

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Факультет соціальних наук та соціальних технологій

Кафедра психології та педагогіки

Кваліфікаційна робота

освітній ступінь – бакалавр

на тему: «**ЧИННИКИ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ В ЮНАЦЬКОМУ
ВІЦІ**»

Виконала: студентка 4-го року навчання,

Спеціальності 053 Психологія

Кошова Вікторія Юріївна

Керівник – Поліщук С.А.

кандидат психологічних наук, доцент

Рецензенти – Довгань Н.О., доктор психологічних наук, завідувачка
лабораторії психології політико-правових відносин ІСПП НАПН України

Ільїна Н.М. , кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки,
психології, соціальної роботи і менеджменту Глухівського національного
педагогічного університету імені Олександра Довженка

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою

Секретар ЕК –

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУТНОСТІ ФЕНОМЕНУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ТРИВОГА ТА ЇЇ ЧИННИКІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	6
1.1 Психологічна сутність феномену екзистенційна тривога.....	6
1.2 Екзистенційні теорії (Людвіг Бінсвангер, Медард Босс, Ролло Мей, Віктор Франкл та Альфред Ленгл).....	13
1.3 Аналіз чинників екзистенційної тривоги у юнацькому віці.....	17
Висновки до розділу I.....	20
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЧИННИКІВ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	22
2.1 Методика дослідження психологічних характеристик чинників екзистенційної тривоги.....	22
2.2 Визначення типових психологічних профілів екзистенційної тривоги у юнацькому віці.....	23
Висновки до розділу II.....	38
РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОФІЛІВ.....	40
3.1 Практичні рекомендації для виділених психологічних профілів.....	40
Висновки до розділу III.....	41

ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	47
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

Юнацький вік – це досить складний та переломний момент формування підлітка як особистості. Адже, зазвичай, у цей період змінюється провідна діяльність та обов’язки людини, її соціальне оточення.

Наприклад, криза 17 років припадає саме на юнацький вік. Е.Еріксон визначає її, як «кризу ідентичності», яка характеризується як момент найбільшої психологічної вразливості та, в той же час, і найвищої точки розвитку потенціалу особистості. У молодій людини починається процес пошуку цілі та змісту майбутнього дорослого життя, загострюються внутрішні конфлікти, вона стикається із ситуаціями, яких ніколи не вирішувала самостійно. На фоні даних змін експериментально було встановлено, що в юнацтві надважко переживається стан невизначеності, невпевненості у собі та своїх силах, виникає незадоволеність власним життям тощо. Людина фіксує майже усю свою увагу на внутрішньому Я та намагається дати відповідь на питання про сенс життя.

Окрім цього, існують зовнішні фактори, які негативно впливають на психологічне самопочуття молодих людей: світові політичні зміни, масштабні стихійні лиха, смерть близьких та рідних, війна тощо.

Таким чином у юнаків та юначок може з’являтися екзистенційна тривога – стан глибокого психологічного дискомфорту, який стосується питань про сенс існування. Її наявність спричиняє погіршення психологічного стану особистості, яка тягне за собою низку інших психологічних проблем.

На мою думку, глибоке та детальне дослідження цих та інших факторів виникнення екзистенційної тривоги допоможе розробити чіткі практичні рекомендації для людей юнацького віку. Окрім цього, дослідивши характеристики типових профілів екзистенційної тривоги, ми матимемо змогу створити максимально деталізовану та індивідуальну програму психологічного супроводу для окремих профілей.

Отже, тема дослідження «Чинники екзистенційної тривоги у юнацькому віці» є актуальною, адже психологічне здоров'я нашої молоді є однією із важливих характеристик сильного, усвідомленого та розвиненого українського суспільства.

Об'єкт дослідження – психологічний аналіз чинників екзистенційної тривоги у юнацькому віці.

Предмет дослідження – екзистенційна тривога.

Мета дослідження – встановити типові психологічні характеристики чинників екзистенційної тривоги.

Гіпотеза роботи полягає в такому припущенні: існують різні типові профілі екзистенційної тривоги серед людей юнацького віку.

Згідно з метою та гіпотезою нашого дослідження було поставлено **такі завдання:**

1. На основі теоретичного аналізу виявити психологічну сутність феномену екзистенційної тривоги;
2. Емпірично з'ясувати, що саме психологічно характеризує чинники екзистенційної тривоги у юнацькому віці;
3. Виділити типові психологічні профілі екзистенційної тривоги, їх характеристики та особливості;
4. Розробити методичні та практичні рекомендації для виділених психологічних профілів.

Відповідно до цього **продукт дослідження** – це типові психологічні профілі екзистенційної тривоги у юнацькому віці.

Наукова новизна дослідження полягає у розробці типових психологічних профілів у період екзистенційної тривоги.

Практична значущість цієї наукової роботи становить безпосередню розробку методичних та практичних рекомендацій, які відповідатимуть психологічним особливостям кожного виділеного профілю.

РОЗДІЛ I. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУТНОСТІ ФЕНОМЕНУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ТРИВОГА ТА ЇЇ ЧИННИКІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІСЦІ

1.1 Психологічна сутність феномену екзистенційна тривога

Екзистенційна тривога – це особливий вид тривоги, що переживає лише людина. Її суть полягає у тому, що особистість відчуває глибоку психологічну тривожність, пов'язану з питаннями існування, сенсу життя, відповідальності, самоусвідомлення та ідентифікації, відмінності добра та зла, любові й ненависті тощо.

Тривога як явище виступає обов'язковою складовою людського буття, вона необхідна для розвитку людини як особистості, побудови власної системи цінностей та гармонійного світу навколо. Серен К'єркегор називає однією з причин виникнення екзистенційної тривоги різницю між очікуваннями від власного призначення й реальним життям.

Екзистенціальна психологія розглядає поняття тривоги через призму конструктиву. Вона виникає під час безпосередньої загрози цінностям людини та її світогляду, «нормам» у побудові тих чи інших речей. Дана тривога завжди буде відповідати об'єктивній загрозі, при цьому не потребуючи витіснення інших почуттів або особливих форм захисту, що надає психіка людини. З екзистенційною тривогою можна впоратися одним з напрямів екзистенціальної психотерапії за рахунок роботи на рівні свідомості людини. При цьому слід усвідомлювати, що навмисне витіснення конструктивної нормальної тривоги згодом може перейти до невротичного стану, хвороб або патологічної тривожності. [18, стр.27-30]

Ролло Мей у своїх працях наголошував на тому, що людство має навчитись сприймати нормальну тривогу як належне, як своєрідний спосіб переходу на вищий ступінь розвитку та як складову здорового психічного стану. Бажання існувати у постійному стані радощів та задоволеності життям лише зашкодить. Адже такі особистості не знайдуть шляхів до самореалізації та самоздійснення. Навчившись

усвідомлювати моменти тривоги, людина значно підвищить свій інтелектуальний та творчий потенціал.

Прагнення особистості уникати тривоги призведе до «уникнення життя взагалі». [18, стр.29, цитування] Екзистенційну тривогу щодо різних екзистенцій кожен переживає по-різному та у різний період існування. Проте, насамперед, під час кризових моментів будується філософія життя, яка є настільки унікальною, що стає досить важко встановити «норму». Завдяки усвідомленню наявності тривоги, людина здобуває життєву мужність, яка дає початок індивідуальному життєтворенню. [18, стр.27-30]

Поняття життєстійкості нерозривно пов'язане з поняттям екзистенційної тривоги, адже у її подоланні важливо лише те, яким чином особистість вміє опановувати тривогу та страх перед невідомістю, конструктивно долати труднощі буття. Вироблена життєва мужність дає змогу задовольняти екзистенційні потреби: розвитку, вдосконалення, гармонізації життя, подоланні себе та самоусвідомленні.

Екзистенційна тривога є рушійним важелем у зіткненні людини з кризами та критичними ситуаціями, а екзистенційні ресурси виступають у ролі інструментів, які допомагають їх подолати. [18, стр.27-30]

Вчені по-різному аналізують прояви екзистенційної тривоги. Наприклад, дану тривогу як феномен відносять до таких екзистенційних складових людського існування, які характеризують їх незворотність. Суть тривоги в усвідомленні власної невідворотності життя та прийнятті факту власного небуття. Тому були сформовані три види тривоги: провини та осуду, долі та смерті, пустоти і втрати сенсу життя. Отже, в даному випадку екзистенційна тривога виступає як елемент існування людини і є повноцінним життєвим процесом. [3, стр.40]

Т. Гаврилова виокремила аутомортальну тривогу як вид екзистенційної тривожності. Тут тривога розглядається у формі усвідомлення людиною незворотності свого існування та її ставлення до даного явища. Чинником може виступати процес

осмислення особистістю непередбачуваності та невизначеності смерті як прямої загрози життєвим аспектам індивіда.

