почуття значущості та життєвої мети
- Здатність до релаксації та управління стресом

Ці питання спрямовані на оцінку як емоційного, так і когнітивного аспектів благополуччя, а також соціального функціонування.

Шкала WEMWBS має низку переваг, що роблять її цінним інструментом у психологічних дослідженнях і практиці:

- Вона є досить короткою, що дозволяє швидко отримати результати.
- Шкала оцінює позитивні аспекти психічного здоров'я, а не лише відсутність негативних станів.
- Вона має високу надійність та валідність, що підтверджено численними дослідженнями.
- Використовується у соціальній політиці, програмних оцінках громадського здоров'я, дослідженнях психічного добробуту населення.
- Може застосовуватися у клінічній практиці для моніторингу змін у стані клієнтів у процесі терапії.

Попри свої переваги, WEMWBS має певні обмеження:

- Суб'єктивність оцінки – результати залежать від особистих переживань респондента, що може призводити до варіативності відповідей залежно від настрою.
- Не призначена для діагностики психічних розладів – шкала оцінює загальне благополуччя, але не дозволяє діагностувати депресію, тривожні розлади чи інші клінічні стани.
- Можливий культурний вплив – у різних культурах сприйняття благополуччя може відрізнятися, що слід враховувати при інтерпретації результатів.

Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург (WEMWBS) є ефективним інструментом для оцінки загального рівня психічного благополуччя, орієнтованим на позитивні аспекти психічного здоров'я. Вона дозволяє виявити рівень оптимізму, емоційного комфорту, соціальної адаптації та особистісного розвитку людини.

Завдяки своїй надійності та валідності WEMWBS широко використовується у психологічних дослідженнях, соціальних програмах і практичній діяльності, допомагаючи оцінювати динаміку психічного стану індивідів і груп. Водночас для отримання більш повної картини психічного здоров'я її доцільно використовувати разом з іншими методиками та клінічними оцінками.

Дані були оброблені за допомогою програмного забезпечення jamovi 2.6.23, що забезпечило об'єктивність та надійність результатів дослідження.

Дослідження відповідало етичним нормам проведення психологічних досліджень. Респонденти були поінформовані про мету, методи та можливі наслідки дослідження. Конфіденційність отриманих даних була гарантована, а результати використовувалися виключно в наукових цілях.

Отримані дані дозволяють зробити висновки про рівень психологічного неблагополуччя серед вибіркової групи та виявити основні фактори, що впливають на його формування.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічного неблагополуччя, проведене на вибірці з 25 осіб, показало, що значна частина респондентів переживає різною мірою зниження психоемоційного стану. Це підтвердилося результатами, отриманими за допомогою всіх використаних методик, зокрема Шкали екзистенції, Тесту фундаментальних мотивацій (ТЕМ), Тесту «Ціль у житті» (PIL), Шкали психологічного благополуччя (К. Ріфф) та Шкали психічного благополуччя (WEMWBS). Аналіз даних показав, що війна та пов'язані з нею фактори, такі як місце перебування, вік та сімейний стан, мають значний негативний вплив на психоемоційний стан, рівень осмисленості життя та загальне психологічне благополуччя. При цьому, певні демографічні групи виявилися більш вразливими, тоді як інші продемонстрували високий рівень стійкості.

Залежно від місця перебування, учасники дослідження розподілилися таким чином:

- Найбільші групи респондентів — по 10 осіб (по 40%) — належать до тих, хто залишався в Україні, та тих, хто виїхав за кордон. Це дозволяє провести порівняльний аналіз впливу проживання в країні під час війни та еміграції на психологічний стан.
- Менш чисельні, але важливі групи представлені внутрішньо переміщеними особами (ВПО) — 2 особи (8%), та особами, у яких хтось із рідних є учасником бойових дій — 2 особи (8%). Також в опитуванні взяв участь 1 учасник бойових дій (4%).

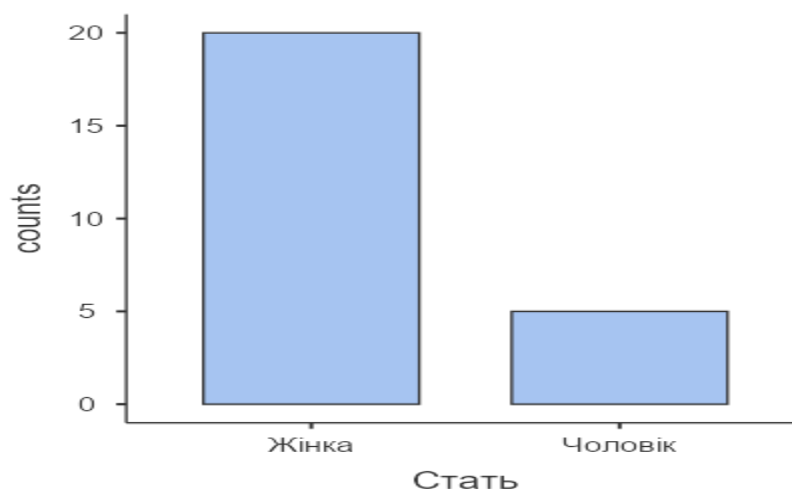
Де знаходитесь в даний час	Лічильники	% від спільного кількості	Накопичувальний%
в Україні (вдома)	10	40.0%	40.0%
в Україні (вдома), хтось із рідних є учасниками бойових дій	1	4.0%	44.0%
в Україні (маю статус ВПО)	2	8.0%	52.0%
закордоном	10	40.0%	92.0%

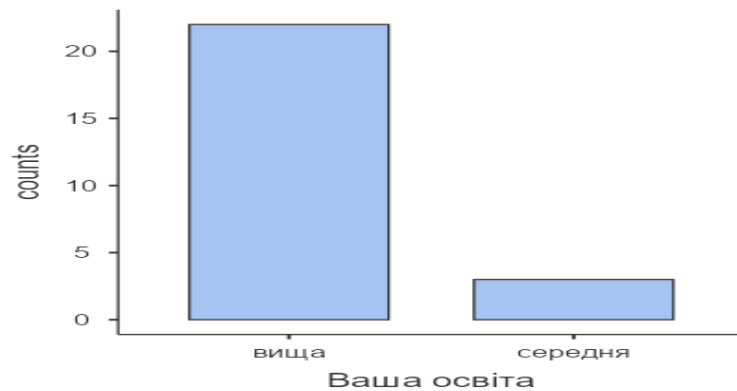
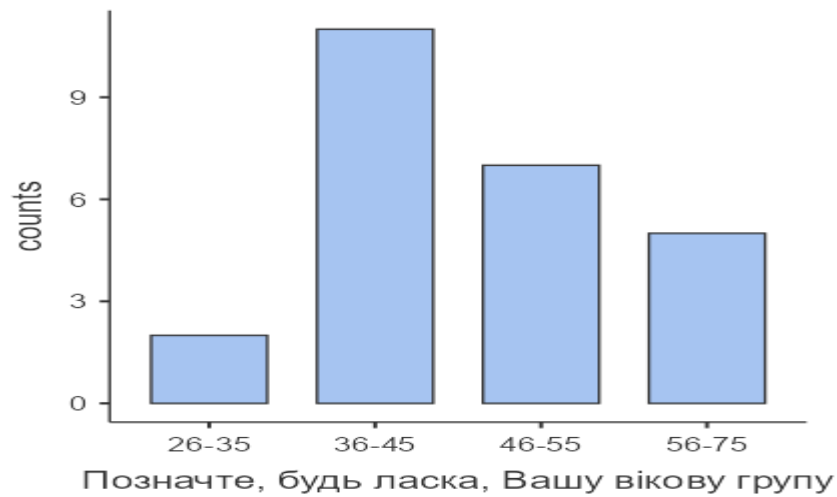
Де знаходитесь в даний час	Лічильники	% від спільного кількості	Накопичувальний%
закордоном, хтось із рідних є учасниками бойових дій	1	4.0%	96.0%
учасник бойових дій	1	4.0%	100.0%

Найбільш представленою категорією є одружені/заміжні особи (56%), що може вказувати на певний рівень психосоціальної стабільності, яка забезпечується сімейними зв'язками. Інші групи розподілилися так: розлучені (-ні) становлять 20%, неодружені (-ні) — 16%, а вдовці (вдови) — 8%.

Ваш сімейний стан	Лічильники	% від спільного кількості	Накопичувальний %
вдівець (вдова)	2	8.0%	8.0%
неодружений(-на)	4	16.0%	24.0%
одружений (заміжня)	14	56.0%	80.0%
розлучений(-на)	5	20.0%	100.0%

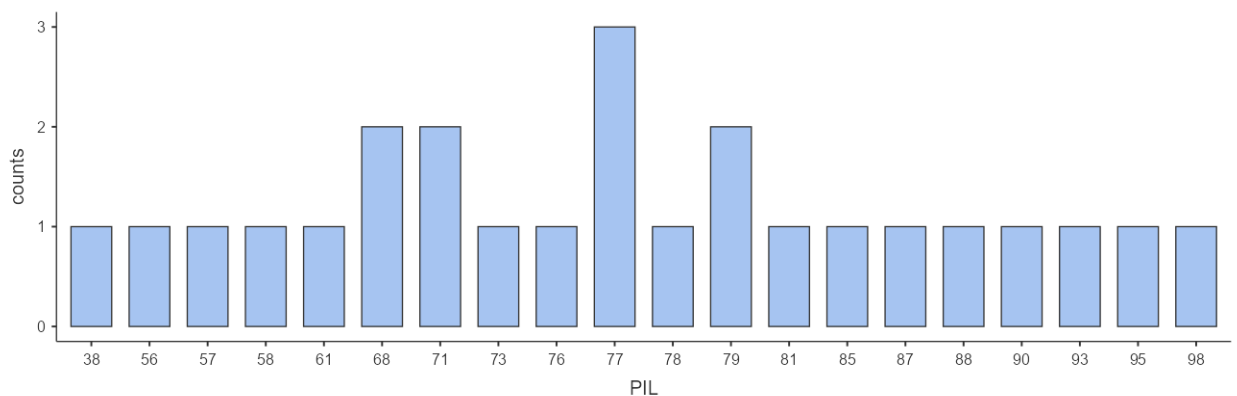
Також у дослідженні брали участь респонденти різного віку та рівня освіти. Більшість опитаних — жінки (80%), з вищою освітою (88%). Найбільш чисельною віковою групою є 36–45 років.





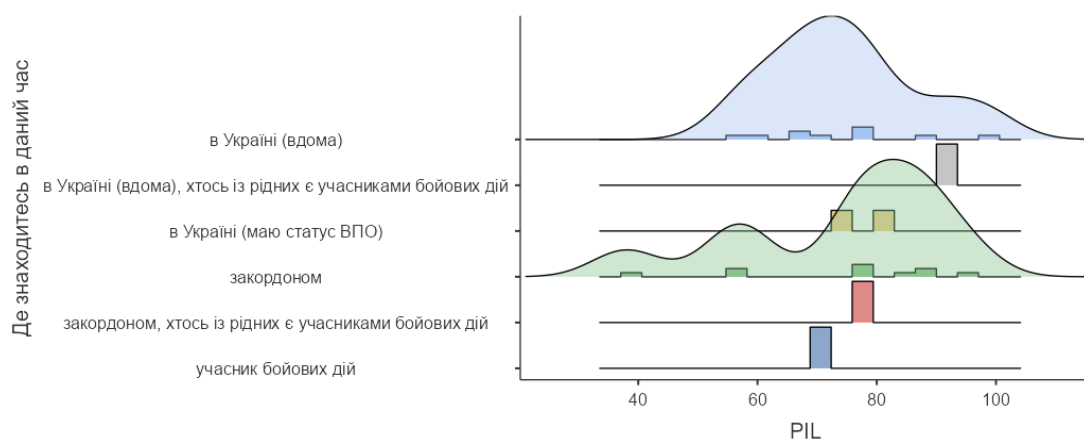
Аналіз результатів тесту «Ціль у житті» (PIL) виявив, що отримані дані демонструють значний спектр показників, що свідчить про неоднорідність впливу кризових умов на відчуття сенсу серед учасників дослідження. Середній бал по групі склав 74,68, що знаходиться у діапазоні зниженого рівня осмисленості та вказує на загальну невизначеність щодо життєвих цілей у досліджуваній вибірці. Медіана, що краще відображає центральну тенденцію для вибірок з можливими викидами, також підтвердила цей факт, склавши 77. Діапазон балів варіювався від мінімального 38 до максимального 98. Мінімальний бал свідчить про наявність учасника, який переживає глибокий екзистенційний вакуум, тоді як максимальний бал показує, що навіть в умовах психологічного стресу деякі індивіди зберігають високий рівень осмисленості життя. Згідно з 100-бальною шкалою, результати розподілилися таким чином: 1 респондент (4%) потрапив у діапазон екзистенційного вакууму (0–50 балів), що є критичним показником і вимагає

негайної психологічної підтримки. 8 респондентів (32%) показали знижений рівень осмисленості (51–70 балів), що свідчить про невизначеність щодо своїх цілей та втрату життєвої спрямованості. Найбільша група, яка включає 12 респондентів (48%), мала середній рівень осмисленості (71–89 балів), що вказує на те, що хоча ці люди мають загальне відчуття сенсу, вони можуть переживати періоди сумнівів, пов'язаних з поточними подіями. Нарешті, 4 респонденти (16%) продемонстрували високий рівень осмисленості (90–100 балів), що є позитивним сигналом, оскільки показує здатність деяких людей зберігати чітку життєву мету, попри зовнішні негаразди. Загалом, аналіз результатів тесту PIL свідчить про те, що більшість учасників дослідження перебувають у стані зниженого або середнього рівня осмисленості життя. Виявлення респондента з критично низьким показником підкреслює важливість надання індивідуалізованої допомоги. Водночас, наявність осіб з високими показниками вказує на внутрішню стійкість та наявність психологічних ресурсів, які дозволяють зберігати життєві орієнтири навіть у складних умовах.



Аналіз результатів тесту «Ціль у житті» (PIL) залежно від місця перебування та участі у бойових діях показав, що найнижчі показники спостерігаються у учасників бойових дій. Це свідчить про глибокий екзистенційний вакуум, що є очікуваним наслідком психотравмуючого досвіду, втрати ілюзій, безпосереднього зіткнення зі смертю та порушення звичних життєвих орієнтирів. Розподіл для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є бімодальним, з двома вираженими піками. Перший пік вказує на значний відсоток ВПО, які переживають екзистенційний вакуум або

знижений рівень осмисленості через втрату дому та звичного середовища. Другий пік свідчить про наявність ВПО, які, попри все, змогли адаптуватися і знайти сенс у нових обставинах. У той же час, особи, що залишалися в Україні (вдома), мають найбільший пік у діапазоні середнього рівня осмисленості, що говорить про те, що вони, хоча і відчують певний рівень осмисленості, все ще перебувають під постійним тиском і переживають екзистенційні кризи. Розподіл для осіб, що виїхали за кордон, схожий на розподіл тих, хто залишився в Україні. Це вказує на те, що зміна країни не обов'язково вирішує екзистенційні проблеми, а лише змінює їх характер. Ці люди стикаються з питаннями адаптації, ідентичності та втратою звичних зв'язків. Найбільш несподівані результати були отримані в групах осіб, у яких хтось із рідних є учасником бойових дій. Ці групи, незалежно від місця проживання, мають показники в середньому діапазоні, що свідчить про те, що вони знаходять сенс у підтримці своїх близьких, що є джерелом їхньої сили та мотивації. Графік демонструє, що участь у бойових діях є найсильнішим фактором, що призводить до екзистенційного вакууму, тоді як підтримка близьких, які воюють, може виступати як потужний екзистенційний ресурс, що допомагає знаходити сенс навіть у найскладніших обставинах. Особи, які пережили переміщення, мають більш неоднорідний досвід, від глибокої кризи до відносної адаптації.