Дехто до екзистенційної тривоги відносить поняття танатичної тривожності, що за своїм змістом описує емоційно-психологічний стан, який переживає людина віддаючись думкам про смерть. Дане поняття близьке за суттю до аутомортального. [3, стр.40]

Отже, екзистенційна криза розглядається як факт радикальних змін в усвідомленні індивідом власного існування у цьому світі. Вона супроводжується переживанням тривожності та формує удосконалену систему ставлення людини до різноманітних аспектів життя, що спирається на вибір прийняття відповідальності, свободи, гармонії власного життєвого простору, розвиток творчості та побудову нових відносин із самим собою. Відмінною рисою екзистенційної тривоги є зосередження на духовній складовій психічного здоров'я людини, що перебуває під сильним впливом кризових ситуацій. [2]

Вчені, що належать до течії екзистенціалізму, трактують свідомість людини та її буття як речі протилежні. Адже людський розум не збігається з її існуванням. Лише існування допомагає людині мати змогу по-справжньому осягнути будь-які речі, що її оточують. Пізнанню особистості передує наявність суб'єктивності та свідомості. Екзистенції – це ті речі, що людство не може виразити у матеріальних речах або пояснити науково. Дане поняття виходить за межі людського розуміння.

Саме тому, переживаючи екзистенційну кризу та тривожність, людина, що відкривається цьому досвіду, знаходить для себе інсайти щодо питань свободи, відповідальності, життя та смерті й інших. Через даний підхід до вивчення екзистенціального світу, екзистенційна психотерапія базується на пропрацюванні з клієнтом його несвідомого. [2]

Екзистенціалісти вважають людину єдиною хто усвідомлює власну смертність. Виходячи з цього твердження, людина будує своє життя з турботою. Особистість керує своїм буттям завдяки властивості накопичення досвіду, який вона може переживати у

спогадах. Завдяки внутрішньому досвіду, людина аналізує минуле й теперішнє та формує можливі варіанти перебігу майбутнього, виходячи за просторове розуміння буття.

Ще однією складовою здорового психологічного існування людини є екзистенція свободи. Вибір власного майбутнього – це і є свобода. Вона нероздільно пов'язана з відповідальністю за свій вибір себе як людини та себе як проекту. З цього випливає проблема моральних суспільних норм як обмежень свободи людини. Бо обрати бути під законами суспільної моралі означає втратити свободу та унікальність поняття свободи. А це означає втратити свободу як одну зі складових екзистенційного світу людини, бо на думку Ж. П. Сартра, особистість як така є провідником, кінцевою метою та критерієм для побудови цінностей. Розгляд даної проблематики досі залишається відкритим, адже існують різні психологічні та філософські підходи до абсолютизації свободи.

Відповідно, проаналізувавши усе загалом, стає зрозуміло, що у питаннях вибору шляху, в якому буде розвиватись кожна з екзистенцій людини, особистість залишається самотньою. Усе, що вона може отримати від інших людей або ситуацій не є остаточним рішенням, а є лише ґрунтом для подальших роздумів. Відчуття тривоги та страху - поштовх до віднайдення власного життєвого шляху, цінностей, свобод тощо. Тому в даний період особистість переживає стан екзистенційної кризи або тривоги.

Екзистенційна криза – це стан тривоги, що породжують проблеми, які пов'язані з тими чи іншими екзистенціями. Зазвичай, особистість не може їх уникнути або ігнорувати. Такі питання неможливо розв'язати шляхом або сценарієм, який використовує людина у буденних проблемах. До того ж, екзистенційні питання потребують набагато більше часу для їх вирішення або пропрацювання. Людина переживає відчуття дисонансу у своїх прагненнях та життєвій ситуації, яка не відповідає вимогам для їх реалізації. [2]

У період кризи через внутрішній конфлікт людина має змогу сформулювати свої запити щодо сенсу життя, його похідних та шляхів, якими цього можна досягнути. Важливо розуміти, що результат такої кризи залежить від усвідомлення її наявності. Ігнорування призведе до відсутності розвитку та докорінних змін з важкими наслідками. Це можуть бути хвороби, депресії, суїцидальні думки або екзистенційний вакуум, тобто людина буде просто виживати без сенсу буття.

Екзистенційна криза та екзистенційна тривожність – це переломний момент буття особистості, коли задля психічного благополуччя та самореалізації, вона змінює «зручну» позицію на таку, яка доведе її до абсолютної гармонізації власного світу.

Фактори, які впливають на виникнення даного феномену, поділяють на зовнішні та внутрішні. До внутрішніх відносять питання пошуку сенсу життя, свободи та відповідальності, самотності та взаємовідносин, життя та смерті. Вони виникають в моменти проживання життєвих проблем, які стають дотичними до екзистенційного виміру людських цінностей. З цього і розпочинається екзистенційна криза. Іншою групою чинників виділяють зовнішні події, які стають несподіванкою для людини та відзначаються своєю глобальністю. Наприклад, війна, стихійне лихо, пандемія, смерть, яку людина бачила на власні очі, пожежа, голод тощо. Варто звернути уваги, що дрібні побутові проблеми чи питання навряд чи стануть поштовхом до виникнення екзистенційної тривоги. Зазвичай, такі зовнішні фактори непереборні, тобто самотійно особистість ніяким чином не змінить перебіг подій. Коли людина переживає вище перераховані події або стає їх свідком, вони стають стимулом до зародження питань про даність власного буття й існування, відповідь на які може знайти лише сама людина. Сюди ж можна віднести й посттравматичний стрес. [2]

Екзистенційна тривога може також виникати у моменти, коли людина відчуває «нечесне» ставлення до самої себе та свого існування, тобто під час обмежень реалізації гармонійного існування, коли людина підпадає під вплив інших та не протидіє несприятливим обставинам для власного розвитку.

Загалом, переживання людиною екзистенційної кризи вважається початком перетворень та першим кроком до удосконалення її буття. Було з'ясовано, що докорінні зміни впливають на погляди, цінності та життєву позицію, ставлення до себе та оточуючих. Проте досі продовжуються дискусії щодо однозначного визначення – криза допомагає сформувати життєву мужність та розвинути творчий потенціал людини чи навпаки перешкоджає самореалізації та актуалізації власного Я, хоча більшість психологів-екзистенціалістів у своїх концепціях схиляються до позитивних наслідків проживання екзистенційної тривоги, якщо людина усвідомила її та пропрацювала. Встановлено, що екзистенційна криза є найскладнішою для подолання через дотичність до складних питань буття особистості. На цьому будується більшість психотерапій, які були створені на основі екзистенціальних теорій. [2]

Ознаками перебування особистості у стані екзистенційної кризи є:

- виникнення питань, що стосуються поняття власної свободи та наслідків, її прийняття чи відома від відповідальності;
- важкий психологічний стан переживання болю або насолоди, що стимулює людину до пошуку власного сенсу;
- радикальна зміна поглядів на навколишній світ;
- відчуття ізольованості від інших та почуття самотності;
- розуміння та прийняття смертності чи відсутність віри у потойбічне життя;
- усвідомлення, що життя проходить не більше, ніж просте існування без будь-якої мети чи сенсу. [24]

Екзистенційна криза поділяється на певні етапи її проходження: перший – входження в стан екзистенційної кризи та мобілізація людських ресурсів задля протистояння кризовій ситуації; етап дезінтеграції або власне переживання людиною кризового періоду; етап інтеграції або виходу з екзистенційної кризи особистості. Усі етапи мають значний вплив на життєтворення людини. [2]

Позитивна роль пережитих криз велика. Результатом є розквіт внутрішніх сил людини, стійкіша цілісність особистості, вироблення системи цінностей та гармонізації внутрішньої й зовнішньої реальності. Відчуття виконаного понад власні можливості дає людині мужність та життєстійкість, надихає продовжувати рухатись власним шляхом існування. Це стане запорукою здорового психічного стану особистості.

Окрім позитивних наслідків, екзистенційна криза має й ряд небезпек. По-перше, вона може перебувати у «прихованому» стані, від чого наслідки можуть стати непередбачуваними та серйозними. Такі кризи повністю змінюють систему цінностей людини та переконань, від чого залежить самооцінка особистості, її побудова взаємовідносин з іншими, а також і ставлення до майбутнього й минулого. Під час перебігу екзистенційної кризи, людина весь час перебуває у стані тривожності та страху за майбутнє, адже відбувається втрата гармонії та цілісності особистості як такої. [2]

Отже, переживання особистістю екзистенційної кризи та тривоги змушує людину зробити непростий вибір на користь майбутнього: залишити все як є або змінити сенси та цінності, які її оточують та складають індивідуальну картину світу. Психологи називають зіткнення проблемної ситуації з екзистенціями людини та їх поняттями екзистенційними викликами, що в свою чергу призводить до кризи. [3] Таким чином людина має вибір – підтвердити власну життєву позицію та самостійно впевнитись у її правильності чи навпаки зайняту нову сходинку у розвитку. Екзистенціалізм як напрямок – це про настрій заперечення, невдоволення, постійний пошук, модифікацію власного гармонійного світу з притаманними йому екзистенціями та подолання бар'єрів. [2]

Екзистенційна криза з переживанням тривоги та страху стає гарним підґрунтям для створення нової системи координат у житті людини, що сприяє розробці унікального життєтворчого світу буття. «Криза – це переломна мить у житті людини, коли відмирають старі схеми існування і народжуються нові.» [2, стр.10, цитування]

1.2 Екзистенційні теорії Людвіга Бінсвангера, Медарда Босса, Ролло Мея, Віктора Франкла та Альфреда Ленгла

Одним із засновників окремого напрямку екзистенціальної психології є Людвіг Бінсвангер. На основі власного вчення швейцарського психіатра – екзистенційного аналізу (Daseinsanalyse), маємо змогу проаналізувати один з чинників виникнення екзистенційної тривоги.

Отже, для Бінсвангера буття людини є своєрідним єднанням трьох змінних модулів – минуле, теперішнє та майбутнє. На думку психіатра, виникнення екзистенціальної тривоги, що в свою чергу може призвести до неврозів та психічних захворювань, стається у момент повної свідомої концентрації людини на одному з модулів, тобто під час «обмеження горизонту бачення». [8, стр.6, цитата] Відповідно особистість переживає дискомфорт, який заважає її функціонування та розвитку як людини.

Проте, вчений розглядає тривогу, неврози та психічні захворювання як один зі способів людини прийти до власної екзистенції та будови світу. Він наголошує на тому, що поняття «нормальності» обширне та дуже формальне. Людвіг Бінсвангер вважає, що не існує однакового адекватного світосприйняття, яке можна назвати нормою. А тривожність чи неврози, їх симптоми – це індивідуальний шлях людини, момент виходу за пізнання себе через досвід, удосконалення людського буття.

Тобто суть вчення Бінсвангера полягає у зануренні особистості у власне несвідоме, де відбувається знайомство та самопізнання людини з екзистенціями, що турбують її у певний період життя. [9, стр.6-7]

Концепція екзистенціальної теорії Медарда Босса побудована на поняттях світла та темряви. На думку швейцарського психолога, досить часто люди живуть у постійному моменті напруги та тривожності, намагаючись контролювати все, що відбувається

навколо. Таким чином людина потрапляє до «темряви»: у неї з'являється тривога, заклопотаність, вона все більше ізолюється від інших людей тощо.

Босс говорить про те, що людина – це соціальна істота, яка потребує перебування у спільному світі з іншими. (екзистенціал буття-разом). Людською базовою потребою є відкритість, він називає це «світлом». Важливо віднайти той самий промінь у «темряві», який зможе привести особистість до інсайту. Проте варто не забувати, що якби не існувало темряви, то і світло помітити було б надзвичайно важко.

Медард Босс транслює думку про своєрідну цінність потрапляння людини у ситуацію екзистенційної тривоги або темряви. Адже осяяння або інсайти дозволяють розширити свій кругозір та усвідомлення певних речей чи подій. Без таких життєвих періодів особистість не зможе розкрити свою фундаментальну сутність, за Боссом – відкритість, а саме вміння осягати щось як даність або факт. Її відсутність може зруйнувати існування людини як осмислене. [9, стр.8-12]

Головне у концепції психолога – проходячи періоди темряви, рано чи пізно людина усвідомить, що деякі речі, з якими вона стикається, слід сприймати як належне, відходити від побудови світу у «розрізі апріорних схем, інтерпретацій і заданих принципів, дати феноменам говорити самим за себе.» [9, стр.10, цитування]

Ролло Мей, аналізуючи феномен людського існування, прийшов до твердження, що тривожність притаманна кожній людині. Саме вона є провідником до глибокого самоусвідомлення та відмінності особистості від інших об'єктів, за умови конструктивного аналізу власної тривоги та причин її виникнення. [5]

Вчений поділив тривогу на звичайну та невротичну. Звичайна тривога – це відповідь особистості на загрозу її екзистенціям, цінностям, існуванню тощо, які людина ототожнює із собою. Джерелами такої екзистенційної тривоги (або звичайної) можуть бути різноманітні чинники, наприклад, страх хвороби, смерті, природних катаклізмів, війни, потреба у самореалізація з відчуттям нездійсненності, пошук сенсу буття тощо.

Критеріями, що характеризують дану тривогу є такі: психотерапевт може пропрацювати причини виникнення та ефективно з ними боротися, це відчуття справжня відповідь на об'єктивну загрозу, при цьому відчуття тривоги існує вкупі з іншими почуттями людини, не перекриваючи, та не має негативних наслідків. Це головна відмінність екзистенційної тривоги від невротичної – коли людина дає неадекватну реакцію на об'єктивну загрозу. Дана тривога свідчить радше про саморуйнацію психіки особистості, аніж про конструктивне осмислення. [5]

Окрім цього, Ролло Мей акцентував свою увагу і на провині як на понятті, що невіддільно поєднується з людським психологічним буттям. Загалом вчений виокремлював три види провини – це невротична провинна, звичайна провинна або «заклик до совісті» та екзистенційна або онтологічна. [5, стр.31, цитування]

За Р. Меєм, екзистенційна провинна – це про можливість вибору та опісля відповідальність людини за нього. Важливо підкреслити, що теорії екзистенційної психології концептуально спираються на позитивне вирішення питань, що стосуються буття людини. Тому американський психолог вважав існування екзистенційної провинни, як явища, позитивним, адже після правильного вирішення проблем, особистість зможе відкритись навколишньому світу та оточуючими, а також розвинути свій творчий потенціал. Без почуття провинни люди стають замкнені та егоїстичні. [5]

Віктор Франкл, австрійський психолог та психіатр, створив свою екзистенційну теорію спираючись на те, що вважав пошук Логосу, тобто сенсу життя, рушійною силою до особистісного розвитку кожної людини. Дана задоволена потреба стане конструктивною та ефективною за умови, що особистість власними силами дійде до інсайту. [20]

Екзистенційна тривога за концепцією психолога виникає саме під час процесу пошуку сенсу та життєвих цінностей, викликає напругу та тривогу у людини. Проте, за

Франклом, відсутність таких відчуттів навпаки шкодить психічному здоров'ю особистості.

Важливо зазначити, що будь-яка екзистенційна тривога викликана пошуком сенсу, самоусвідомлення, відповідальності, свободи, різниці між добром та злом або ж пошуком творчих зачатків, з часом може перейти у стан неврозів, хвороб, депресії та навіть самогубства. Це відбувається, коли відсутність вище перерахованого, викликає у людини стан екзистенціального вакууму, іншими словами стан порожнечі існування. До цього особистість відчуває екзистенціальну фрустрацію – у людини виникає дисонанс між очікуваннями та реальністю, відбувається незадоволення однієї з екзистенцій. Саме через це виникають симптоми неврозів, тривожності, почуття безсилля тощо.