Аналіз результатів тесту «Ціль у житті» (PIL) залежно від вікової групи виявив значні відмінності в рівні осмисленості життя. Найвищі показники

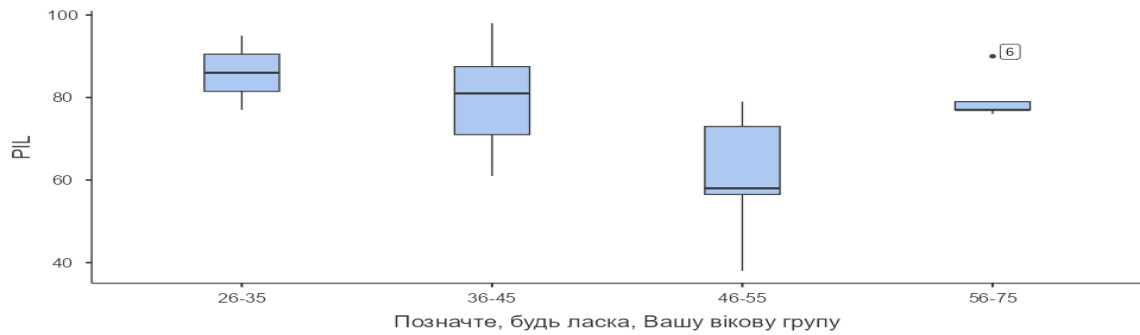
спостерігаються у наймолодшій віковій групі 26–35 років, де медіана перебуває на рівні 85 балів. Це свідчить про високий рівень осмисленості, що може бути пов'язано з активним професійним становленням, створенням сім'ї та наявністю чітких життєвих цілей на цьому етапі.

У групі 36–45 років показники дещо знижуються, а розподіл стає більш широким, що вказує на більшу неоднорідність. Медіана становить близько 80 балів, а інтерквартильний розмах (IQR) збільшується. Це може відображати екзистенційні кризи середнього віку, пов'язані з переоцінкою досягнутого та пошуком нових сенсів.

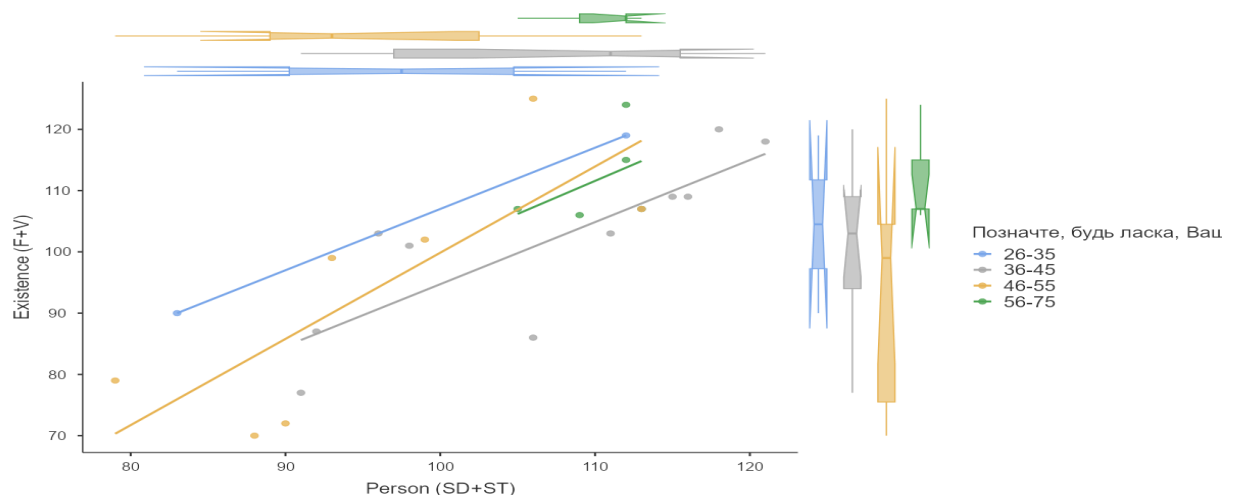
Найнижчі показники осмисленості зафіксовано у групі 46–55 років, де медіана опускається до 58 балів. Широкий діапазон значень (від 40 до 75 балів) свідчить про те, що саме ця група є найбільш вразливою до втрати сенсу життя. Цей період може супроводжуватися розчаруванням, "синдромом спорожнілого гнізда" або професійним вигоранням, що призводить до глибоких екзистенційних криз.

У найстаршій групі 56–75 років спостерігається невелике підвищення рівня осмисленості порівняно з попередньою групою. Медіана становить близько 78 балів, а розподіл є більш компактним, ніж у групах середнього віку. Це може свідчити про те, що люди в цьому віці вже пройшли через кризи, знайшли нові цілі в житті (наприклад, у спілкуванні з онуками, хобі, громадській діяльності) та досягли внутрішньої стабільності.

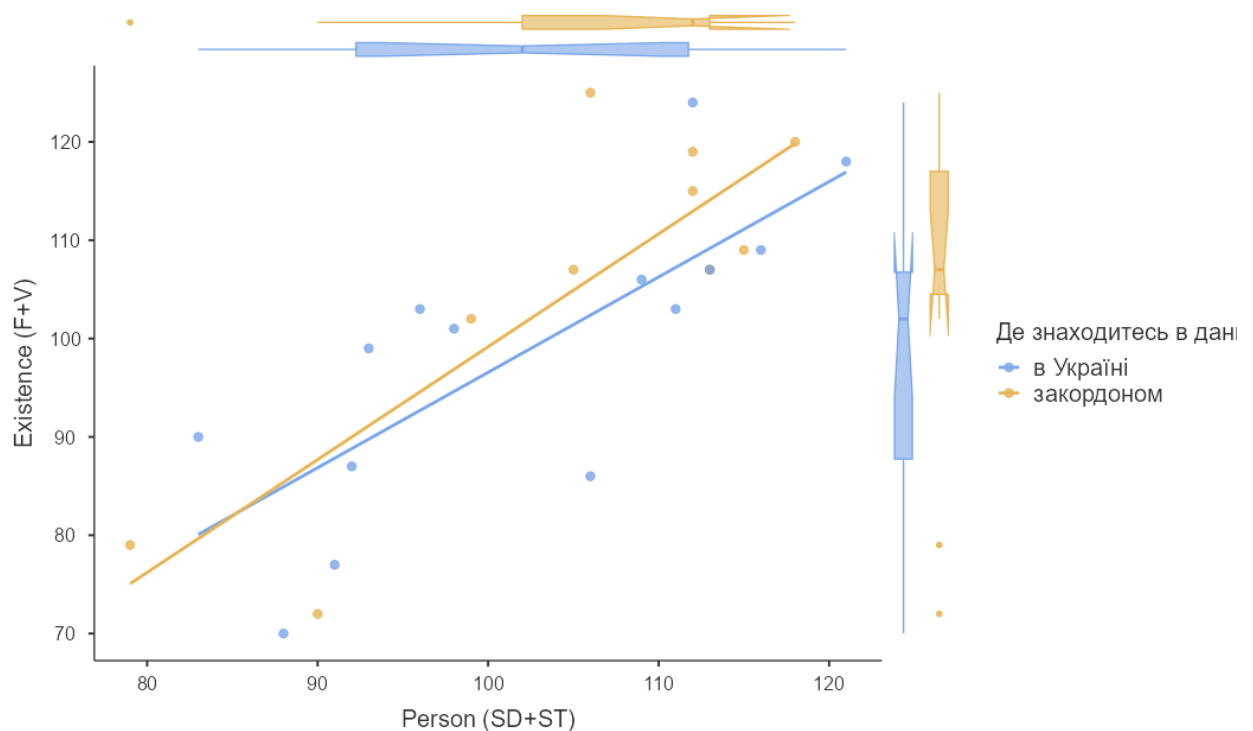
Загалом, графік показує, що рівень осмисленості життя не є лінійно зростаючим або спадаючим, а має U-подібну форму, де найглибша криза сенсу припадає на вік 46–55 років.



Проведений аналіз за Шкалою екзистенції А. Ленгле і К. Орглера демонструє, що попри кризові обставини, більшість респондентів відчують високий рівень екзистенційної наповненості. Це свідчить про їхню здатність знаходити сенс і внутрішню опору навіть у складних умовах. Крім того, аналіз за віковими групами виявляє цікаві вікові особливості цієї кореляції. Позитивний зв'язок простежується у всіх вікових категоріях, але його вираженість не є однаковою. Найвищий рівень екзистенційної наповненості спостерігається у наймолодшій (26-45 років) та найстаршій (56-75 років) вікових групах. Це може бути пояснено тим, що молоді люди активно формують життєві цілі, а старші вже досягли внутрішньої стабільності та мудрості, що допомагає їм адаптуватися до викликів. Наприклад, у жінки віком 56-75 років, яка проживає за кордоном, показник Existence становить 118, що підкреслює її стійкість. Найбільш вразливою групою є середній вік (46-55 років), особливо жінки, що залишилися в Україні. Цей період, відомий як криза середнього віку, посилюється війною, що призводить до зниження відчуття осмисленості. Це вказує на те, що проживання в Україні у цьому віковому діапазоні є значним стрес-фактором.



Аналіз також показує, що місце проживання має суттєвий вплив на психологічний стан. Особи, які виїхали за кордон, демонструють високі показники екзистенційної наповненості. Найвищі бали зафіксовані у жінок, що проживають за кордоном. Ймовірно, зміна місця проживання дозволила їм відсторонитися від безпосередньої небезпеки та знайти нові можливості для самореалізації, що стало захисним механізмом. На противагу цьому, ті, хто залишився в Україні, мають більш широкий розкид результатів, і їхні показники в середньому нижчі, що підтверджує вплив постійної військової загрози на відчуття безпеки та осмисленості життя.



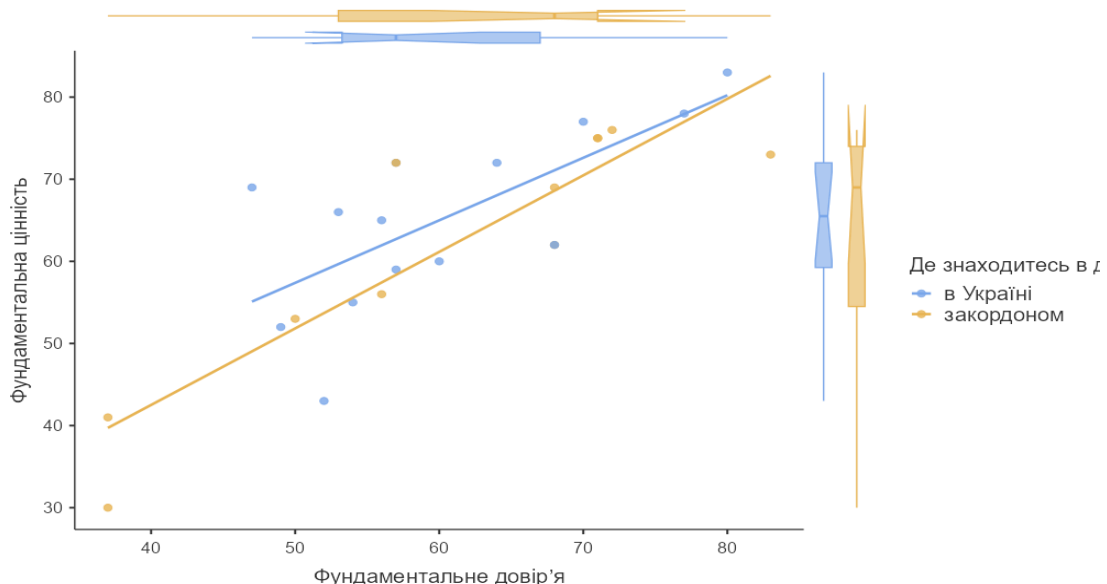
Графіки демонструють, що існує чітка позитивна лінійна кореляція між двома інтегральними показниками: Person, що відображає самореалізацію та структуру життя, та Existence, що включає форму життя та вітання. Ця залежність означає, що зі зростанням рівня самореалізації та відчуття структури власного життя у людини, пропорційно зростає і її сприйняття якості життя та його наповненості. Ця тенденція є загальною для всіх респондентів, що підтверджується розташуванням точок даних на графіках вздовж висхідної прямої. Отже, аналіз підтверджує, що показники Existence та Person нерозривно пов'язані. Цей зв'язок універсальний для всіх

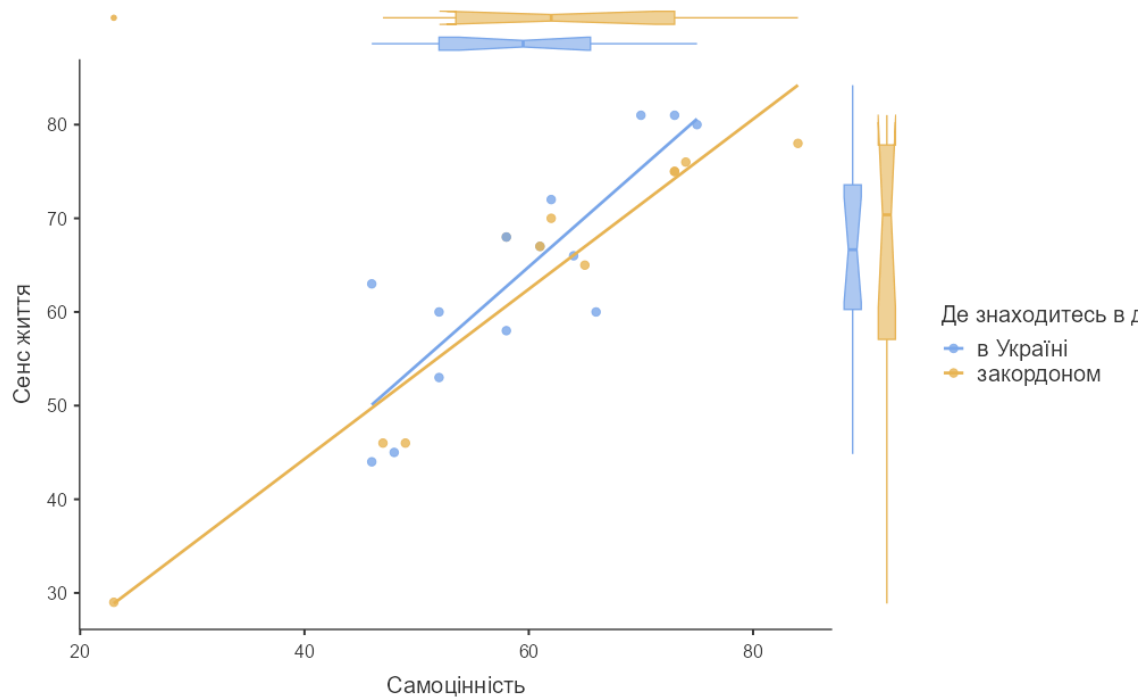
розглянутих груп, але його інтенсивність і рівень, на якому він проявляється, дещо різняться залежно від таких факторів, як вік та місце проживання.

Загальні бали Тесту фундаментальних мотивацій (ТЕМ) коливаються від 119 до 318. Найвищий загальний бал (318) зафіксовано у жінки віком 26-35 років, яка проживає за кордоном, працює, одружена і має вищу освіту. Найнижчий бал (119) – у жінки 46-55 років, яка проживає в Україні, розлучена, має вищу освіту та працює. Цей значний розкид свідчить про глибокі відмінності в екзистенційному стані респондентів.

Дані свідчать, що респонденти, які проживають за кордоном, в середньому демонструють вищі показники екзистенційної наповненості. Це особливо помітно за показниками "Довіра" та "Фундаментна цінність". Ймовірно, зміна місця проживання та віддаленість від безпосередньої небезпеки дозволили цим людям відчувати більшу безпеку та цінувати своє життя, що є фундаментальними складовими перших двох мотивацій. Це підтверджується графіками, де лінії тренду для респондентів, що знаходяться "за кордоном", розташовані вище, ніж для тих, хто залишився "в Україні".