Отже, підсумовуючи, можемо сказати, що екзистенційна тривога щодо пошуку сенсу існування – одна зі складових психічного здоров'я кожної особистості. Здоров'я людини неможливо розглядати як окремі складові, його можна представити лише цілісно в рамках існування. При цьому на життєвому шляху мають відбуватися події, які в подальшому складуть індивідуальну систему гармонії та благополуччя особистості. [20]

Ще однією теорією, яка вказує на можливі чинники виникнення екзистенційної тривоги, є концепція Альфреда Ленгле, що розробив екзистенціальний аналіз. Австрійський психолог говорить про те, що людські екзистенції – це свідоме та відповідальне наповнення змістом світу особистості, з яким вона перебуває у постійному зв'язку, взаємодії або конкуренції. [9, стр.16-17]

Людина, що має екзистенційну тривогу, аби отримати кінцевий позитивний результат, має досягнути «згоди зі своїм життям». Під час процесу психотерапії аналітик та клієнт концентрують свою увагу на теперішньому, бо саме тут відбувається життя людини, а також на майбутньому, бо це стосується її творення власної долі у

майбутньому. Коли людина не усвідомлює кінцевої мети, екзистенція залишається для неї заблокованою.

Тому Ленгле виділив три фактори, що можуть блокувати бачення майбутнього і відповідно викликати екзистенційну тривогу через неможливість подолати цей бар'єр:

- Події минулого мають негативний вплив на теперішнє існування особистості;
- Не усвідомлення себе та своїх можливостей, проблеми з емоційним прийняттям та довірою до власного Я;
- Стан екзистенціального вакууму у людини [9, стр.16-17]

1.3 Аналіз чинників екзистенційної тривоги у юнацькому віці

Юнацький вік яскраво характеризується таким новоутворенням як самопізнавальна активність. З її допомогою особистість проходить через формування «Я-концепції», пізнання власних екзистенцій, прийняття таких невідворотних речей як смерть, свобода або самотність, пошук сенсу існування та шляхів його досягнення. Дані процеси надзвичайно важливі для повноцінного приєднання юнака чи юначки до світу дорослих людей. У цей віковий період особистість переживає досить багато процесів – психологічних та фізичних. Мова йде про самореалізацію, інтелектуальне та емоційне дозрівання, пошук ідентичності, прагнення до успішності, побудова власної системи цінностей та моральних принципів, вираження індивідуальності у сексуальних та дружніх взаєминах тощо. [19]

Екзистенційна тривога може виникати на базі того, що юнак складає власну картину світу на основі набутого досвіду, при цьому намагається дати відповіді на питання щодо екзистенцій та впровадити ці поняття у систему внутрішніх оцінок. Це психологічно переломний момент юнацького віку, адже набуті знання, виховання, вкорінений дитячий досвід перебудовується у світогляд. Те, яким він буде, залежить від глибини процесу рефлексії та вміння аналізувати внутрішній світ та власний життєвий досвід. Це впливає на здатність аналізувати минуле та теперішнє й проєктувати наслідки

своїх виборів на майбутнє. А це про відповідальність, що є однією з екзистенцій людини. [19]

Ще одним чинником екзистенційної тривоги є перехід від залежності від батьків до незалежності. Юнакам важливе підтвердження особистісного та соціального самовизначення, права на автономію, визначення власного місця у світі та вибір шляху до гармонізації буття. Окрім цього на віковий період юнацтва припадає вибір майбутньої професії та місця навчання, що в свою чергу, потребує чіткої життєвої позиції, світобачення та усвідомленості.

Центральним новоутворенням юності виступає самосвідомість та усвідомлення власних психічних станів, тобто внутрішнього світу. Це спогади, мрії, плани, певні образи, думки, прагнення тощо. Якщо у дитячому віці особистість концентрується на пізнанні зовнішнього світу, то у період юнацтва навпаки відбувається заглиблення у внутрішній світ, що докорінно змінює ставлення до світу навколо, а також сприяє внутрішнім змінам. Усе це стосується позитивного впливу. Проте існують і негативні наслідки.

При пізнанні власного «Я», людина витрачає багато життєвої енергії, фізичної та психічної. Тобто пошуки особистих екзистенційних істин можуть стати небезпечними для здорового психологічного стану юнака, коли вони домінують над контактами із зовнішнім світом та особистим спілкуванням з іншими індивідами. У цей час особистість переживає не співпадіння внутрішнього себе зі зовнішніми поведінковими реакціями на типові обставини, тим самим викликаючи нові відчуття екзистенційної тривоги. [19]

Дослідження свого «Я» завжди викликає почуття тривожності, адже, на думку вчених, «тривога – це бажання того, чого людина лякається». [19, стр.148, цитування] Особистість починає розуміти, що у світі будь-який вибір важливий, при цьому вибір як такий відсутній.

Переживши екзистенціальну тривожність, індивід юнацького віку здобуває первинну екзистенціальну інтеграцію. Це процес об'єднання різних потоків інформації та досвіду у спільну структуру, коли загальні принципи, закони та моралі суспільства зовні, юнак переносить на внутрішній особистий рівень.

Важливо зазначити, що витіснення, ігнорування чи заперечення процесу самовизначення викликає почуття самотності, а внутрішньоособистісна напруга з'являється внаслідок невизначеності шляху буття та конфліктних ситуацій з батьками, що погіршують відчуття екзистенційної тривоги. [19]

Окрім цього, зазвичай, на юнацький вік припадає початок студентського життя, що також включає в себе стресові чинники. Юнаки, які вже прожили період екзистенційної тривоги, швидше та успішніше адаптуються до нових умов студентського середовища, адже вони можуть сформувати внутрішню позицію «Я-студент». Ті, у кого новий період життя викликає труднощі, натомість переживають кризу, розгубленість та почуття тривоги. [4, стр.90-91]

До внутрішніх чинників екзистенційної тривоги варто також віднести юнацьку кризу ідентичності за Е. Еріксоном. Ця криза стосується питань, що напряму дотичні до екзистенцій особистості. Вона також може виступати в ролі пускового механізму, який допомагає сформувати відповіді на проблемні питання, такі як «Хто я такий?», «Яке моє місце у світі?», «Яким чином я можу втілити ті чи інші цінності й моральні принципи у життя?» тощо. На мою думку, проживання тривоги під час кризи ідентичності вчить юнака формувати ставлення до самого себе та, в першу чергу, обирати відповідальність за власний вибір. Це перше серйозне рішення юнацького віку та періоду дорослішання. [2]

Екзистенційні переживання щодо пошуку власного Я та питань про сенс життя відповідають за єднання внутрішнього зі зовнішнім світом людини, коли відбувається підтвердження власних дій, самопочуття подіями навколишнього світу або навпаки.

Слід зважати на таку особливість юнацького віку та не ігнорувати їх, адже це може призвести до соматичних розладів чи навіть екзистенційних зривів. [19]

Не варто забувати, що існують не тільки внутрішні фактори тривоги, а й зовнішні. Такими чинниками є: фізичне насильство, збройний напад, ДТП, стихійне лихо, війна, пандемія, посттравматичний стрес, сексуальне насильство, хвороба або травма, що становить пряму загрозу життю, свідок раптової смерті, свідок насильницької смерті або будь-які інші події, що могли обернутись для юнака чи юначки стресом. У подальшому це провокує екзистенційну тривогу, адже усі вище перераховані події дотичні до системи екзистенцій людини.

Висновки до розділу I

У першому розділі було розкрито поняття екзистенційної тривоги – це особливий вид тривоги, що переживає лише людина. Її суть полягає у тому, що особистість відчуває глибоку психологічну тривожність, пов'язану з питаннями існування, сенсу життя, відповідальності, самоусвідомлення та ідентифікації, відмінності добра та зла, любові й ненависті тощо.

Зроблено висновок, що екзистенційна тривога є рушійним важелем у зіткненні людини з кризами та критичними ситуаціями, а екзистенційні ресурси виступають у ролі інструментів, які допомагають їх подолати.

Було проаналізовано зовнішні та внутрішні фактори, що впливають на виникнення тривоги, виділено ознаки та етапи. Окремо досліджено позитивну та негативну роль екзистенціальних криз у житті людини.

Чинники екзистенційної тривоги у юнацькому віці були виділені: криза ідентичності; початок студентського життя та зміна середовища існування; складання власної картини світу на основі набутого досвіду; впровадження понять екзистенцій у систему внутрішніх оцінок; перехід від залежності від батьків до незалежності; вибір майбутньої професії та місця навчання, що в свою чергу, потребує чіткої життєвої

позиції, світобачення та усвідомленості; новоутворення юнацького віку самосвідомість; зовнішні фактори, такі як війна, стихійні лиха, фізичне насильство, ДТП, пандемія тощо.