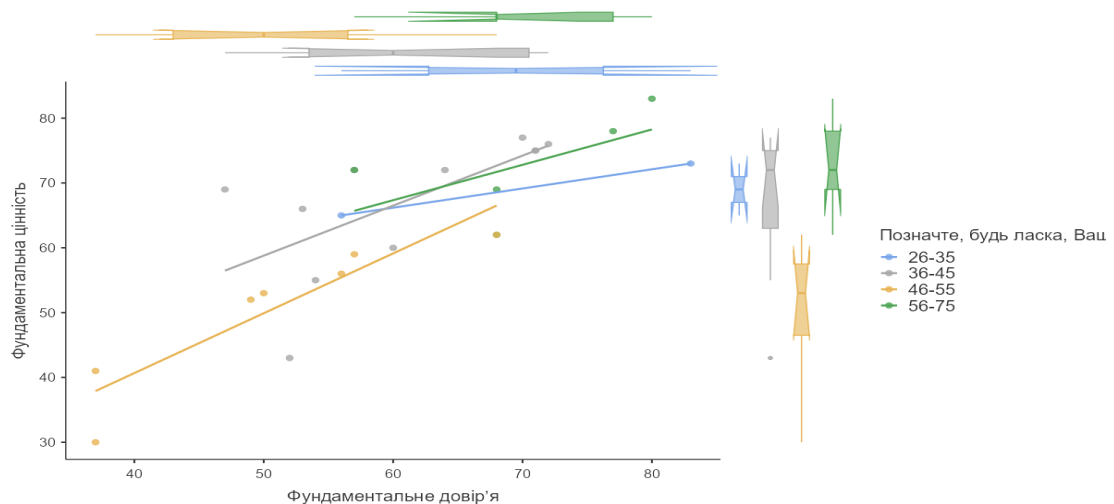
На противагу цьому, респонденти, що залишилися в Україні, мають широкий розкид результатів, і їхні показники в середньому нижчі, що підтверджує вплив постійної військової загрози на відчуття безпеки та осмисленості життя.

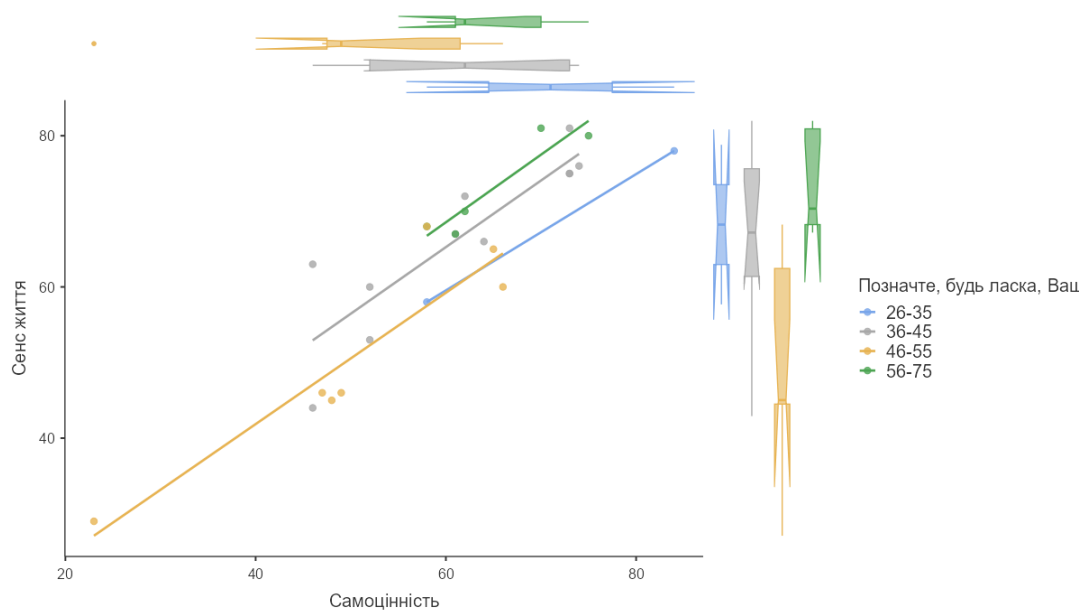




Також найвищі показники екзистенційної наповненості зафіксовані у наймолодшій (26-35 років) та найстаршій (56-75 років) вікових групах, особливо у жінок, що проживають за кордоном. Це підтверджує, що ці групи можуть мати більше ресурсів для адаптації: молоді люди активно формують нове життя, а старші — вже мають накопичену життєву мудрість та стабільність.

Найбільш вразливою групою, судячи з найнижчих балів, є жінки середнього віку (46-55 років), які залишилися в Україні. Наприклад, одна з респонденток (46-55 років, Україна, розлучена) має загальний бал лише 119, що вказує на значний дефіцит екзистенційної наповненості.





Аналіз наданих даних демонструє, що існує чітка позитивна лінійна кореляція між чотирма фундаментальними мотиваціями, які оцінюються в тесті ТЕМ. Чим вищий рівень однієї мотивації, тим вищий рівень іншої. Цей взаємозв'язок простежується в усіх розглянутих групах, але його вираженість залежить від віку та місця проживання респондентів.

Аналіз Шкали психологічного благополуччя (The Scales of Psychological Well-Being) показує істотну різницю в психологічному благополуччі залежно від місця проживання респондента. Особи, які мешкають за кордоном, загалом демонструють вищі бали за всіма шістьма шкалами порівняно з тими, хто в Україні. Це особливо помітно в таких аспектах, як Самоприйняття, Позитивні відносини з іншими та Мета в житті. Найвищі результати належать жінкам, які живуть за кордоном, тоді як найнижчі — жінкам, які залишились в Україні. Ця закономірність переконливо свідчить про те, що проживання в Україні під час війни є значним стрес-фактором, який негативно впливає на психологічний стан.

Найбільш помітні тенденції спостерігаються у вікових групах:

46-55 років (середній вік): Ця група демонструє найбільшу варіативність і включає респондентів з найнижчими балами. Дані вказують на особливу вразливість цієї групи, особливо жінок в Україні. Найнижчі бали зафіксовані у жінки та чоловіка віком 46-55 років, що проживають в Україні.

Ця вразливість, ймовірно, посилюється додатковим стресом війни на етапі життя, який часто пов'язаний з особистісними та професійними кризами.

36-45 років: Ця група, особливо ті, хто за кордоном, демонструє високі результати, що свідчить про їхню здатність до адаптації та побудови позитивних стосунків і мети в новому середовищі.

26-35 та 56-75 років: Ці групи показують високе психологічне благополуччя. Наймолодша група активно формує своє життя, а найстарша, ймовірно, вже має стійкі механізми подолання труднощів та стабільне відчуття власної ідентичності.

Позна че, будь ласка, Вашу вікову групу	Де знаходи тесь в даний час	Позити вні відноси ни	Автоно мія	Управлін ня середови щем	Особист істний ріст	Цілі в житті	Самоприй няття	Психологі чне благопол уччя
26-35	в Україні	46.0	60.0	49.0	60.0	54.0	46.0	315
	закордо ном	70.0	68.0	64.0	68.0	67.0	66.0	403
36-45	в Україні	54.0	57.3	53.4	61.4	57.8	53.9	338
	закордо ном	59.3	59.3	63.3	67.3	62.3	64.3	376
46-55	в Україні	55.7	55.3	52.7	55.7	53.0	51.0	323
	закордо ном	56.3	55.5	53.5	59.8	54.0	45.8	325
56-75	в Україні	67.0	63.5	62.5	70.5	65.5	63.5	393
	закордо ном	55.7	61.3	59.7	59.7	50.7	59.3	346

Аналіз шкали психологічного благополуччя Керол Ріфф виявляє, що місце проживання, вік та стать відіграють ключову роль у визначенні психологічного стану людини. Хоча високий рівень психологічної стійкості очевидний у багатьох респондентів, що знаходять способи підтримувати благополуччя попри війну, існують значні вразливості. Найбільш вразливою групою є жінки віком 46-55 років, які проживають в Україні, що

демонструють найнижчі бали, підкреслюючи їхню гостру потребу в підтримці. Натомість, ті, хто переїхав за кордон, особливо жінки, змогли використати зміну середовища як захисний фактор, досягнувши вищих рівнів психологічного благополуччя. Це підкреслює глибокий вплив зовнішніх обставин на внутрішній психологічний стан.

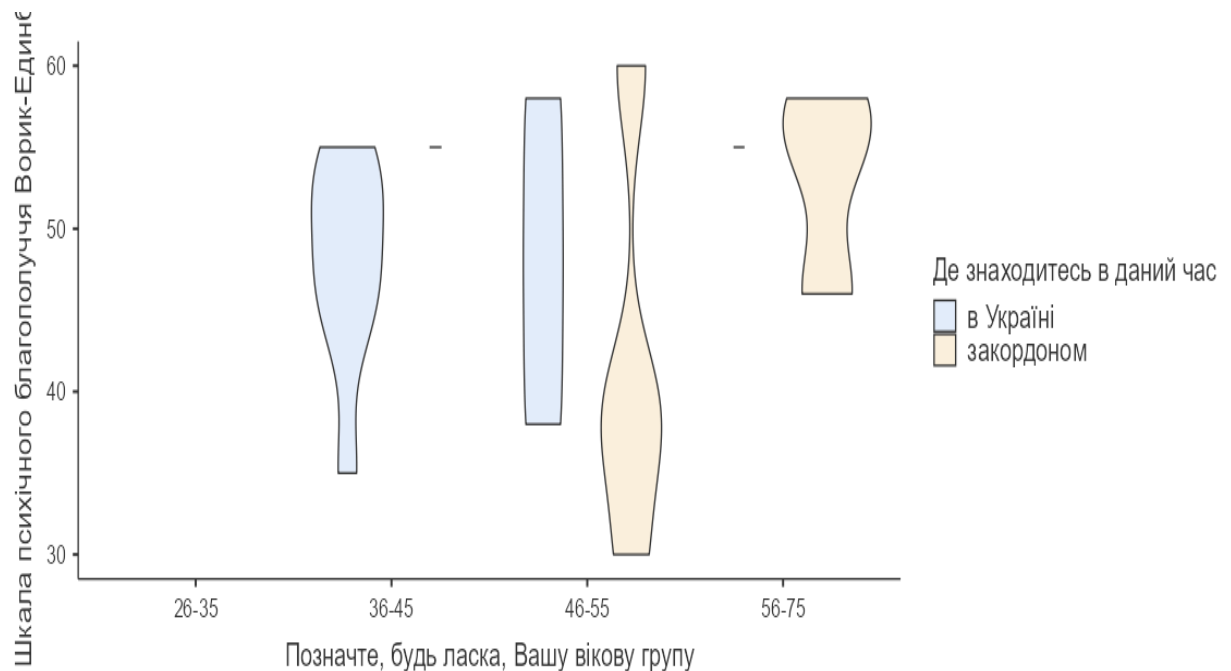
Аналіз Шкали психічного благополуччя Ворик-Единбург за місцем проживання показує, що респонденти, які виїхали за кордон, в середньому демонструють вищі показники психічного благополуччя.

Середній бал для групи "за кордоном" становить приблизно 57.

Середній бал для групи "в Україні" становить приблизно 51.

Дані також свідчать, що найвищі показники благополуччя зафіксовано у наймолодшій (26-35) та найстаршій (56-75) вікових групах. Наприклад, чоловік 26-35 років, який проживає в Україні, має високий бал (63). Жінка 56-75 років, яка проживає за кордоном, також демонструє високі результати (65).

Найбільш вразливою групою, судячи з найнижчих балів (38 та 45), є жінки середнього віку (46-55 років), які залишилися в Україні.



Проведений аналіз демонструє, що попри кризові обставини, багато респондентів демонструють високий рівень психічного благополуччя, що свідчить про їхню стійкість. Найбільш вразливою групою є жінки середнього

віку, які залишилися в Україні. Водночас, місце проживання має суттєвий вплив: особи, що виїхали за кордон, в середньому відчують себе краще, ніж ті, хто залишився.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження на вибірці з 25 осіб підтвердило, що війна та її наслідки чинять значний негативний вплив на психоемоційний стан українців. Використання комплексного набору методик — Шкали екзистенції, Тесту фундаментальних мотивацій (ТЕМ), Тесту «Ціль у житті» (PIL), Шкали психологічного благополуччя (К. Ріфф) та Шкали психічного благополуччя (WEMWBS) — дозволило зробити глибокий аналіз та виявити ключові фактори, що корелюють з рівнем психологічного неблагополуччя. Основними з них є місце перебування, вік та сімейний стан.

Аналіз результатів показав, що місце перебування є одним із найважливіших зовнішніх факторів, що визначають психологічний стан. Респонденти, які виїхали за кордон, демонструють вищі показники психологічного та психічного благополуччя порівняно з тими, хто залишився в Україні. Це свідчить про те, що фізичне віддалення від безпосередньої військової загрози та пов'язаних з нею стресорів є потужним захисним механізмом, що сприяє відновленню відчуття безпеки та цінності власного життя. Ця тенденція особливо виражена у жінок-респонденток, які проживають за кордоном, що може вказувати на їхню здатність ефективно використовувати зміну середовища для особистісної адаптації та самореалізації. На противагу цьому, ті, хто залишився в Україні, перебувають під постійним тиском, що відображається у більш низьких показниках благополуччя.

Дослідження виявило U-подібну залежність між віком та рівнем осмисленості життя. Найвищі показники осмисленості та благополуччя зафіксовано у наймолодшій (26–35 років) та найстаршій (56–75 років) вікових групах. Молоді люди, імовірно, активно формують нові життєві цілі

та шукають можливості для самореалізації, тоді як старші вже досягли внутрішньої стабільності та мають накопичену життєву мудрість, що допомагає їм адаптуватися до викликів.

Найбільш вразливою виявилася група середнього віку (46–55 років). Респонденти цієї групи, особливо жінки, що залишилися в Україні, продемонстрували найнижчі бали за всіма шкалами. Цей період, відомий як криза середнього віку, посилюється стресом війни, що призводить до глибокого зниження відчуття осмисленості, безпеки та загального благополуччя.

Вплив сімейного стану також є значущим. Хоча більшість респондентів є одруженими, що вказує на наявність соціальної підтримки, загальний психоемоційний стан залишається зниженим. Водночас, люди, чиї рідні воюють, демонструють відносно стабільні показники осмисленості, що підкреслює, що соціальна підтримка та здатність знаходити сенс у турботі про близьких можуть слугувати потужним психологічним ресурсом.

Результати дослідження підтверджують, що існує чітка позитивна кореляція між екзистенційною наповненістю (самореалізацією, відчуттям структури життя) та загальним благополуччям. Чим вищий рівень осмисленості, тим краще сприйняття якості життя. Цей зв'язок є універсальним для всіх груп, що вказує на фундаментальну важливість пошуку та реалізації сенсу життя як механізму подолання кризових ситуацій.

На основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що, попри високу психологічну стійкість багатьох респондентів, війна є значним травмуючим чинником. Місце проживання, вік та гендер є важливими факторами ризику, що визначають рівень психологічного неблагополуччя. Найбільш вразливою групою, що потребує цільової психологічної підтримки, є жінки середнього віку, які залишилися в Україні. Результати дослідження підкреслюють необхідність розробки диференційованих програм психосоціальної допомоги, що враховуватимуть специфічні потреби різних демографічних груп, постраждалих від війни.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

3.1. Обґрунтування психокорекційної програми.

Психокорекційна програма, розроблена в рамках даної роботи, має на меті сприяти подоланню суб'єктивного психологічного неблагополуччя з екзистенційної перспективи. Вона ґрунтується на ключових теоретичних засадах та результатах емпіричного дослідження, проведеного в розділі 2. Програма є структурованою, але водночас гнучкою, що дозволяє адаптувати її до індивідуальних потреб учасників.

Програма розроблена на основі принципів екзистенційної психотерапії, яка розглядає суб'єктивне неблагополуччя як наслідок внутрішнього конфлікту, що виникає через нездатність людини знайти сенс, свободу, відповідальність та опору в умовах кризових обставин. Вона інтегрує підходи Віктора Франкла, що акцентує на пошуку сенсу, а також Ірвіна Ялома, який виділяє чотири основні екзистенційні даності: смерть, свобода, ізоляція та безглуздість. Програма також враховує ідеї сучасної екзистенційної психології, зокрема роботи Альфріда Ленгле та Крістофа Орглера, які розробили шкали для оцінки екзистенційної наповненості.

Результати емпіричного дослідження, представлені в розділі 2, надали чіткі підстави для розробки програми. Вони показали, що:

Зниження осмисленості життя є однією з головних проблем, яку переживають респонденти. Середній бал за тестом «Ціль у житті» (PIL) перебуває в діапазоні зниженого рівня, а у 48% учасників — у середньому, що вказує на невизначеність щодо життєвих цілей.

Психологічне неблагополуччя корелює з екзистенційними вимірами. Аналіз за Шкалою психологічного благополуччя (К. Ріфф) виявив, що низькі показники самоприйняття, мети в житті та позитивних відносин з іншими є характерними для вразливих груп.

Існують вразливі групи, які потребують особливої уваги. Найбільш вразливою виявилася група жінок середнього віку (46–55 років), які залишилися в Україні. У той же час, учасники бойових дій демонструють глибокий екзистенційний вакуум, що підкреслює необхідність спеціалізованої допомоги.

Програма психокорекційного тренінгу "Відновлення сенсу та життєвих опор" складається з декількох модулів, кожен з яких спрямований на опрацювання конкретних аспектів екзистенційної проблематики. Метою програми є допомога учасникам у подоланні психологічного неблагополуччя, пов'язаного з кризовими обставинами війни, через розвиток екзистенційних ресурсів.

Модуль 1: "Відновлення фундаменту". Фокусується на роботі з базовими екзистенційними мотиваціями — відчуттям довіри та безпеки. Цей модуль особливо актуальний для людей, що пережили травматичні події, оскільки відсутність безпеки унеможливорює подальший розвиток.

Мета: Відновити базове відчуття безпеки, довіри до світу та самого себе.

Сесія 1. "Мій острівець безпеки": Вправа "Безпечне місце" (візуалізація), дискусія про відчуття небезпеки та шляхи її подолання. Робота з Тестом фундаментальних мотивацій (ТЕМ), аналіз та інтерпретація показників "Довіра" та "Фундаментна цінність". Мета — усвідомити, що попри зовнішні загрози, внутрішні ресурси залишаються.

Сесія 2. "Дерево моєї довіри": Вправа "Дерево моєї довіри" (візуалізація, робота з малюнком), дискусія про багатогранність довіри, її втрату та відновлення. Мета — усвідомити, що довіра будується на міцних внутрішніх основах і може бути відновлена.

Модуль 2: "Зв'язок та ізоляція". Фокусується на темі відносин, подоланні відчуття екзистенційної ізоляції та відновленні соціальних зв'язків. Цей модуль є особливо важливим для ВПО та осіб, що виїхали за кордон, які пережили втрату звичного соціального середовища.

Мета: Відновити соціальні зв'язки та почуття спільноти.

Сесія 3. "Один рік без обмежень": Вправа "Один рік без обмежень", учасники досліджують, що їм справді подобається, після виконання вправи проводиться групове обговорення, де учасники діляться своїми уявними сценаріями та аналізують, які дії, стосунки та види діяльності приносили б найбільше задоволення. Мета сесії — усвідомити, що саме викликає відчуття внутрішньої згоди та радості, що є основою для особистісного зростання та побудови життя, яке відповідає внутрішнім вподобанням, а не лише зовнішнім вимогам.

Сесія 4. "Мої цінності — мій компас": Використання методики "Ціннісні кола" (ранжування життєвих цінностей). Аналіз результатів Тесту «Ціль у житті» (PIL), обговорення сенсу та безглуздості в умовах війни. Мета — ідентифікувати особистісні орієнтири.

Сесія 5. "Я серед інших": Вправа "Мій соціальний світ" (малювання кола своїх зв'язків). Дискусія про відчуття самотності та ізоляції, особливо для ВПО та емігрантів. Мета — відчувати себе частиною спільноти.

Модуль 3: "Свобода, відповідальність та ідентичність". Спрямований на усвідомлення власної свободи вибору та відповідальності за своє життя. Цей модуль допоможе учасникам відновити контроль над своїм життям та сформувати більш стійке "Я".

Мета: Усвідомити власну свободу вибору та відповідальність за своє життя.

Сесія 6. "Я і мій вибір": Дискусія про відчуття безсилля та контролю. Вправа "Відповідальність у моїх руках" (аналіз ситуацій, де можна було вплинути на результат). Мета — відновити суб'єктність та внутрішній локус контролю.

Сесія 7. "Екзистенційна свобода": Робота з ідеями екзистенціалізму про свободу. Вправа "Прощальна маніпуляція" (опрацювання образ, які заважають почуватися вільним). Мета — навчитися приймати себе та свої рішення.

Сесія 8. "Вибір реакції": Обговорення, що ми не можемо контролювати події, але можемо обирати реакцію на них. Рольові ігри для опрацювання складних ситуацій. Мета — розвинути адаптивні механізми.

Мета — закріпити отримані знання та навички, створити перехід до нового етапу життя.

Модуль 4: "Пошук сенсу і цілей". Присвячений роботі з особистими цінностями та сенсами, використовуючи техніки логотерапії. Учасники працюють над ідентифікацією своїх життєвих цілей, що дозволить подолати відчуття безглуздості та втрати орієнтирів.

Мета: Знайти або відновити життєві цілі та цінності.

Сесія 9. "Створення мого майбутнього": Вправа "Мапа майбутнього" (візуалізація та планування). Робота з цілями, що виникли під час війни, та їхня інтеграція в нове життя. Мета — перетворити невизначеність на конкретні плани.

Сесія 10. "Прощальний ритуал та нові починання": Підсумкова сесія, обговорення досягнень, повернення до результатів тестування (PIL, TEM, Шкала психологічного благополуччя). Написання "Листа до себе в майбутнє".

Для оцінки ефективності програми будуть використані ті ж методики, що і на етапі діагностики: PIL, Шкала екзистенції, TEM, Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф), Шкала психічного благополуччя (WEMWBS). Порівняння результатів до та після програми дозволить об'єктивно оцінити динаміку змін.

Учасникам буде запропоновано заповнити анкету зворотного зв'язку, де вони зможуть поділитися своїми враженнями, відзначити зміни у самопочутті та оцінити користь кожного модуля.

Ведення записів спостережень за динамікою групових процесів та поведінкою кожного учасника.

Ця програма є гнучким інструментом, який може бути адаптований для роботи з різними групами, зокрема з жінками середнього віку, що залишилися в Україні, та внутрішньо переміщеними особами.

3.2. Аналіз ефективності психокорекційної роботи

Програма психокорекційного тренінгу "Відновлення сенсу та життєвих опор" була розроблена для подолання суб'єктивного психологічного неблагополуччя з екзистенційної перспективи, виявленого на етапі діагностики. Оцінка її ефективності ґрунтувалася на порівняльному аналізі результатів тестування, проведеного до та після програми.

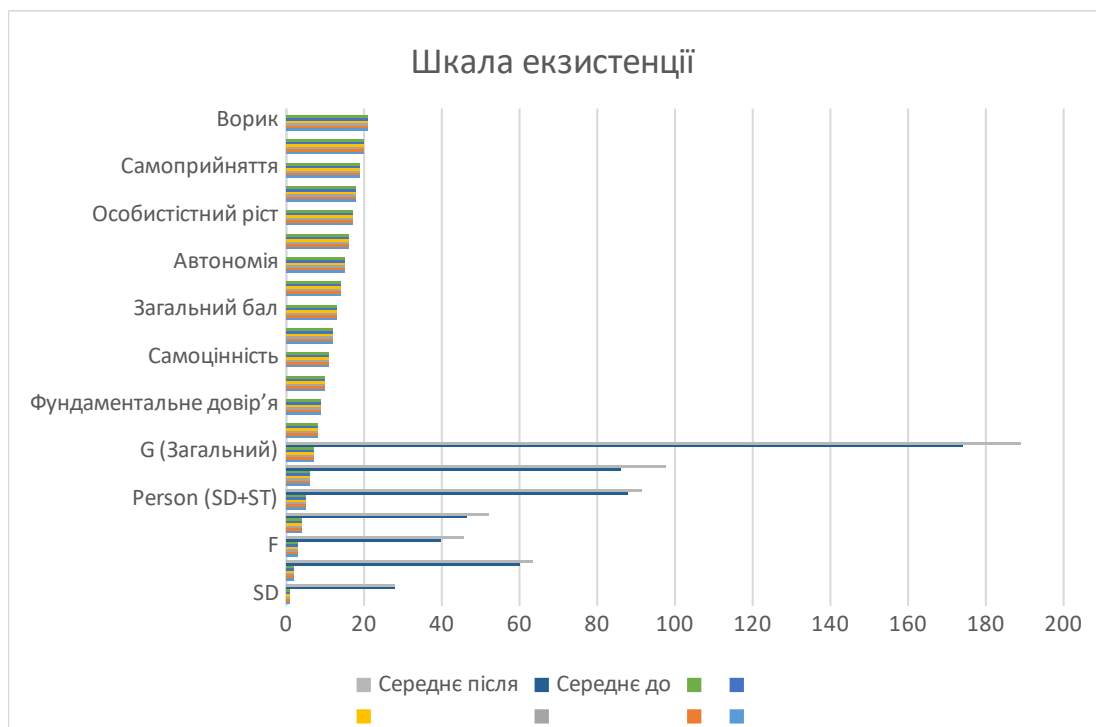
Оцінка проводилася за допомогою комплексу методик: Шкали екзистенції (L. Längle), Тесту фундаментальних мотивацій (ТЕМ), Тесту «Ціль у житті» (PIL), Шкали психологічного благополуччя (К. Ріфф) та Шкали психічного благополуччя (WEMWBS). Комплексний аналіз динаміки показників за цими методиками підтвердив ефективність програми у відновленні внутрішніх опор та сенсу життя в кризових умовах.

Емпіричне дослідження засвідчило, що до початку психокорекційної програми значна частина респондентів перебувала у стані зниженої екзистенційної наповненості, життєвої осмисленості та внутрішньої стійкості. Вплив війни, невизначеності та втрати безпеки, особливо серед жінок середнього віку, спричиняв високий рівень напруги, фрустрації та відчуття втрати контролю над життям. Психокорекційна програма була спрямована на відновлення екзистенційних ресурсів, розвиток усвідомленості, відповідальності, внутрішньої свободи та прийняття себе.

Порівняльний аналіз результатів до і після проведення програми демонструє виражену позитивну динаміку за більшістю показників шкали екзистенції. Згідно з підсумковими даними, загальний інтегральний показник G (загальний рівень екзистенції) зріс із 174,2 до 189,0 балів, що становить +14,8 бала. Особливо помітні покращення спостерігаються за субшкалами «Свобода» (F) — +5,8 бала, «Відповідальність» (V) — +5,6 бала. Це свідчить

про активізацію життєвої позиції, зростання усвідомленості власного вибору, готовності брати відповідальність за прийняті рішення та відновлення внутрішнього відчуття свободи.

Менш виражені, але позитивні зрушення зафіксовано у показниках самотрансценденції (ST) (+3,4), що відображає розширення життєвих смислів і спрямованість на інших людей. Незмінним залишився лише показник самодистанціювання (SD) (28,0 → 28,0), що може свідчити про стабільно високий рівень рефлексивності і самоспостереження серед учасників.



Порівняльний аналіз результатів до та після участі у психокорекційній програмі також має позитивну динаміку за всіма базовими екзистенційними мотиваціями. Після завершення програми спостерігається зростання показників за всіма чотирма фундаментальними вимірами: довіра до світу (+5,8), цінність життя (+5,2), самоцінність (+6,2) та сенс життя (+4,8). Такі зміни відображають розширення екзистенційного простору особистості, відновлення базових почуттів безпеки, власної значущості та осмисленості існування.

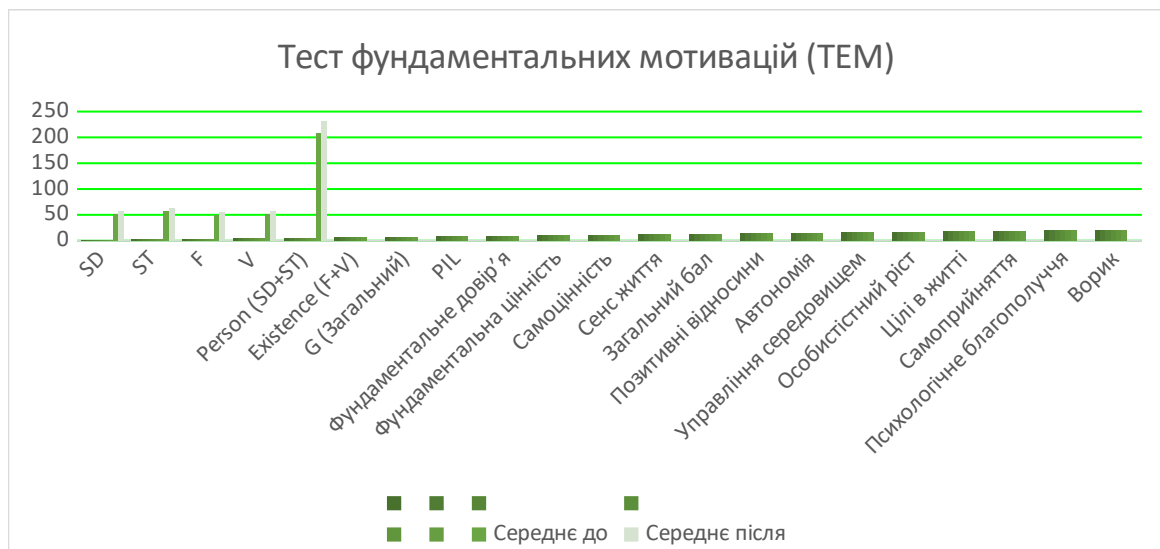
Найбільш виражене підвищення відбулося за показником самоцінності (від 48,8 до 55,0; $\Delta = +6,2$). Це свідчить про зростання рівня самоприйняття,

впевненості у власній цінності, що є центральним чинником відновлення психологічної стабільності після травматичних подій. Учасники програми почали краще усвідомлювати власні потреби, дозволяти собі прояви автентичності, приймати свої емоції та обмеження. Це створює основу для формування стійкої самооцінки та внутрішньої опори.

Показник фундаментальної довіри (з 50,8 до 56,6) також зріс суттєво, що свідчить про часткове відновлення базового почуття безпеки у світі, яке часто порушується в умовах війни, вимушеної міграції та соціальної нестабільності. Позитивна динаміка цього показника може бути результатом групової підтримки, емпатійного контакту та досвіду безпечної взаємодії під час корекційних занять.

Покращення за шкалою цінності життя (з 57,8 до 63,0) демонструє зростання відчуття сенсу і значущості щоденного буття. Учасники почали частіше відзначати, що життя має вартість незалежно від зовнішніх умов, а також виявили більше вдячності за переживання, стосунки і можливість реалізації. Це може бути результатом вправ, спрямованих на розвиток усвідомленості, рефлексії власного життєвого шляху та пошуку внутрішніх ресурсів.

Нарешті, підвищення показника сенсу життя (з 51,6 до 56,4; $\Delta = +4,8$) засвідчує активізацію життєвої мотивації, формування нових цілей і напрямів самореалізації. Учасники продемонстрували готовність переосмислювати свій досвід і знаходити в ньому нові можливості для розвитку. Цей процес є ключовим для переходу від позиції жертви до позиції суб'єкта власного життя, що відповідає завданням екзистенційної психокорекції.