У контексті питань були розглянуті екзистенційні концепції та теорії Людвіга Бінсвангера, Медарда Босса, Ролло Мея, Віктора Франкла та Альфреда Ленгла.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1 Методика дослідження психологічних характеристик чинників екзистенційної тривоги

З метою дослідження психологічних характеристик екзистенційної тривоги в юнацькому віці та подальшого виділення типових психологічних профілів екзистенційної тривоги було проведено онлайн-опитування респондентів віком від 15 до 23 років. Важливо зазначити, що дані анкети не порушували анонімності. Анкетування відбувалося у дистанційному форматі. Емпіричне дослідження передбачає застосування кількісного та якісного аналізу, а також інтерпретації отриманих результатів.

Інструментарієм дослідження психологічних характеристик екзистенційної тривоги у юнацькому віці було обрано три наступні методики:

- Опитувальник «Шкала екзистенцій» А. Ленгле та К. Орглер (адаптація Н. Майніної);
- Шкала ситуативної тривожності (СТ) Ч. Спілбергера;
- Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій).

Опитувальник «Шкала екзистенцій» був створений А. Ленгле та К. Орглером, за основу якого було взято антропологічну теорію В. Франкла. Тест спрямований на дослідження суб'єктивної оцінки людиною власного життя. Опитувальник містить такі субшкали: самодистанціювання (SD), самотрансценденція (ST), свобода (F), відповідальність (V), персональність (P), екзистенціальність (E). Тест складається зі 46 питань та 6 варіантів відповідей: вірно, вірно за рідкісними винятками, скоріше вірно, скоріше не вірно, не вірно за рідкісними винятками, не вірно.

Був використаний для дослідження рівня екзистенцій, їх задоволення/незадоволення як потреб кожного респондента.

Методика «Шкала ситуативної тривожності» (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) була створена Чарльзом Спілбергером. За допомогою даного опитувальника можна оцінити два рівні тривожності особистості: ситуативну тривожність, що переживає людина в даний момент як стан, та особистісну тривожність як одну зі стійких характеристик людини. Шкала містить 40 тверджень та 4 варіанти відповідей: ні, це не так; мабуть, так; правильно; саме так.

Даний тест був застосований у дослідженні для визначення рівня тривожності респондентів, а також для комплексного аналізу взаємозв'язку рівня екзистенцій та рівня тривожності.

Тест САН – це бланкова методика, розроблена у першому Московському інституті імені І. М. Сеченова, що спрямована на оцінку самопочуття, активності та настрою особистості. Шкала складається з 30 пар слів протилежного значення, між якими розташовані індекси (3 2 1 0 1 2 3).

Шкала була використана для дослідження рівня задоволеності та відчуття реалізованості людини, а також для комплексного аналізу разом із результатами інших методик для розуміння впливу рівня реалізованості на виникнення екзистенційної тривоги у юнаків та юначок.

2.2 Визначення типових психологічних профілів екзистенційної тривоги у юнацькому віці

У дослідженні приймав участь 31 респондент, віком від 15 до 23 років. У опитуванні були задіяні як чоловіки, так і жінки.

У таблиці 1 (див.ниж.) наведено підсумовані бали кожного учасника дослідження за 6 шкалами, що вказують на стан їх екзистенцій, персонального та екзистенціального рівнів.

Таблиця 1

Бали респондентів за методикою «Шкала екзистенцій»

№	П.І.Б	SD (бали)	ST (бали)	F (бали)	V (бали)	P (бали)	E (бали)
1	В.К.	19 (низький рівень)	52 (низький рівень)	31 (низький рівень)	23 (низький рівень)	71 (низький рівень)	54 (низький рівень)
2	М.З.	31 (середній рівень)	48 (низький рівень)	39 (низький рівень)	49 (низький рівень)	79 (низький рівень)	88 (низький рівень)
3	О.Ч.	24 (низький рівень)	57 (низький рівень)	33 (низький рівень)	46 (низький рівень)	81 (низький рівень)	79 (низький рівень)
4	А.І.	17 (низький рівень)	52 (низький рівень)	40 (низький рівень)	40 (низький рівень)	69 (низький рівень)	92 (низький рівень)
5	В.У.	23 (низький рівень)	51 (низький рівень)	30 (низький рівень)	44 (низький рівень)	74 (низький рівень)	81 (низький рівень)
6	К.К.	21 (низький рівень)	58 (середній рівень)	29 (низький рівень)	28 (низький рівень)	79 (низький рівень)	57 (низький рівень)
7	Т.А.	31 (середній рівень)	68 (середній рівень)	50 (середній рівень)	54 (середній рівень)	99 (середній рівень)	104 (середній рівень)
8	Д.Ч.	27 (низький рівень)	44 (низький рівень)	28 (низький рівень)	30 (низький рівень)	71 (низький рівень)	58 (низький рівень)

9	О.С.	24 (низький рівень)	63 (низький рівень)	51 (середній рівень)	70 (високий рівень)	87 (низький рівень)	121 (середній рівень)
10	Н.П.	25 (низький рівень)	53 (низький рівень)	41 (низький рівень)	42 (низький рівень)	78 (низький рівень)	83 (низький рівень)
11	Ю.С.	34 (середній рівень)	77 (середній рівень)	52 (середній рівень)	51 (середній рівень)	111 (середній рівень)	103 (середній рівень)
12	О.Є.	35 (середній рівень)	56 (низький рівень)	39 (низький рівень)	45 (низький рівень)	91 (низький рівень)	84 (низький рівень)
13	М.О.	33 (середній рівень)	75 (середній рівень)	46 (середній рівень)	53 (середній рівень)	108 (середній рівень)	99 (середній рівень)
14	ВАР	43 (високий рівень)	78 (середній рівень)	56 (середній рівень)	60 (середній рівень)	121 (середній рівень)	116 (середній рівень)
15	О.К.	24 (низький рівень)	73 (середній рівень)	45 (середній рівень)	49 (низький рівень)	97 (середній рівень)	94 (низький рівень)
16	Б.В.	32 (середній рівень)	74 (середній рівень)	53 (середній рівень)	60 (середній рівень)	106 (середній рівень)	113 (середній рівень)
17	Г.Б.Л.	37 (середній рівень)	81 (високий рівень)	56 (середній рівень)	61 (середній рівень)	118 (середній рівень)	117 (середній рівень)

18	К.Д.	30 (середній рівень)	77 (середній рівень)	49 (середній рівень)	56 (середній рівень)	107 (середній рівень)	105 (середній рівень)
19	Т.Є.	29 (низький рівень)	60 (низький рівень)	32 (низький рівень)	41 (низький рівень)	89 (низький рівень)	73 (низький рівень)
20	Б.В.	25 (низький рівень)	67 (середній рівень)	44 (середній рівень)	48 (низький рівень)	90 (низький рівень)	92 (низький рівень)
21	А.В.	31 (середній рівень)	65 (середній рівень)	45 (середній рівень)	49 (низький рівень)	96 (середній рівень)	94 (низький рівень)
22	З.Я.	28 (низький рівень)	56 (низький рівень)	24 (низький рівень)	28 (низький рівень)	84 (низький рівень)	52 (низький рівень)
23	К.Ш.	27 (низький рівень)	71 (середній рівень)	34 (низький рівень)	46 (низький рівень)	98 (середній рівень)	80 (низький рівень)
24	К.І.	22 (низький рівень)	70 (середній рівень)	41 (низький рівень)	46 (низький рівень)	92 (низький рівень)	87 (низький рівень)
25	М.Ф.	23 (низький рівень)	69 (середній рівень)	41 (низький рівень)	55 (середній рівень)	92 (низький рівень)	96 (середній рівень)
26	Д.А.	23 (низький рівень)	58 (низький рівень)	35 (низький рівень)	52 (середній рівень)	81 (низький рівень)	87 (низький рівень)

27	У.П.	28 (низький рівень)	40 (низький рівень)	41 (низький рівень)	45 (низький рівень)	68 (низький рівень)	86 (низький рівень)
28	А.А.	26 (низький рівень)	51 (низький рівень)	35 (низький рівень)	43 (низький рівень)	77 (низький рівень)	78 (низький рівень)
29	Ю.І.	23 (низький рівень)	54 (низький рівень)	34 (низький рівень)	27 (низький рівень)	77 (низький рівень)	61 (низький рівень)
30	Д.К.	20 (низький рівень)	70 (середній рівень)	59 (високий рівень)	54 (середній рівень)	90 (низький рівень)	113 (середній рівень)
31	С.К.	22 (низький рівень)	73 (середній рівень)	48 (середній рівень)	52 (середній рівень)	95 (низький рівень)	100 (середній рівень)

Середнє значення показника SD серед 31 респондента становить 27 балів, що відповідає низькому рівню. Субшкала SD вимірює вміння людини вибудувувати внутрішній вільний простір. Низький рівень у вибірці свідчить про невміння дистанціюватися від самого себе. Такий показник може бути зумовлений або незрілістю респондентів, або переживанням внутрішніх стресових станів страху чи тривоги, або внутрішньою фіксацією на незадоволених потребах чи дефіцитах.

Показник ST становить 41,3 бали, що також відповідає низькому рівню. Субшкала самотрансценденції є надзвичайно важливою у становленні екзистенцій людини. Емоційність особистості виражається у вмінні сприймати глибокі внутрішні відносини та визначати екзистенціальну значущість усього, що відбувається, емоційно відгукуватись на обрану систему цінностей. Результати даного показника свідчать про

бідний емоційний світ та примітивні зв'язки із зовнішнім світом та людьми. Проблемою відсутності розвинутої емоційної сфери є те, що людина не вміє визначати власних бажань та потреб. Такі особистості стають невпевненими у собі та відчують значні труднощі при емоційному контакті з іншими людьми.

Субшкала F вибірки отримала середнє значення 41,3 бали. Це теж відповідає загальному низькому рівню. Вимірювання рівня свободи може вказати на впевненість у власних рішеннях або, навпаки, невміння вирішувати. Результат за цією шкалою знаходиться дещо між низьким рівнем та середнім. Така динаміка може свідчити про перехідний період у житті респондентів: від невпевненості у вирішенні деяких питань до формування міцної системи суджень та прийняття рішень. Це також говорить про переживання вибіркою екзистенційної тривоги та кризи, при якій формується система цінностей та свобод. Якщо аналізувати окремих людей, то їх низькі показники вказують на наявність тривожності як особистісної характеристики і недостатньо розвинену екзистенцію власної свободи.

V, як середній результат, отримала 46,6 бали. Тут знову звертаємо увагу на тенденцію переходу від низьких показників до середнього рівня. Це означає, що респонденти переживають трансформацію у бік людини, що активно управляє власним життям та контролює події, якщо це можливо, тобто вони починають піклуватися про життя, як найвищу цінність, відповідальність та осмисленість зростають. Варто звернути увагу на низькі показники у окремих респондентів. Така статистика може вказувати на переживання екзистенційної тривоги щодо питання відповідальності – це про страх перед наслідками.

Наступні дві субшкали – це суми двох попередніх.

Шкала персональності, тобто P, має середній результат 89,5 балів. Її результат складається зі суми балів за самодистанціювання та самотрансценденцію. У даному випадку знову можемо спостерігати зростання показника від низького до середнього

рівня. Тобто наразі респонденти здійснюють перехід. Даний показник свідчить про рівень буття особистості, а саме чи вміє людина відкрито ставитися до себе та навколишнього світу. Рівень, який наявний зараз, вказує на перехід від замкненої особистості, яка є такою внаслідок психологічних навантажень, особистісних проблем чи посттравматичного стресу, або в міру власної незрілості та не сформованості, до особистості, яка вчиться бути емоційно чуйною, має внутрішнє бажання до співпереживання та співчуття. Слід зазначити, що показник $SD < ST$, тож респондентам важко визначити дистанцію у взаємовідносинах, аби при цьому почуватися комфортно внутрішньо та зберегти особистий внутрішній простір. На основі оброблених результатів, можемо зробити висновок, що учасникам дослідження досить важко самостійно визначати особистісні кордони та систему цінностей у даний проміжок часу. Комбінація показників у даному співвідношенні говорить про активне переживання екзистенційної тривоги, можливу наявність особистісної тривожності та схильність більшості респондентів, за кількома винятками, до депресії.

Показник екзистенціальності (E) є сумою субшкал свободи та відповідальності. Середнє значення шкали серед респондентів 86,03 бали. Показник E демонструє рівень вміння будувати конструктивні відносини із зовнішнім світом та вміння відповідально справлятися з проблемами та питаннями, що постають перед людиною щодня. Як і в попередніх показниках, рівень субшкали демонструє перехід від низького до середнього. Респонденти знаходяться на межі зміни образу життя від бездіяльного та невпевненості у власній системі екзистенцій до усвідомлення особистого екзистенційного світу та прагнення створити свою систему цінностей, «норму» життя. Тут комбінація виглядає як $F < V$. Такий розподіл підтверджує перехід від низького до середнього рівня, адже респонденти відчувають готовність відкриватися навколишньому, при цьому одночасно можуть не до кінця усвідомлювати важливість контакту зі світом і таким чином діяти більше від відчуття обов'язку. Обов'язок, по факту, обмежує свободу людини через що може виникати екзистенційний конфлікт.

Отже, роблячи попередній висновок, можна припустити, що більшість респондентів наразі переживають екзистенційну тривогу, яка пов'язана з усвідомленням особистістю таких даностей буття як свобода, відповідальність, система цінностей, наслідки, впевненість у прийнятті рішень, вміння дистанціюватися тощо. Є і окремі випадки серед учасників дослідження, які свідчать про вдало пройдений етап екзистенційної кризи, коли людина відчуває себе реалізованою та усвідомленою щодо власних екзистенцій та цінностей існування.

Таблиця 2 (див.ниж.) демонструє рівень тривожності 31 респондента. Шкала тривожності Спілбергера дає можливість визначити загальний рівень тривожності, ситуативний та особистісний.

Таблиця 2

Бали респондентів за тестом «Шкала тривожності»

№	П.І.Б.	Ситуативна тривожність (СТ)/бали	Особистісна тривожність (ОТ)/бали
1	В.К.	63 (високий рівень)	63 (високий рівень)
2	М.З.	64 (високий рівень)	62 (високий рівень)
3	О.Ч.	64 (високий рівень)	64 (високий рівень)
4	А.І.	57 (високий рівень)	59 (високий рівень)
5	В.У.	53 (високий рівень)	53 (високий рівень)
6	К.К.	53 (високий рівень)	55 (високий рівень)
7	Т.А.	44 (помірний рівень)	45 (високий рівень)
8	Д.Ч.	63 (високий рівень)	66 (високий рівень)
9	О.С.	35 (помірний рівень)	39 (помірний рівень)
10	Н.П.	41 (помірний рівень)	52 (високий рівень)
11	Ю.С.	51 (високий рівень)	58 (високий рівень)

12	О.Є.	53 (високий рівень)	55 (високий рівень)
13	М.О.	40 (помірний рівень)	49 (високий рівень)
14	ВАР	24 (низький рівень)	23 (низький рівень)
15	О.К.	54 (високий рівень)	53 (високий рівень)
16	Б.В.	38 (помірний рівень)	37 (помірний рівень)
17	Г.Б.Л.	32 (помірний рівень)	32 (помірний рівень)
18	К.Д.	32 (помірний рівень)	39 (помірний рівень)
19	Т.Є.	57(високий рівень)	55 (високий рівень)
20	Б.В.	42 (помірний рівень)	43 (помірний рівень)
21	А.В.	41 (помірний рівень)	40 (помірний рівень)
22	З.Я.	59 (високий рівень)	57 (високий рівень)
23	К.Ш.	63 (високий рівень)	60 (високий рівень)
24	К.І.	41 (помірний рівень)	36 (помірний рівень)
25	М.Ф.	29 (низький рівень)	32 (помірний рівень)
26	Д.А.	41 (помірний рівень)	40 (помірний рівень)
27	У.П.	47 (високий рівень)	47 (високий рівень)
28	А.А.	53 (високий рівень)	40 (помірний рівень)
29	Ю.І.	55 (високий рівень)	53 (високий рівень)
30	Д.К.	28 (низький рівень)	28 (низький рівень)
31	С.К.	27 (низький рівень)	25 (низький рівень)

У 16 респондентів був виявлений високий рівень ситуативної тривожності, а саме у 51,6% опитаних. У 11 респондентів рівень ситуативної тривожності знаходиться на помірному рівні, а саме у 35,5% осіб. Низький рівень СТ був встановлений лише у 12,9% опитаних, а саме у 4 респондентів.