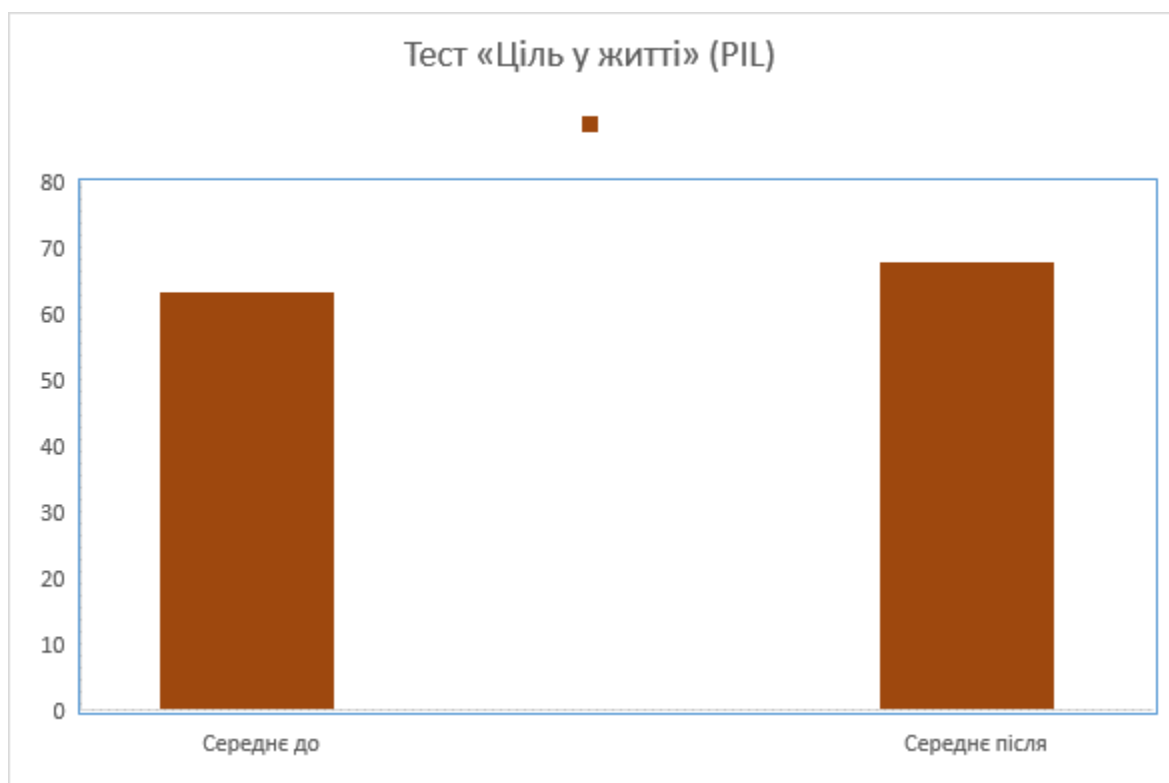
Дані порівняльного аналізу результатів тесту «Ціль у житті» (Purpose in Life Test — PIL) показують чітку позитивну динаміку після участі в психокорекційній програмі. Середній показник підвищився з 63,4 до 68,0 балів, що становить приріст у +4,6 бала. Це свідчить про підвищення рівня життєвої осмисленості, зростання усвідомленості власних цілей, внутрішньої мотивації та готовності до самореалізації.

До початку програми у більшості респондентів спостерігалися ознаки зниження сенсу життя, фрагментарність життєвих цілей, емоційна виснаженість та відчуття невизначеності щодо майбутнього. Такі тенденції часто є наслідком пережитих втрат, травматичного досвіду, вимушеної міграції та постійного впливу воєнних подій. Відсутність чіткої мети та орієнтирів у житті може призводити до відчуття безсилля, апатії та зниження особистісної ефективності.

Після завершення психокорекційної програми відбулося покращення життєвих орієнтирів і внутрішньої спрямованості, що свідчить про активізацію смисложиттєвих ресурсів. Учасники програми продемонстрували більшу здатність усвідомлювати власні прагнення, визначати особистісно значущі цілі та співвідносити їх із власними цінностями. Змістові інтерв'ю після завершення роботи підтверджували, що учасники почали говорити про конкретні кроки самореалізації, нові проєкти, плани та стратегії особистісного розвитку.

Збільшення середнього балу за тестом РІЛ свідчить також про зростання суб'єктивного відчуття сенсу життя — тобто про відновлення внутрішньої енергії, мотивації до діяльності та позитивного ставлення до майбутнього. Це вказує на успішне подолання емоційної виснаженості, внутрішньої дезорієнтації та кризових переживань, що є типовими для людей у стані посттравматичного стресу або хронічної невизначеності.

Важливо підкреслити, що підвищення результатів за тестом РІЛ узгоджується з позитивною динамікою за шкалами екзистенції та фундаментальних мотивацій (зростання показників свободи, відповідальності, довіри та сенсу життя). Це свідчить про цілісне відновлення екзистенційного ресурсу, який проявляється як у здатності мислити смисловими категоріями, так і у практичній готовності діяти відповідно до усвідомлених життєвих цілей.



4.

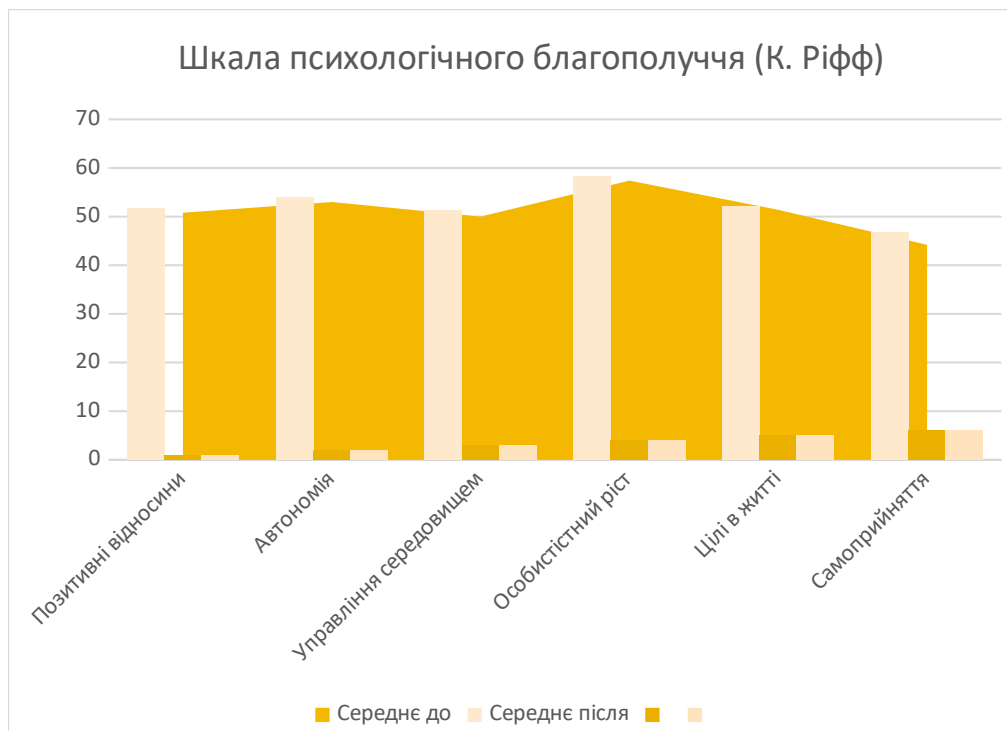
Порівняльний аналіз результатів за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф виявив помітну позитивну динаміку після участі респондентів у психокорекційній програмі. Загальний інтегральний показник зріс із 306,6 до 314,0 бала ($\Delta = +7,4$), що свідчить про підвищення рівня гармонійного функціонування особистості, більш адекватне сприйняття себе

та власного життєвого досвіду, а також про розвиток адаптивних механізмів саморегуляції.

Хоча зростання за окремими шкалами є помірним, воно має системний характер і охоплює всі складові психологічного благополуччя. Найбільше покращення спостерігається у сфері самоприйняття (з 44,2 до 46,8; $\Delta = +2,6$), що свідчить про зменшення внутрішньої критичності, підвищення рівня толерантності до власних недоліків, прийняття власного життєвого шляху та позитивне ставлення до себе. Цей показник є базовим для стабілізації емоційного стану й формування внутрішньої рівноваги.

Невелике, але позитивне зростання спостерігається також за показниками управління середовищем (+1,2) та автономії (+1,0). Це вказує на формування відчуття контролю над життєвими подіями, зростання впевненості у власних можливостях впливати на ситуацію, здатності приймати самостійні рішення та діяти відповідно до власних переконань. Такі зміни свідчать про зниження рівня зовнішнього локусу контролю та розвиток самодостатності.

Позитивна динаміка у шкалах позитивних відносин із іншими (+0,8) та особистісного росту (+0,8) вказує на покращення соціальної адаптованості, відкритості до взаємодії, здатності будувати довірливі стосунки та готовності до подальшого саморозвитку. Це свідчить про відновлення соціальних зв'язків, емоційної залученості та здатності відчувати задоволення від спілкування.



Результати порівняльного аналізу за шкалою психічного благополуччя (WEMWBS) також демонструють покращення психоемоційного стану учасників після завершення психокорекційної програми. Загальний показник зріс із 41.8 до 43.6 балів, що становить приріст у +1.8 бали. Це свідчить про зростання рівня психічного благополуччя, оптимізму, життєвої енергії та позитивного ставлення до себе й оточення.

Зростання загального балу (+1.8) можна інтерпретувати як покращення адаптаційних можливостей і здатності ефективно долати стресові ситуації. Це вказує на підвищення рівня психологічної стійкості. Зміни охопили як когнітивну сферу (переосмислення досвіду), так і емоційно-вольову (зростання контролю над емоціями, впевненості у майбутньому).



Отримані результати свідчать про позитивні зміни у психологічному стані учасників після проходження програми. Підвищилися показники екзистенційного усвідомлення, фундаментальних життєвих мотивацій, осмисленості життя, самоприйняття та психічного благополуччя.

Найбільш виражена динаміка спостерігається за шкалами:

- Existence (F+V) (+11.4),
- Самоцінність (+6.2),
- Фундаментальна довіра (+5.8),

Це вказує на ефективність проведеної психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток усвідомленості, внутрішньої гармонії та підвищення якості життя.

Аналіз ефективності психокорекційної роботи демонструє, що програма "Відновлення сенсу та життєвих опор" є високоефективним інструментом для подолання суб'єктивного неблагополуччя, спричиненого війною. Її успіх полягає в цілісному підході до особистості, який не лише усуває симптоми, але й працює з їхніми глибинними, екзистенційними причинами.

Результати підтвердили, що навіть найбільш вразливі групи, можуть значно покращити свій психоемоційний стан. Це вказує на перспективність подальшого впровадження цієї програми у психологічну практику, особливо в контексті підтримки тих, хто найбільше постраждав від війни.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було розроблено, реалізовано та оцінено ефективність психокорекційної програми, спрямованої на зниження проявів суб'єктивного неблагополуччя та підвищення рівня екзистенційного і психологічного благополуччя особистості. Програма базувалася на екзистенційному підході, який розглядає особистість як активного суб'єкта, здатного знаходити сенс навіть у складних життєвих обставинах. Основними завданнями програми були: відновлення внутрішніх ресурсів, розвиток самоприйняття, формування почуття відповідальності, свободи вибору та усвідомлення цінності власного життя.

Після проведення програми виявлено виражене покращення показників за всіма застосованими методиками, що свідчить про її ефективність. Зокрема, за Шкалою екзистенції (L. Längle) відзначено зростання загального рівня екзистенційного функціонування (G) на +14,8 бала, переважно за рахунок підвищення показників «Свободи» та «Відповідальності». Це вказує на розвиток усвідомленості, життєвої активності та внутрішньої стійкості.

За результатами Тесту фундаментальних мотивацій (ТЕМ) простежується зростання всіх базових екзистенційних параметрів — довіри, цінності, самоцінності та сенсу життя. Найбільша позитивна динаміка спостерігається у сфері самоцінності (+6,2), що свідчить про посилення самоповаги та внутрішньої опори.

Тест «Ціль у житті» (PIL) підтвердив зростання рівня життєвої осмисленості та мотивації до самореалізації (+4,6). Учасники продемонстрували відновлення здатності бачити перспективу, ставити реалістичні цілі та діяти відповідно до власних цінностей.

Позитивні зміни зафіксовано також за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф, де інтегральний показник підвищився на +7,4 бала. Це відображає розвиток самоприйняття, зростання автономії, покращення міжособистісних відносин і здатності до ефективного управління власним життям.

Покращення продемонструвала Шкала психічного благополуччя (WEMWBS) — приріст +1.8 бали. Це свідчить про підвищення рівня психоемоційної стабільності, оптимізму, життєвої енергії та суб'єктивного відчуття гармонії.

Отже, результати дослідження свідчать, що психокорекційна програма виявилася ефективною у підвищенні рівня екзистенційного, психологічного та психічного благополуччя учасників. Динаміка змін має цілісний характер і охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий рівні функціонування особистості.

Після участі у програмі респонденти продемонстрували зростання внутрішньої свободи, усвідомленості, ціннісної орієнтації, здатності до самоприйняття та переживання смислу життя. Таким чином, екзистенційно орієнтована психокорекційна програма є ефективним інструментом розвитку життєстійкості, гармонізації особистісного функціонування та профілактики суб'єктивного неблагополуччя в умовах тривалого стресу та соціальної невизначеності.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження стало кульмінацією теоретичної та емпіричної роботи, досягнувши поставленої мети — виявлення сутності, чинників та механізмів формування суб'єктивного неблагополуччя особистості, а також апробації ефективної психокорекційної програми. Насамперед, теоретичний аналіз дозволив сформулювати цілісне уявлення про суб'єктивне неблагополуччя як про багатомірний психоемоційний стан, який є не просто сумою негативних емоцій чи відсутністю задоволення, а глибинним феноменом, в основі якого лежить порушення автентичної взаємодії особистості з базовими екзистенційними даностями. Цей підхід кардинально відрізняється від традиційних гедоністичних та евдемонічних концепцій, які фокусуються переважно на емоційному балансі або самореалізації. Екзистенційний погляд, використаний у роботі, дозволив розглядати неблагополуччя не як патологічне відхилення, а як глибинне переживання фундаментальних аспектів буття — втрати сенсу, екзистенційної ізоляції, тривоги перед свободою вибору та відповідальністю. Суб'єктивне неблагополуччя, таким чином, інтерпретується як самопрезентація внутрішнього конфлікту, як своєрідний сигнал про необхідність переоцінки життєвих орієнтирів і пошуку автентичного способу буття.

Теоретично обґрунтовано, що ключовими екзистенційними чинниками суб'єктивного неблагополуччя є низький рівень осмисленості життя та відсутність чіткої ієрархії цінностей, що призводить до відчуття безцільності та вакууму. Додатково, детермінантами неблагополуччя виступають уникнення відповідальності за власне життя, відчуття втрати контролю над вибором, а також дискомфорт, спричинений усвідомленням трансцендентної ізоляції — неминучої самотності у прийнятті ключових життєвих рішень. Виявлено, що ці внутрішні конфлікти виступають не лише джерелом страждань, але й мотиватором до індивідуації та особистісного зростання, підтверджуючи екзистенційну тезу про те, що страждання, наділене сенсом, є шляхом до розширення свідомості.

Особливе значення в дослідженні надано впливу війни як соціально-психологічної травматичної ситуації. Війна була розглянута як потужний каталізатор екзистенційної кризи, оскільки вона миттєво руйнує базові опори людського існування: фізичну безпеку, соціальну стабільність та передбачуваність майбутнього. Це руйнування призводить до гострого загострення почуття безглуздості та тривоги, що критично підвищує рівень суб'єктивного неблагополуччя. Саме в умовах такої тотальної кризи феномен втрати сенсу життя стає не абстрактною філософською проблемою, а гострим психологічним запитом. Дослідження чітко підтвердило, що здатність до рефлексії і переоцінки цінностей в умовах травми є ключовим механізмом психологічної стійкості, дозволяючи особистості знайти нові опори навіть у зруйнованому світі.