У даному випадку визначення ситуативного рівня тривожності було важливим, адже даний вид тривоги є відповіддю на стресову ситуацію, яка переживається у вигляді

нервозності, занепокоєння чи напруги. Відповідно до теми дослідження, респонденти можуть сприймати екзистенційні питання та екзистенційне становлення як загрозу життєдіяльності, системі поглядів та цінностей. Окрім цього людина відчуває загрозу відчуттю стабільності і саме тому починає відчувати небезпеку перед невідомим майбутнім.

Рівень особистісної тривожності у 18 опитаних був визначений як високий, тобто у 58,06% респондентів. На помірному рівні тривожність знаходиться у 10 осіб, а саме 32,3% та у 3 осіб рівень особистісної тривожності низький, тобто у 9,7% опитаних.

З даних, узагальнених у таблиці 2, можемо зробити висновок про те, що ОТ як індивідуальна характеристика, головною ознакою якої є сприйняття широкого спектру ситуацій як загрозливих, впливає і на перебіг ситуативної тривожності. Відповідно високий рівень особистісної тривожності впливає на сприйняття людиною ситуацій так, що більшість проблемних ситуацій будуть видаватися їй справді загрозливими. Внаслідок цього респонденти з високим рівнем тривожності майже постійно відчувають напругу, тривожність та небезпеку для самооцінки, самоповаги тощо.

Аналізуючи дані обох таблиці, можна стверджувати, що низький рівень тривожності та середні/високі показники рівню екзистенцій свідчать про успішно пережиту екзистенційну тривогу та кризу.

Якщо рівень тривоги високий, проте показники респондентів щодо рівню екзистенцій залишаються на низькому рівні, то тут можемо говорити або про відсутність екзистенційних проблем чи питань, або екзистенційна криза не стала для особистості рушієм до змін, вона не була успішно завершена і в даному випадку людина обрала залишити все як є. Таким чином, спираючись на теоретичну базу, можна стверджувати про відсутність особистісного розвитку людини. Етап екзистенційної кризи не був пройдений. Як результат, така особистість продовжить власне буття без сенсу власного існування, допоки знову не стикнеться зі стимулом до переоцінки системи екзистенцій.

Або тривожність є наслідком незадоволення екзистенційних потреб людини і виникає через особистісну рефлексію, яка особливо притаманна в юнацькому віці.

За даними дослідження також виділяємо і третій варіант: помірна тривожність відповідно до середнього рівню представлених екзистенцій. Дана тенденція свідчить про проживання екзистенційної тривоги/кризи у даний момент, проте її результати є позитивними для психологічного здоров'я юнаків та юначок. Адже юнацький вік – це вік пошуку себе, коли кожна особистість вибудовує власний внутрішній світ та ставлення до картини зовнішнього світу. Таким чином екзистенційна тривога стала рушієм до перетворень та змін, а отже, до психологічного розвитку та психологічної зрілості респондентів.

За тестом САН були отримані наступні результати, що відображені у таблиці 3 (див.ниж.).

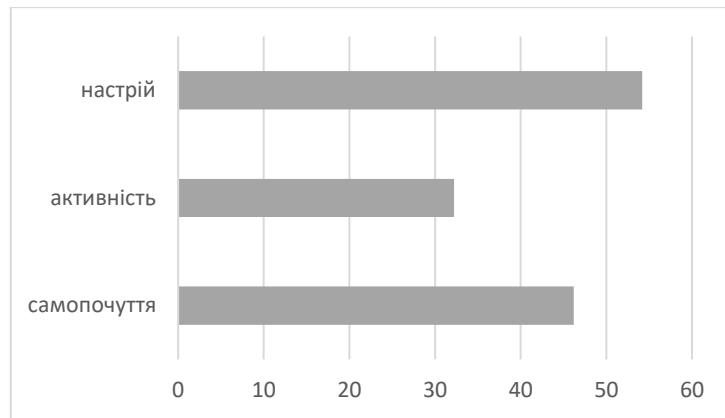
Таблиця 3

Бали респондентів за тестом САН

№	П.І.Б.	Самопочуття (балів із 70)	Активність (балів із 70)	Настрій (балів із 70)
1	В.К.	55	28	47
2	М.З.	27	30	37
3	О.Ч.	28	36	36
4	А.І.	42	34	48
5	В.У.	32	39	47
6	К.К.	38	44	52
7	Т.А.	50	22	53
8	Д.Ч.	30	35	37
9	О.С.	56	24	51

10	Н.П.	45	35	52
11	Ю.С.	48	27	54
12	О.Є.	37	45	45
13	М.О.	44	32	70
14	ВАР	58	20	69
15	О.К.	37	39	50
16	Б.В.	47	29	64
17	Г.Б.Л.	61	24	63
18	К.Д.	62	23	62
19	Т.Є.	47	48	56
20	Б.В.	62	30	61
21	А.В.	44	37	57
22	З.Я.	45	37	55
23	К.Ш.	33	29	37
24	К.І.	59	28	61
25	М.Ф.	60	21	66
26	Д.А.	40	38	64
27	У.П.	43	39	46
28	А.А.	45	39	58
29	Ю.І.	36	44	43
30	Д.К.	62	18	70
31	С.К.	60	25	68

Середній бал самопочуття 31 респондента – 46,2 бали, середній бал активності – 32,2 бали, середній бал настрою – 54,2 бали.



Зважаючи на те, що у 86,9% респондентів високий або середній рівень ситуативної тривожності та у 90,36% високий або середній рівень особистісної тривожності, можемо помітити загальну закономірність щодо оцінки учасниками дослідження власного стану здоров'я, емоційного стану, стомлюваності, рухливості тощо. Отже, можемо припустити, що тривожність та пошук екзистенцій мають незначний вплив на самопочуття та настрої юнаків у загальній вибірці. При цьому активність була оцінена усіма досить посередньо. Тобто екзистенційна тривога може найбільше впливати на фізичне відчуття енергії, сил та тіла.

Рисунок 2 (див.ниж.) унаочнює особливості розподілу рівнів за кожним з показників тесту. Рівні були визначені через обрахунок показників кожного респондента в залежності від його особистих балів: низький від 0 до 21 балів (0% - 30% від максимально можливої кількості балів), середній від 22 до 49 балів (31% - 70%), високий - більше 50 балів (71% - 100%).

Результати свідчать про домінування високої оцінки рівня настрою серед респондентів – 67,74% результатів перепадають на високий показник, 32,26% на середній. Більшість учасників оцінили свою активність як посередню – результати складають 90,32%. У трьох осіб працездатність була визначена як низька – 9,68% загальних результатів. Самопочуття містить 64,52% загальних відповідей, що відносяться до середнього рівню та 35,48%, що стосуються високого.



Таким чином ще однією особливістю перебігу екзистенційної тривоги у юнацькому віці є надзвичайно індивідуальне сприйняття настрою, самопочуття та оцінки можливостей власної активності. При цьому навіть за відсутності у респондента екзистенційної тривоги та тривожності як характеристики, тест САН не отримав надзвичайно виражених показників активності. Отже, слід зважати на суб'єктивну оцінку себе кожного з учасників та аналізувати дану методику разом з іншими опитувальниками. Варто пам'ятати і про зовнішні чинники екзистенційної тривоги, наприклад, війна, що може вплинути на показник активності як працездатності або відчуття втомленості тощо.

На основі опрацьованих вище методик було виділено три типові психологічні профілі екзистенційної тривоги:

- екзистенційно усвідомлений;
- екзистенційно незадоволений;
- екзистенційно піднесений.