Емпірична частина дослідження була спрямована на виявлення та кількісне підтвердження провідних психологічних чинників суб'єктивного неблагополуччя серед осіб, які переживають наслідки військових дій. Отримані результати виявили суттєвий вплив соціально-демографічних чинників на рівень екзистенційного та психологічного благополуччя. Встановлено, що особи, які знаходяться за межами країни у стані евакуації, демонструють статистично вищі показники екзистенційного благополуччя порівняно з тими, хто залишився в зоні підвищеного ризику. Цей висновок підкреслює, що відновлення фізичної безпеки є фундаментальною передумовою для подальшої внутрішньої екзистенційної роботи та переосмислення травматичного досвіду. Почуття безпеки виступає базовим ресурсом, без якого повноцінна робота зі сенсами та цінностями є ускладненою або неможливою. Водночас, виявлено, що найбільш вразливою групою є жінки середнього віку, які залишилися в зоні підвищеного ризику, їхні показники суб'єктивного неблагополуччя були найнижчими. Цей результат, ймовірно, пов'язаний із подвійною роллю — збереженням родини та підвищеною соціальною відповідальністю в умовах хронічного, пролонгованого стресу та постійної загрози.

Кореляційний аналіз підтвердив ключову роль внутрішніх екзистенційних ресурсів у формуванні благополуччя. Зокрема, виявлено стійкий позитивний кореляційний зв'язок між рівнем осмисленості життя (виміряний через цілі, процеси та результативність) та загальним психологічним благополуччям. Чим більш наповненим, структурованим та ціннісно орієнтованим сенсом є життя, тим вищий ступінь психологічної стійкості демонструє індивід, що повністю підтверджує постулати логотерапії. СENS життя виступає як потужний психологічний буфер проти екзистенційної тривоги та наслідків травматичного досвіду. Крім того, позитивна кореляція була встановлена між самоцінністю та екзистенційним функціонуванням. Це свідчить, що сприйняття власної унікальності, значущості та гідності є основою для прийняття свободи і відповідальності, що мінімізує відчуття неблагополуччя та сприяє автентичному буттю.

На основі отриманих емпіричних даних та ґрунтовних теоретичних напрацювань була розроблена та успішно апробована психокорекційна програма, побудована на засадах екзистенційно-гуманістичного підходу. Програма була сфокусована на цілеспрямованій роботі з ключовими екзистенційними даностями, які були порушені військовою травмою. Основні модулі програми включали прояснення та відновлення особистісних цінностей і сенсів, які були зруйновані чи знецінені кризою, з метою побудови нової життєвої ієрархії. Значна частина роботи була присвячена прийняттю відповідальності, тобто розвитку внутрішньої здатності обирати власну позицію (внутрішню свободу) навіть за вкрай обмежених зовнішніх обставин. Програма також фокусувалася на подоланні екзистенційної ізоляції через сприяння формуванню автентичних, глибоких міжособистісних зв'язків та усвідомлення глибинної самотності як умови для справжньої зустрічі з іншим. Не менш важливим елементом було навчання емоційної регуляції та самоприйняття, включаючи прийняття власних переживань, таких як тривога, страх та відчуття безглуздості, як невід'ємних аспектів людського буття.

Оцінка ефективності програми за методом «до-після» підтвердила її високу результативність. Після участі у програмі зафіксована стійка позитивна динаміка за всіма ключовими показниками, що свідчить про успішне зниження рівня суб'єктивного неблагополуччя та зростання внутрішніх ресурсів. Зокрема, показник екзистенційного функціонування продемонстрував значне поліпшення, зростаючи в середньому на 8–13%, що свідчить про збільшення здатності учасників до автентичного життя та прийняття екзистенційних даностей. Динаміка зростання фундаментальних мотивацій склала 9–13%, відображаючи відновлення базової довіри до світу, усвідомлення власної самоцінності та здатності до самореалізації. Показник життєвої осмисленості підвищився на 7%, що відображає зростання відчуття наповненості життям, появу нових цілей та усвідомлення значущості теперішнього моменту. Загальне психологічне благополуччя зросло на 2–6%, що є показником покращення інтегрованого відчуття задоволеності життям, підвищення самооцінки та позитивного сприйняття себе. Важливою є також динаміка психічного благополуччя (клінічно орієнтованих показників), що поліпшилася більш ніж на 4%, що свідчить про виражений психопрофілактичний ефект програми. Ці результати переконливо доводять, що цілеспрямована робота з екзистенційними вимірами особистості є високоефективним засобом подолання суб'єктивного неблагополуччя, особливо в умовах травматизації та кризи.

Проведене магістерське дослідження внесло значний вклад у розуміння психології суб'єктивного неблагополуччя, акцентувавши увагу на провідній ролі екзистенційних чинників. Воно емпірично довело, що психологічна стійкість людини в умовах кризи залежить не стільки від зовнішніх обставин, скільки від її внутрішньої здатності до переосмислення, пошуку сенсу та прийняття відповідальності. Ключові умови для подолання неблагополуччя, які були підтверджені роботою, полягають в усвідомленні сенсу, прийнятті свободи і відповідальності, а також здатності до автентичних переживань. Ці умови виступають як антидот проти екзистенційної тривоги, спричиненої війною, дозволяючи особистості трансформувати травму у досвід зростання.

Практична цінність роботи полягає у створенні науково обґрунтованої та емпірично підтвердженої психокорекційної програми. Відтак, запропонована психокорекційна програма може бути рекомендована для широкого використання у центрах психологічної реабілітації та кризових службах для допомоги особам, постраждалим від війни (ветеранам, внутрішньо переміщеним особам, цивільному населенню) як ефективний засіб підвищення їхнього екзистенційного та психологічного благополуччя. При наданні допомоги необхідно враховувати виявлену високу вразливість жінок середнього віку, які перебувають у зоні ризику, розробляючи для них посилені програми підтримки, сфокусовані на ресурсі та самоцінності. Матеріали дослідження також можуть бути використані для розробки тренінгових курсів та семінарів для практичних психологів, соціальних працівників та волонтерів, які працюють із темою травматичного досвіду. Результати роботи відкривають низку перспективних напрямків для подальших наукових пошуків, включаючи вивчення довгострокового впливу екзистенційно орієнтованої корекції на якість життя учасників програми, дослідження специфіки екзистенційних чинників неблагополуччя у різних категорій військовослужбовців та розробку методик оцінки екзистенційної стійкості як окремого психологічного конструкту. Таким чином, магістерська кваліфікаційна робота досягла своєї мети, надавши глибоке теоретичне розуміння, емпіричне підтвердження та ефективний практичний інструмент для подолання суб'єктивного неблагополуччя особистості з екзистенційної перспективи в умовах гострої соціальної кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. Дніпропетровськ, 2012. Вип. 18, Т. 20, № 9/1. С. 3–10.
2. Бубняк С. М. Теоретична інтерпретація концепту «соціальне самопочуття» в соціогуманітарних науках. Перспективи. Соціально-політичний журнал. Одеса, 2015. № 3 (65). С. 35–39.
3. Бутківська Т. В. Проблема цінностей у соціалізації особистості. Цінності освіти і виховання : наук.-метод. зб. / за заг. ред. О. В. Сухомлинської. Київ : АПН України, 2017. С. 27–31.
4. Вернік О. Л. Життєві цілі і життєві задачі як психологічна основа життєдіяльності особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том 7. Екологічна психологія. 2016. Вип. 42. С. 93–102.
5. Віннікотт Д. В. Дитина, сім'я і зовнішній світ. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 226 с.
6. Вірна Ж. Аксіологія якості життя особистості. Психологія особистості. 2013. № 1(4). С. 104–112.
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект : пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. С. 43–47.
8. Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / НАПН України ; Ін-т соц. та політ. психології. Київ, 2016. 271 с.
9. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. Psychological journal. 2018. № 7. С. 23–42.
10. Дацюк Л. С. Щастя та сучасне суспільство. Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнар. наук. конф. (Львів, 20–21 березня 2020 р.). Львів : СПОЛОМ, 2020. С. 67–71.

11. Добко Т. Д. Щастя і відношення людської особи до добра. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Філософія. Політологія. 2014. № 3. С. 14–17.
12. Забор, В. С., Фільц О. О. Феноменологія як метод психопатології та психотерапії. Архів психіатрії 24, № 1 (2018): 26-31.
13. Засекіна Л. В., Майструк В. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. Наука і освіта. 2017. № 11. С. 187–192.
14. Каплуненко, Я. (2018). Психологічна пружність і крихкість: екзистенційно-аналітичний погляд. Психологія та психосоціальні інтервенції, 1, 41–45. <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2018.41-45>
15. Каплуненко Я. Ю. Вплив травми на екзистенційну структуру особистості. Екзистенціально-аналітичний підхід до опрацювання психотравмівного досвіду. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ : ТОВ "Талком", 2017. Том 11, Вип. 15. С. 166–174.
16. Каплуненко Я. Ю. Персональна позиція та екзистенційний вибір: шляхи автентичності в умовах кризи. Актуальні проблеми психології навчання в умовах війни. 2025. С. 124.
17. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. 2015. № 3. С. 48–55.
18. Каргіна Н. В. Самодостатність як ресурс психологічного благополуччя особистості. Наука і освіта. 2017. № 7. С. 76–82.
19. Киричук О. О. Мотивація допомоги іншому й стильова організація життя особистості. Психологічні перспективи. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. Вип. 32. С. 123–134. DOI: 10.29038/2227-1376-2018-32-123-134.
20. Киричук О. О. Психологічне благополуччя в ознаках позитивного функціонування людини. Особистісні та ситуативні

детермінанти здоров'я : мат. Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. О. В. Бацилевої. Вінниця : ТОВ «Нілан_ЛТД», 2017. С. 123–127.

21. Киричук О. О. Фасилітативна детермінація психологічного благополуччя особистості: методологічне обґрунтування та теоретичне моделювання. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017. Вип. 38. С. 186–198.

22. Киричук О. О. Ціннісні регулятори психологічного благополуччя особистості. Науковий вісник Херсон. держ. ун-ту ; серія «Психологічні науки». Херсон, 2018. Вип. 1, Т. 1. С. 89–94.

23. Кокун О. М. Психофізіологія людини в сучасному вимірі. Психологія і особистість. 2014. № 1. С. 201–203. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2012_1_18 (дата звернення: 05.11.2025).

24. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. Соціальна психологія. 2016. № 5. С. 179–184.

25. Лактіонова Г. М. Щастя і сучасна освіта: інформація до роздумів. Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи. 2014. № 2. С. 58–68.

26. Лепський М. А. Якість життя як критерій формування оптимістичної перспективи. Культурологічний вісник: Науково-теоретичний щорічник Нижньої Наддніпрянщини. Запоріжжя : Просвіта, 2006. № 16. С. 87–93.

27. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць. 2017. № 2(12). С. 109–114.

28. Мэй Р. Сміливість творити. Київ : Апріорі, 2024.

29. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків, 2010. 296 с.

30. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. 2016.

URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/6034> (дата звернення: 05.11.2025).

31. Сердюк Л. З. Особистісний модус самореалізації майбутніх фахівців. Вісник післядипломної освіти. 2014. № 10. С. 239–248.
32. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Київ, 2017. Вип. 17. С. 124–133.
33. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
34. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків : КСД, 2023.
35. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Київ : Abiprint Ltd, 2016.
36. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2021.
37. Хорні К. Самоаналіз. Київ : Центр навчальної літератури, 2025.
38. Adler A. The Individual Psychology of Alfred Adler. New York : Harper Perennial, 1964.
39. Adler A. Understanding Human Nature. Digital Fire, 2023.
40. Bandura A. Social Learning Theory. Pearson, 1976.
41. Beck A. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. Plume, 1979.
42. Beck A. T., Rush A. J., Shaw B. F., & Emery G. Cognitive Therapy of Depression 2nd ed. Guilford Publications, 2024.
43. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Routledge, 1988.
44. Bowlby J. Attachment and Loss. Pimlico, 1997.
45. Burns D. The Feeling Good Handbook. New York : Plume, 1999.

46. Crumbaugh J. C., & Maholick L. T. An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*. 1964. Vol. 20(2). P. 200–207. DOI: 10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U.
47. Csikszentmihalyi M. *Beyond Boredom and Anxiety*. Jossey-Bass Inc Pub, 1975.
48. Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Harper Perennial Modern Classics). HarperCollins e-books, 2008.
49. Diener E., Biswas-Diener R. *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Wiley-Blackwell, 2008.
50. Ellis A. *Rational Emotive Behavior Therapy*. American Psychological Association, 2019.
51. Emmons R. A., McCullough M. E. Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84(2). P. 377–389. DOI: 10.1037/0022-3514.84.2.377.
52. Foa E. B., Hembree E. A., Rothbaum B. O., & Rauch S. *Prolonged Exposure Therapy for PTSD: Emotional Processing of Traumatic Experiences*. Oxford University Press, 2019.
53. Fredrickson B. L. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56(3). P. 218–226. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.218.
54. Hayes S. C., Strosahl K. D., & Wilson K. G. *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. The Guilford Press, 2003.
55. Klein M. *The Psychoanalysis of Children*. Vintage Books, 1997.
56. Längle A., Orgler Ch., 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. Vol. 4, № 1. P. 135–151.

57. Längle A. The Four Fundamental Motivations as a Structure of Existence. Vienna : International Society for Logotherapy and Existential Analysis (GLE-International), 2019.
58. Längle A. The search for meaning and the fundamental existential motivations. *Existential Analysis*. Vol. 22(1). P. 50–62.
59. Längle A. The Search for Meaning in Life and the Fundamental Existential Motivations. *Psychotherapy in Australia*, 2003. Vol. 10. P. 15–19. URL: <https://laengle.com/downloads/Meaning%20and%20FM%20-%20Psth%20Austral%2004.pdf> (дата звернення: 05.11.2025).
60. Längle A. A therapeutic conversation for finding oneself: A guidance to one's own will. *Bulletin der GLE*. 1999. Vol. 10(2). P. 3–11.
61. Längle A. The art of involving the person–The existential fundamental motivations as structure of the motivational process. *European Psychotherapy*. 2003. Vol. 4(1). P. 25–36.
62. Längle A. Emotionality–An existential-analytical understanding and practice. *Re-constructing emotional spaces: From experience to regulation*. Prague : Prague College of Psychosocial Studies Press, 2011. P. 41–62.
63. Längle A., & Wurm C. *Living Your Own Life: Existential Analysis in Action*. London : Routledge, 2016.
64. May R. *The Discovery of Being*. WW Norton, 2015.
65. May R. *The Meaning of Anxiety*. WW Norton, 2015.
66. May R., Angel E. *Existence*. Jason Aronson, Inc., 1994.
67. Peterson C., Seligman M. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press, 2004.
68. Raes F., Pommier E., Neff K. D., & Van Gucht D. Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2011. Vol. 18(3). P. 250–255. DOI: 10.1002/cpp.702.
69. Rogers C. *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Robinson, 2021.

70. Ryff C. D., Keyes C. L. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719. DOI: 10.1207/s15327965pli0901_1.
71. Ryff C. D., Singer B. The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9 (1). P. 1–28. URL: https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15327965pli0901_1 (дата звернення: 05.11.2025).
72. Seligman M. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press, 2002.
73. Seligman M. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Atria Books, 2011.
74. Skinner B. F. *Science and Human Behavior*. Free Press, 2012.
75. Stewart-Brown S., Tennant A., Tennant R. et al. Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): a Rasch analysis using data from the Scottish Health Education Population Survey. *Health Qual Life Outcomes*. 2009. Vol. 7 (15). DOI: 10.1186/1477-7525-7-15.
76. Tennant R., Hillier L., Fishwick R. et al. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2007. Vol. 5(63). DOI: 10.1186/1477-7525-5-63.
77. Yalom I. D. *Existential Psychotherapy*. Basic Books, 2020.
78. Yalom I. D. *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. Jossey-Bass, 2009.
79. Yalom I. D. *Theory and Practice of Group Psychotherapy*, Fifth Edition. Basic Books, 2005.

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма психокорекційного тренінгу "ВІДНОВЛЕННЯ СЕНСУ ТА ЖИТТЄВИХ ОПОР"

Модуль 1: "Відновлення фундаменту"

Модуль "Відновлення фундаменту" є першим і критично важливим етапом психокорекційної програми, оскільки він зосереджений на роботі з базовими екзистенційними мотиваціями, які, за Альфрідом Ленгле, є основою для повноцінного життя. Екзистенційна психологія стверджує, що відчуття довіри до світу і безпеки власного існування є першою та найважливішою мотивацією, без задоволення якої людина не може рухатися далі в напрямку самореалізації та осмислення. В умовах війни, коли базове почуття безпеки зруйноване, людина відчуває страх, тривогу та втрату контролю. Відсутність відчуття безпеки унеможлиблює подальший розвиток, пошук сенсу чи налагодження стосунків, адже всі сили організму та психіки спрямовані на виживання. Тому цей модуль є ключовим для створення надійної опори для подальшої роботи.

Мета модуля: Відновити базове відчуття безпеки, довіри до світу та самого себе, що є фундаментом для подальшого психологічного зростання та подолання суб'єктивного неблагополуччя.

Сесія 1. "Мій острівець безпеки"

Тема: Усвідомлення та мобілізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів для відчуття безпеки. Тривалість: 90 хвилин. Матеріали: Тест фундаментальних мотивацій (ТЕМ), бланки для відповідей, папір, олівці/фломастери.

Хід сесії:

Вступ (10 хв): Привітання учасників, створення атмосфери довіри. Короткий вступ до теми модуля та сесії: обговорення, що таке безпека для кожного, і як війна вплинула на це відчуття. Підкреслення, що відчуття безпеки може бути не лише фізичним, а й психологічним.

Вправа "Безпечне місце" (15 хв): Ведучий проводить медитативну візуалізацію. Учасникам пропонується зайняти зручну позу, заплющити очі та уявити місце, де вони почуваються абсолютно безпечно. Це може бути реальне чи уявне місце. Учасників просять звернути увагу на деталі: звуки, запахи, кольори, відчуття. Після вправи відбувається обговорення: що це за місце, які почуття воно викликає, і що робить його безпечним. Мета вправи: допомогти учасникам усвідомити, що навіть у складних обставинах можна знайти внутрішню опору і ресурс, "острівець безпеки", до якого можна повертатися в думках.

Робота з тестом ТЕМ (30 хв): Учасники заповнюють Тест фундаментальних мотивацій (ТЕМ). Ведучий надає коротку інформацію про шкали "Довіра" та "Фундаментна цінність" і допомагає учасникам проаналізувати свої результати. Учасники мають можливість усвідомити, наскільки зруйновані їхні базові мотивації. Обговорення зосереджується на питаннях: "Чи можу я довіряти цьому світові?" і "Чи моє життя має право бути?". Це дозволяє перевести абстрактні поняття на особистісний рівень.

Дискусія "Шляхи подолання небезпеки" (25 хв): Групове обговорення, що допомагає учасникам почуватися безпечно у реальному житті. Учасники діляться своїми стратегіями: створення розпорядку дня, спілкування з близькими, медитація, фізична активність, волонтерство. Ведучий допомагає структурувати ці ідеї та підкреслює, що ці внутрішні та зовнішні ресурси є ключовими для відновлення.

Завершення сесії (10 хв): Підведення підсумків. Ведучий акцентує увагу на ідеї, що попри зовнішні загрози, ми маємо внутрішню силу та ресурси, які залишаються з нами. Домашнє завдання: щодня записувати один "безпечний момент" або дію, яка принесла відчуття захищеності.

Сесія 2. "Дерево моєї довіри"

Тема: Усвідомлення та дослідження багатогранності довіри (до себе, до інших, до світу). Мобілізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів для її відновлення. Тривалість: 90 хвилин. Матеріали: Великі аркуші паперу, кольорові олівці/фломастери.

Хід сесії:

Вступ (10 хв): Привітання учасників, створення атмосфери довіри. Короткий вступ до теми сесії: обговорення, що таке довіра для кожного, і як події сьогодення вплинули на це відчуття. Підкреслення, що довіра — це не просто впевненість, а й ресурс, який можна відновити.

Вправа "Дерево моєї довіри" (30 хв): Ведучий пропонує уявити або намалювати дерево. Коріння символізують довіру до себе. Учасникам пропонується записати моменти, коли вони довіряли своїй інтуїції або силам. Стовбур і гілки символізують довіру до інших людей. Учасники пишуть імена або ролі людей, яким вони довіряють. Листя та плоди символізують довіру до світу та до майбутнього. На них учасники записують свої переконання в справедливості або краще майбутнє. Мета вправи: допомогти учасникам візуалізувати й усвідомити свої ресурси довіри та проблемні зони.

Дискусія "Відновлення довіри" (40 хв): Групове обговорення, що допомагає учасникам проаналізувати, як вони можуть відновити довіру у реальному житті. Учасники обговорюють, наскільки міцними є корені їхнього дерева, чи є гілки, що засохли (втрачені стосунки), і які "плоди" (результати) вони хочуть отримати. Ведучий допомагає структурувати ці ідеї та підкреслює, що довіра може бути відновлена через усвідомлену роботу та конкретні дії.

Завершення сесії (10 хв): Підведення підсумків. Ведучий акцентує увагу на ідеї, що довіра будується на міцних внутрішніх основах і може бути відновлена. Домашнє завдання: щодня записувати один "момент довіри" — ситуацію, коли вдалося довіритися собі, іншій людині або ситуації.

Модуль 2: "Зв'язок та ізоляція"

Модуль програми присвячений одній з фундаментальних екзистенційних даностей — ізоляції. За Ірвіном Яломом, існує не тільки міжособистісна, а й екзистенційна ізоляція, яка впливає з усвідомлення, що ми приходимо у цей світ і залишаємо його самотніми. У кризові часи, спричинені війною, це відчуття загострюється через фізичну розлуку з близькими, втрату звичного соціального середовища, непорозуміння з оточенням. Цей модуль має на меті допомогти учасникам розрізнити екзистенційну ізоляцію від міжособистісної самотності та навчитися відновлювати та підтримувати значущі зв'язки. Це особливо важливо для ВПО та осіб, які виїхали за кордон, оскільки вони пережили подвійну травму: втрату дому та соціального кола. Робота з цією темою дозволить учасникам відчувати себе частиною спільноти, що є критично важливим для їхнього психологічного благополуччя.

Мета модуля: Відновити соціальні зв'язки, подолати відчуття самотності та екзистенційної ізоляції, інтегрувавши отримані знання в повсякденне життя.

Сесія 3. "Один рік без обмежень"

Тема: Дослідження власних бажань, усвідомлення, що приносить справжнє задоволення та відчуття внутрішньої згоди, що є основою для особистісного зростання. Тривалість: 90 хвилин. Матеріали: Папір, ручки/олівці.

Хід сесії:

Вступ (10 хв): Привітання учасників. Короткий вступ до теми сесії: обговорення, як часто ми живемо, керуючись зовнішніми вимогами та очікуваннями, а не власними бажаннями. Акцентування уваги на важливості самоусвідомлення для побудови гармонійного життя.

Вправа "Один рік без обмежень" (30 хв): Ведучий пропонує учасникам уявити сценарій, де на один рік знято абсолютно всі обмеження: фінансові, часові, географічні, фізичні тощо. Учасники мають достатньо часу та ресурсів для реалізації будь-яких своїх мрій.

Завдання:

На папері записати відповіді на наступні питання:

- Як ви проведете цей рік? Опишіть свій ідеальний день, тиждень, місяць.
- Чим ви будете займатися? Які заняття приносять вам найбільше задоволення?
- З ким ви будете спілкуватися?
- Як ви почуваетесь? Опишіть свої емоції та внутрішній стан.

Мета вправи: допомогти учасникам зазирнути всередину себе і зрозуміти, які дії, стосунки та види діяльності є джерелом їхнього внутрішнього задоволення.

Групове обговорення (35 хв): Учасники діляться своїми уявними сценаріями. Ведучий допомагає структурувати обговорення, задаючи питання, що сприяють аналізу:

- Які спільні риси ви помітили у своїх сценаріях?
- Які почуття виникли під час виконання вправи?
- Що для вас було найважливішим у цьому сценарії? Можливо, це була свобода від рутини, можливість проводити час з близькими чи займатися улюбленою справою.

Обговорення фокусується на виявленні кореневих бажань, які приховані за "ідеальними сценаріями". Ведучий підкреслює, що це є ключовим для побудови життя, яке відповідає внутрішнім вподобанням.

Завершення сесії (15 хв): Підведення підсумків. Ведучий акцентує увагу на ідеї, що навіть невеликі кроки у напрямку "життя без обмежень" можуть принести значне задоволення. Підкреслюється, що усвідомлення своїх бажань є першим кроком до їх реалізації.

Домашнє завдання: щотижня виділяти час на одну справу, яка була частиною "ідеального року", і записувати свої відчуття від цього. Це допоможе поступово інтегрувати внутрішні бажання у реальне життя.

Сесія 4. "Мої цінності — мій компас"

Тема: Ідентифікація особистісних цінностей як основи для життєвих цілей. Тривалість: 90 хвилин. Матеріали: Тест «Ціль у житті» (PIL), папір, кольорові олівці/фломастери, список цінностей (наприклад, "свобода", "сім'я", "розвиток", "справедливість").

Хід сесії:

Вступ (10 хв): Привітання учасників. Короткий вступ до теми сенсу життя, посилаючись на результати тесту PIL з діагностичного етапу. Обговорення, що таке "сенси" для кожного, як він міг змінитися під впливом війни.

Вправа "Ціннісні кола" (30 хв): Учасникам пропонується намалювати на аркуші паперу три концентричних кола. Внутрішнє коло — це ядро цінностей, які є найважливішими і незмінними. Середнє коло — важливі цінності, які впливають на життєві рішення. Зовнішнє коло — цінності, що є другорядними, але все ще значущими. Учасники записують свої цінності в ці кола. Після цього відбувається обговорення: "Які цінності залишилися незмінними?", "Які нові цінності з'явилися?", "Якими цінностями довелося пожертвувати?". Мета вправи: допомогти учасникам візуалізувати та усвідомити свої справжні цінності, які є фундаментом для осмислених дій.

Аналіз результатів тесту PIL (30 хв): Ведучий надає учасникам результати їхнього тесту «Ціль у житті» (PIL), проведеного на етапі діагностики. Проводиться індивідуальна та групова інтерпретація. Учасники обговорюють, як їхні результати корелюють з відчуттям безглуздості або, навпаки, з високим рівнем осмисленості. Ведучий пояснює, що низький бал не є вироком, а скоріше точкою відліку для роботи.

Дискусія (15 хв): Обговорення, як досвід війни впливає на відчуття сенсу. Учасники діляться історіями, коли вони відчували глибоку

безглуздість, і моментами, коли, навпаки, знаходився сенс (наприклад, у волонтерстві, допомозі іншим).

Завершення сесії (5 хв): Підведення підсумків. Ведучий наголошує, що цінності — це наш внутрішній компас, який допомагає не заблукати навіть у найскладніші часи. Домашнє завдання: написати есе "Моє життя з точки зору моїх цінностей".

Сесія 5. "Я серед інших"

Тема: Усвідомлення соціальних зв'язків та подолання самотності. Тривалість: 90 хвилин. Матеріали: Дошка/фліпчарт, кольорові маркери, папір формату А4.

Хід сесії:

Вступ (10 хв): Привітання учасників. Обговорення теми зв'язку та ізоляції, яка є логічним завершенням попередніх модулів. Ведучий запитує, що для них означає "бути поруч", "бути разом" в умовах, коли фізична близькість не завжди можлива.

Вправа "Мій соціальний світ" (30 хв): Учасникам пропонується намалювати свій "соціальний світ" у вигляді сонцеподібної схеми. У центрі — вони самі. Навколо, на різних відстанях, розташовуються "планети" або "кола", що символізують людей та групи, з якими вони мають зв'язок (сім'я, друзі, колеги, нові знайомі, волонтерські спільноти). Учасники відзначають, наскільки ці зв'язки міцні або крихкі. Потім відбувається обговорення: "Хто з моїх "планет" зник після війни?", "Хто, навпаки, з'явився?", "Наскільки віддаленими стали деякі зв'язки?". Мета вправи: візуалізувати свій соціальний простір, усвідомити втрати та нові надбання, а також ідентифікувати зони, де відчувається найбільша самотність.

Дискусія "Самотність vs. Ізоляція" (20 хв): Ведучий пояснює різницю між відчуттям самотності (яке можна подолати, перебуваючи з людьми) та екзистенційною ізоляцією (усвідомленням того, що ми самі відповідаємо за свій вибір). Обговорення, як війна загострила обидва ці почуття. Особлива увага приділяється досвіду ВПО та емігрантів, які можуть відчувати себе ізольованими навіть у новому, людному середовищі.

Вправа "Відновлення зв'язків" (20 хв): Учасники складають план дій для відновлення значущих зв'язків. Це можуть бути прості кроки: зателефонувати старому другу, приєднатися до волонтерської групи, зустрітися з новими знайомими. Мета — перетворити абстрактне бажання на конкретні дії, спрямовані на подолання самотності.

Завершення сесії (10 хв): Підведення підсумків. Ведучий наголошує, що, хоча ми екзистенційно самотні, ми можемо творити значущі зв'язки, які наповнюють наше життя. Домашнє завдання: виконати один крок зі свого плану відновлення зв'язків і проаналізувати свої почуття.

Модуль 3: "Свобода, відповідальність та ідентичність"

Цей модуль є логічним продовженням роботи над осмисленням життя та цінностями. Він ґрунтується на екзистенційній даності свободи та відповідальності. У контексті війни, коли події здаються невідконтрольними,

люди часто відчують безсилля та відсутність впливу на своє життя. Це призводить до пасивності, апатії та відчуття себе жертвою обставин. Мета цього модуля — допомогти учасникам усвідомити, що навіть у найскладніших ситуаціях, коли ми не можемо змінити обставини, ми завжди маємо свободу вибору свого ставлення до них. Робота над цими поняттями сприяє відновленню суб'єктності, внутрішнього локусу контролю та формуванню більш стійкої ідентичності.

Мета модуля: Усвідомити власну свободу вибору та відповідальність за своє життя, відновити внутрішній контроль та сформуванню стійке "Я".

Сесія 6. "Я і мій вибір"

Тема: Відновлення суб'єктності та внутрішнього локусу контролю. Тривалість: 90 хвилин. Матеріали: Дошка/фліпчарт, стікери, ручки.

Хід сесії:

Вступ (10 хв): Привітання учасників. Коротке обговорення того, що відчуття безсилля є нормальною реакцією на неконтрольовані події, такі як війна. Запрошення до дискусії про те, де, на їхню думку, знаходиться джерело контролю над життям: всередині них (внутрішній локус) чи зовні (зовнішній локус).

Вправа "Відповідальність у моїх руках" (30 хв): Ведучий пропонує учасникам на стікерах написати декілька ситуацій, які викликають у них відчуття безсилля. Далі ці стікери розміщуються на дошці. Група разом з ведучим аналізує кожен ситуацію, розділяючи її на дві частини: "Що я не можу контролювати?" (зовнішні обставини, дії інших людей) і "Що я можу контролювати?" (свої дії, свої думки, свої реакції). Наприклад: "Я не можу зупинити війну, але я можу піклуватися про себе та своїх близьких". Мета вправи: допомогти учасникам усвідомити, що навіть у ситуаціях, які здаються повністю невідконтрольними, завжди є зона їхньої відповідальності та впливу.

Дискусія "Безсилля чи пасивність?" (20 хв): Обговорення, як безсилля перетворюється на пасивність та апатію. Ведучий пояснює, що відмова від відповідальності за свій вибір, навіть у малих речах, посилює відчуття безсилля. Обговорюються приклади з життя учасників, де вони відчували, що можуть зробити вибір, і як це впливало на їхній стан.

Завершення сесії (10 хв): Підведення підсумків. Ведучий підкреслює ідею, що відповідальність — це не тягар, а джерело сили. Це можливість бути творцем свого життя, навіть у складних умовах. Домашнє завдання: щодня протягом тижня свідомо фіксувати один свій вибір і те, як він вплинув на ситуацію.

Сесія 7. "Екзистенційна свобода"

Тема: Робота з ідеями екзистенціалізму про свободу, подолання внутрішніх перешкод. Тривалість: 90 хвилин. Матеріали: Дошка/фліпчарт, маркери, папір.

Хід сесії:

Вступ (10 хв): Привітання учасників, обговорення домашнього завдання. Акцент на відчуттях, які виникали під час усвідомлення своїх виборів.

Вправа "Екзистенційні пастки" (20 хв): Обговорення "пасток", які заважають почуватися вільним: страх відповідальності, відчуття провини, маніпуляції з боку інших. Ведучий допомагає учасникам ідентифікувати ці пастки в їхньому житті.

Вправа "Прощальна маніпуляція" (30 хв): Учасникам пропонується уявити собі людину або ситуацію, яка обмежує їхню свободу (наприклад, внутрішній критик, почуття провини, чийсь очікування). Кожен учасник пише "прощального листа" до цієї "маніпуляції". У листі можна висловити все, що не було сказано, і "повернути" собі свою свободу. За бажанням, учасники можуть зачитати листи вголос або символічно знищити їх. Мета вправи: допомогти учасникам усвідомити, що вони мають силу звільнитися від внутрішніх та зовнішніх обмежень, які заважають їм бути вільними.

Дискусія "Ціна свободи" (20 хв): Обговорення, що екзистенційна свобода – це не відсутність обмежень, а здатність робити вибір, усвідомлюючи його наслідки. Ведучий наголошує, що свобода пов'язана з відповідальністю, і саме це робить її цінною.

Завершення сесії (10 хв): Підведення підсумків. Акцент на тому, що кожен має право на свій вибір. Домашнє завдання: скласти список 5 "малих" речей, які я можу зробити по-іншому, ніж зазвичай, щоб відчувати свою свободу.

Сесія 8. "Вибір реакції"

Тема: Розвиток адаптивних механізмів та прийняття невідконтрольних обставин. Тривалість: 90 хвилин. Матеріали: Дошка/фліпчарт.

Хід сесії:

Вступ (10 хв): Обговорення домашнього завдання. Учасники діляться досвідом «малих» виборів і тим, як вони відчували себе, роблячи щось інакше.

Дискусія "Невідконтрольне" (20 хв): Ведучий починає дискусію з цитати Віктора Франкла: "Коли ми більше не в змозі змінити ситуацію, ми покликані змінити самих себе". Обговорення ситуацій, які неможливо контролювати (наприклад, війна, втрата близьких, руйнування будинку), та емоцій, які вони викликають (гнів, смуток, розпач).

Вправа "Свобода реакції" (30 хв): Учасники обирають ситуацію, яку не можуть змінити (наприклад, повітряна тривога). Ведучий пропонує їм скласти список можливих реакцій: паніка, злість, апатія, або ж свідомий вибір дії — "я можу перейти в безпечне місце, я можу подзвонити близьким, я можу заспокоїти себе дихальною вправою". Обговорення, як свідомий вибір реакції змінює емоційний стан. Мета вправи: показати, що навіть у неконтрольованій ситуації є простір для свободи – свободи вибору своєї реакції.

Рольові ігри (20 хв): Учасники розігрують короткі сценарії, в яких їм потрібно обрати свідому реакцію на складну ситуацію. Наприклад, один учасник грає роль людини, яка висловлює злість, а інший — того, хто свідомо обирає, як на це реагувати, не піддаючись гніву.

Завершення сесії (10 хв): Підведення підсумків усього модуля. Ведучий підкреслює, що відновлення контролю над життям починається з

усвідомлення власної свободи та відповідальності за свої дії та реакції. Це є фундаментом для формування стійкої ідентичності та психологічної стійкості. Домашнє завдання: протягом тижня свідомо відстежувати свої емоційні реакції та, якщо можливо, свідомо обирати більш адаптивну.

Модуль 4: "Пошук сенсу і цілей"

Завершальний модуль "Пошук сенсу і цілей" є центральним елементом програми, заснованим на принципах логотерапії Віктора Франкла. Франкл стверджував, що основною рушійною силою в житті людини є прагнення знайти та реалізувати сенс, і саме втрата сенсу (екзистенційний вакуум) лежить в основі багатьох психологічних проблем, особливо в кризові часи. В умовах війни, коли звичні життєві орієнтири руйнуються, людина часто відчуває безглуздість, апатію та розгубленість. Цей модуль має на меті допомогти учасникам знову відкрити для себе сенс, навіть якщо він відрізняється від того, що був до війни. Робота з цілями та цінностями дозволить перетворити невизначеність на конкретні, значущі плани, що є критично важливим для відновлення психологічного благополуччя.

Мета модуля: Знайти або відновити життєві цілі та цінності, подолати відчуття безглуздості та відновити життєві орієнтири.

Сесія 9. "Створення мого майбутнього"

Тема: Трансформація цінностей у конкретні життєві цілі. Тривалість: 90 хвилин. Матеріали: Великі аркуші паперу, кольорові маркери, ножиці, журнали/газети для колажу, клей, стікери.

Хід сесії:

Вступ (10 хв): Обговорення домашнього завдання з минулої сесії.

Вправа "Мапа майбутнього" (45 хв): Ведучий пропонує створити візуальну "Мапу майбутнього". Це може бути колаж, малюнок або схема, яка відображає особистісні цілі в різних сферах життя: робота, сім'я, особистий розвиток, творчість, духовність. Учасники використовують вирізки з журналів, малюнки, слова, щоб візуалізувати свої прагнення. Мета вправи: перетворити абстрактні на конкретні, досяжні цілі. Це дозволяє подолати відчуття невизначеності та перевести фокус з минулого на майбутнє.

Обговорення "Мої цілі під час війни" (20 хв): Групове обговорення того, як війна змінила їхні цілі. Чи довелося відмовитися від старих мрій? Чи з'явилися нові, більш значущі цілі (наприклад, допомагати, відбудовувати країну)? Ведучий підкреслює, що гнучкість у постановці цілей є важливою адаптивною стратегією.

Завершення сесії (15 хв): Презентація мап. Кожен учасник коротко розповідає про свою мапу, ділиться своїми почуттями та інсайтами. Це сприяє зміцненню групової підтримки. Домашнє завдання: почати реалізовувати одну невелику, але значущу дію зі своєї "Мапи майбутнього".

Сесія 10. "Прощальний ритуал та нові починання"

Тема: Інтеграція отриманих знань та навичок, підведення підсумків програми. Тривалість: 90 хвилин. Матеріали: Тести для повторного

заповнення (PIL, Шкала екзистенції, TEM, Шкала психологічного благополуччя), папір, конверти, ручки.

Хід сесії:

Вступ (10 хв): Привітання учасників. Короткий огляд пройденого шляху. Ведучий нагадує, з чого почали, і що вдалося досягти.

Повторне тестування (30 хв): Учасники повторно заповнюють ті ж психологічні тести, що й на початку програми (PIL, TEM, Шкала психологічного благополуччя, WEMWBS). Це дозволить об'єктивно оцінити динаміку змін та ефективність програми. Результати будуть обговорені індивідуально або в рамках загальної статистики, якщо група погодиться. Мета: отримати кількісне підтвердження позитивних змін, що відбулися.

Дискусія "Мої досягнення" (20 хв): Групове обговорення "досягнень" кожного учасника. Ведучий запрошує поділитися інсайтами, новими усвідомленнями, змінами у поведінці чи ставленні до життя. Це можуть бути маленькі перемоги: "я почала більше посміхатися", "я змогла зателефонувати подрузі, з якою не спілкувалася", "я знайшла собі нове хобі". Мета — закріпити позитивний досвід та відчуття успіху.

Вправа "Лист до себе в майбутнє" (20 хв): Кожен учасник пише листа самому собі, який буде відкрито через певний час (наприклад, через півроку). У листі можна зафіксувати свої поточні почуття, виклики, цілі та нагадування про те, що було досягнуто під час тренінгу. Листи запечатуються в конверти. Мета вправи: створити своєрідний "якір" у майбутньому, який буде нагадувати про пройдену роботу та мотивувати до подальшого розвитку.

Завершення програми (10 хв): Підведення підсумків. Ведучий висловлює вдячність учасникам за їхню відкритість та довіру. Наголошується, що програма є лише початком, а справжня робота триває. Завершення ритуалом прощання (наприклад, "коло сили", де кожен висловлює побажання іншим).

Додаток Б

Тест фундаментальних мотивацій (ТЕМ) (Ленгле Альфрід, Екгард Петра, Ленгле Ангеліка)

ППП:

Вік:

Стать: ☐ чоловік ☐ жінка

Просимо оцінити наведені твердження. Відповідайте спонтанно і не залишайте жодного пункту без відповіді. Оцініть за 6-бальною шкалою, якою мірою кожне з тверджень стосується вас, за винятком спонтанних, короточасних змін настрою.

Шкала оцінювання:

Інструкція:

Якою мірою наведене твердження стосується мене?

1. Я знайшов/-йшла своє місце у житті. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
2. Я спокійно приймаю ті обставини, в яких живу. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
3. Я можу створити необхідний для себе життєвий простір. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
4. Я рідко відчуваю, що живу. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
5. Загалом я собою задоволений/-на. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
6. Я готовий/-ва приймати виклики. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
7. Я часто відчуваю сором. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
8. Я не можу себе поважати. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
9. В цілому мене влаштовує яким/-ою я є. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
10. Ніщо у моєму житті не дає мені почуття опори. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
11. Я можу постояти за себе. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
12. Я комфортно почуваюся у своєму тілі. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
13. Я часто відчуваю, що втрачаю ґрунт під ногами. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
14. Я почуваюся самотньо. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
15. Я часто відчуваю незадоволення. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
16. Мені б хотілося зникнути з лиця землі. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
17. Я спокійно витримую критику з боку інших. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
18. Мені сумно від того, що у мене так мало приводів для радості. ☐ ☐ ☐ ☐
- ☐ ☐
19. У мене немає жодних інтересів. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
20. Я – сумна людина. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
21. Більшу частину того, що я робив/-ла, мені роботи не хотілось. ☐ ☐ ☐ ☐
- ☐ ☐
22. Я відчуваю, що у мене достатньо простору для життя. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
23. У моєму житті багато радісних переживань. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
24. Здебільшого, я почуваюся невпевнено. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
25. Мені складно приймати себе. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
26. Я – життєрадісна людина. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
27. Моє життя – беззмістовне й порожнє. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

28. Я відчуваю, що подобаюся людям. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
29. Я ціную себе за свої досягнення. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
30. Я відчуваю життя як тягар. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
31. Я взагалі відкидаю факт, що я живу. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
32. Невизначеність у моєму житті лякає мене. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
33. Я відчуваю, що життя пригнічує мене. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
34. Я роблю те, що хочу робити. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
35. Я позитивно ставлюся до себе. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
36. Моє оточення підтримує мої бажання та рішення. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
37. Через страх невдачі, багато справ я навіть не починаю робити. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- ☐ ☐
38. Я відчуваю, що інші більш праві, ніж я. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
39. Я переконаний/-на, що жити – це добре. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
40. Більшість того, що я робив/-ла, було беззмістовне. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
41. Я відчуваю, що в мене в житті є опора. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
42. Я подобаюсь собі таким/-ою, яким/якою я є. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
43. Для досягнення результату я докладаю недостатньо зусиль. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
44. Моя активність повертає мене до життя. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
45. Я рідко знаю, чого насправді хочу. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
46. Я люблю життя. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
47. Я рідко реалізую свої плани і наміри. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
48. Я часто відчуваю, що можу бути корисним. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
49. Я відчуваю, що це добре, що я живу. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
50. Я успішний/-на. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
51. Мені подобається жити. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
52. Я часто не знаю, який сенс і завдання мого життя. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
53. В моєму житті недостатньо підтримки від інших людей. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
54. Я – людина зневірена. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
55. Я знаю, заради чого я щось роблю. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
56. Моє життя наповнене сенсом. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Додаток В

Шкала екзистенції

Нижче Вам буде запропоновано 46 тверджень, яким потрібно дати оцінку відповідно до того, наскільки кожне з них вірно описує Вас. Відповідайте спонтанно, не залишаючи жодного твердження без оцінки.

Шкала відповідей:

ППП:

Вік:

Стать: ☐ чоловік ☐ жінка

Освіта:

.....

Оцініть кожне твердження:

1. Часто я припиняю важливу діяльність, якщо зусилля, яких вона вимагає, стають занадто неприємними ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
2. Я відчуваю, що ті завдання, які стоять переді мною, є для мене цінними ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
3. Для мене має значення лише те, що відповідає моїм бажанням ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
4. У моєму житті немає нічого цінного ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
5. Я вважаю за краще займатися лише собою – своїми турботами, бажаннями, мріями, страхами ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
6. Зазвичай я буваю розсіяним(ною) ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
7. Навіть багато зробивши, я не задоволений(на), оскільки відчуваю, що не зробив(ла) того, що було для мене важливим ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
8. Я завжди підлаштовуюся під очікування інших ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
9. Я зволікаю з неприємними рішеннями, намагаючись про них не думати ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
10. Мене легко відволікти, навіть якщо я зайнятий(та) тим, що мені подобається ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
11. У моєму житті немає нічого такого, чому би я хотів(ла) присвятити себе ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
12. Я часто не розумію сенсу того, що роблю ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
13. Я думаю, що те життя, яким я живу, нічого не варте ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
14. Мені важко збагнути значення речей ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
15. Я добре до себе ставлюсь ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
16. Я надто мало часу приділяю тому, що дійсно важливе для мене ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
17. Я ніколи не можу відразу визначитися, що робити у певній ситуації ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
18. Багато речей я роблю лише тому, що мушу, а не тому, що хочу ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
19. Якщо виникають проблеми, я відчуваю розгубленість ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
20. Часто я займаюсь не суттєвими для себе речами ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

21. Мені завжди цікаво, що принесе день ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
22. Зазвичай я розумію, які наслідки матиме прийняте рішення, лише тоді, коли починаю діяти ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
23. У прийнятті рішень я не можу покладатися на свої почуття ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
24. Невпевненість у кінцевому результаті стримує мене від виконання справи, навіть якщо це для мене важливо ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
25. Я ніколи не знаю достеменно, за що несу відповідальність ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
26. Я відчуваю внутрішню вільність(ною) ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
27. Через те, що життя не дало здійснитися моїм бажанням, я відчуваю обділеним(ною) ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
28. Коли я бачу, що у мене немає вибору, то відчуваю полегшення ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
29. Є ситуації, у яких я відчуваю геть безпорадним(ною) ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
30. Я займаюсь багатьма справами, на яких недостатньо розуміюся ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
31. Зазвичай я не знаю, що є важливим в ситуації ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
32. Здійснення власних бажань стоїть для мене на першому місці ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
33. Мені важко співпереживати іншим людям ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
34. Було б краще, якби мене не було ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
35. Багато того, чим я займаюся, мені чуже ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
36. Мені подобається формувати власну думку ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
37. Відчуваю, що я розриваюся, оскільки роблю так багато речей одночасно ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
38. Мені бракує сил довести до кінця навіть найважливіші справи ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
39. Я роблю багато такого, чого взагалі робити не хочу ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
40. Ситуація для мене цікава лише тоді, коли вона відповідає моїм бажанням ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
41. Коли я хворію, то не знаю, що робити з цим вільним часом ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
42. Я лише зрідка помічаю, що маю різні можливості дій у ситуації ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
43. Оточуючий світ здається мені одноманітним ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
44. Питання, чи хочу я щось зробити, рідко постає переді мною, оскільки, зазвичай, я змушений(на) це робити ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
45. У моєму житті немає нічого справді хорошого, адже все має свої плюси і мінуси ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
46. Моя внутрішня несвобода і залежність турбують мене ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