Екзистенційно усвідомлений профіль характеризується наявністю низького рівня тривожності, середнього або високого рівня екзистенцій та середні або високі показники самопочуття. З високою ймовірністю була пережита екзистенційна криза та тривожність, що спричинили переосмислення власної системи екзистенцій та стали

інструментом досягнення екзистенційної зрілості. Важливо зазначити, що середні показники – це найбільш оптимальні показники осмисленості буття даного профілю. Занадто високий рівень вказуватиме на самопожертву у негативному значенні. Екзистенційно усвідомлений юнак вміє розмежовувати власні психологічні стани та за потреби керувати ними. Особистість юнацького віку, що відноситься до даного профілю, прийняла як даність поняття смерті, свободи, сенсу існування, добра і зла, відповідальності тощо. Характеризує профіль також і емоційна зрілість юнака чи юначки. Така особистість навчилась будувати власну систему цінностей, виражати індивідуальні риси у романтичних, дружніх та сексуальних стосунках.

У екзистенційно усвідомленого типу сформована навичка глибинної рефлексії, яка забезпечує вміння аналізувати минуле та теперішнє, і опираючись на висновки, проєктувати та планувати майбутнє. Людина бере на себе відповідальність за наслідки. Даний профіль також і про свободу та «власну норму» побудови картини світу, розвинута навичка побудови власних кордонів та не порушення простору інших особистостей.

Екзистенційно незадовлений профіль являє собою високий рівень тривожності та низькі показники рівнів екзистенцій, при цьому рівень САН не обов'язково має бути занадто низьким. Так може бути через витіснення тривожності, а отже, і відсутність прийняття стану екзистенційної кризи. Причин виникнення даного профілю може бути декілька: юнацька незрілість, екзистенційна тривога, яка була пережита неусвідомлено, новоутворення даного віку – самосвідомість, зміна середовища існування, професійне самовизначення тощо. У даному випадку тривожність може виникнути на фоні незадоволення екзистенційних потреб юнака, що характеризується надмірною рефлексією та бажанням заміщення незадоволеної складової. Така людина стикатиметься з труднощами у міжособистісному спілкуванні, відстоюванні власної думки та поглядів, орієнтуванні у навколишніх подіях тощо. Для особистостей екзистенційно незадоволеного профілю характерні тривожні або навіть депресивні чи

істеричні реакції. Вона буде поводитись легковажно, поверхнево, не матиме ресурсу для власного захисту. Людина потрапить у замкнене коло: неможливість відстоювати свою позицію призводить до прямої загрози самооцінці, яка в свою чергу, викликає тривожність. Цей ланцюг може не перериватися достатньо довго. Зокрема екзистенційно нереалізованим особистостям важко будувати відносини та емоційно відчувати людей на рівні емпатії, вони мають бідно розвинений емоційний інтелект зі стереотипними емоційними реакціями.

Екзистенційно незадоволений профіль характеризується також внутрішньою заплутаністю, відсутність сенсу існування, важкістю надати відповідь на запитання «хто я такий?», дисонансом внутрішнього і зовнішнього. Людину з таким профілем варто підтримувати, направляти та допомагати у побудові екзистенційного світу.

Третій профіль екзистенційно піднесений. Характеризується помірним рівнем тривожності та середнім рівнем шкали екзистенцій. Відповідно до індивідуальних особливостей показники САН можуть бути як доволі високими, так і низькими. Особистість, що відповідає даному профілю, проходить через екзистенційну тривожність у даний момент і відчуває психологічне дорослішання. Наприклад, екзистенційно піднесений тип може відчувати покращення сприймання, а також навички дистанціювання себе від інших та внутрішнього. Юнак все частіше звертається до зовнішнього світу та стає відкритим для подальшого розвитку, починає займатися собою та звертає увагу на власні бажання. Людина змінює свій шлях таким чином, що поступове усвідомлення складних екзистенційних питань дає змогу розвинути емоційний інтелект та моральні й ціннісні системи. Екзистенційно піднесена особистість поступово відходить від лінії поведінки, яка опирається на повну бездіяльність. Вона змінюється на пошук шляхів розв'язання тієї чи іншої задачі та вміння нести відповідальність за наслідки власних вчинків.

Окрім цього, людина вчиться будувати взаємовідносини з іншими, починає менше акцентувати свою увагу на думках оточуючих, навчаючись діяти відповідно до особистих потреб та бажань.

Висновки до розділу II

Отже, було розглянуто методологію дослідження психологічних характеристик чинників екзистенційної тривоги, а саме тест САН, шкала ситуативної тривожності та шкала екзистенцій. Результати 31 респондента були зведені у таблиці, відповідно до методик, що опрацьовувались. Збірні бали кожного з тестів були проінтерпретовані кількісно та якісно. Було також визначено психологічні особливості чинників екзистенційної тривоги, що можна було дослідити за допомогою даного інструментарію.

На підставі оброблених результатів, зроблено висновок, що типові психологічні профілі екзистенційної тривоги серед юнаків та юначок існують. Серед них можемо виокремити: екзистенційно усвідомлений, екзистенційно незадоволений та екзистенційно піднесений. Кожен з даних профілів отримав психологічну характеристику та опис. Гіпотеза щодо існування різних типових психологічних профілів екзистенційної тривоги підтверджена.

Друга частина кваліфікаційної роботи була присвячена проведенню дослідження та обробці результатів, на основі яких були виділені типові психологічні профілі. Висновки базуються на таблицях, відсоткових та бальних підрахунках і діаграмах. Результати респондентів оброблялися окремо та загально для розуміння динаміки вибірки.

РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОФІЛІВ

3.1 Практичні рекомендації для виділених психологічних профілів

Рекомендації стосуються трьох виділених типових психологічних профілів екзистенційної тривоги, адже мають на меті формування та підтримання тих чи інших навичок, звичок та вмінь, що сприятимуть полегшеному перебігу тривожності та кризи, а також допоможуть підтримувати сталий рівень екзистенцій.

Екзистенційно піднесений профіль характеризується періодом вибудовування системи екзистенцій, тож формування та удосконалення механізму рефлексії сприятиме цьому. Активний розвиток рефлексивних механізмів має позитивний вплив на полегшення перебігу екзистенційної тривоги. Даний феномен не слід уникати, переживання кризи потрібно визнавати як важливий та переломний момент у житті. Тож навичка рефлексії допоможе особі юнацького віку визначитись з особистим шляхом дослідження свого сенсу буття, навчить аналізувати минуле, теперішнє та майбутнє, гарно вплине на розвиток емоційного інтелекту та проєктувати майбутнє. Особливо корисним є метод ретрорефлексії, який виступає ефективним інструментарієм у задоволенні потреби самим собою, якщо з певних причин інша людина або люди не змогли цього зробити. Такий вид рефлексії навчає звертати увагу, в першу чергу, на власне Я та пробувати змінити щось у собі, замість впливу на зовнішній світ чи інших людей. Це ефективний спосіб переосмислити досвід з минулого та влучно й доречно використовувати його у майбутньому. Це також гарний спосіб поміркувати над тим, яким саме юнак бачить власний екзистенційний світ. Рефлексія – чудовий спосіб для побудови особистого світобачення. Розуміючи, що для неї означає свобода, відповідальність, добро та зло, сенс життя, самостійність тощо, людина з легкістю віднайде свій шлях. [15, стр.208]

Важливим аспектом для успішного переживання екзистенційної тривоги екзистенційно піднесеною особою є розвиток інтернального локусу контролю. Аби мати

змогу забезпечити усі свої екзистенційні потреби особистість юнацького віку повинна сформуванати позицію дорослого щодо різноманітних подій життя. Таким чином особі слід якомога частіше концентруватись на тому, що результатом будь-якої діяльності є її особисті прагнення, намагання, здібності. Особистість зможе досягнути осмисленості, контрольованості та керованості на всіх етапах життя, у всіх сферах, зокрема екзистенційній. Відокремлення та самостійність є однією зі складових здорового психологічного самопочуття, особливо це стосується юнаків та юначок, які переживають декілька криз одразу. Високий рівень інтернальності сприяє у пошуках життєвої енергії, мотивації та ресурсності для боротьби з екзистенційною тривогою. [15, стр.207]

Для екзистенційно незадоволеного типу одним з рекомендаційних напрацювань є звернення до екзистенціальної терапії. Якщо особа юнацького віку відчуває, що сама вже не впорається або не розуміє як віднайти власну систему екзистенцій, то за допомогою професіонала особистість зможе осягнути нелегкі даності існування. Більшість екзистенціальних терапій будуються на зануренні клієнта у несвідоме. Психотерапевт направляє усю увагу людини на теперішнє та майбутнє, аби клієнт міг сформулювати кінцеву мету власного шляху та подальшого життєтворення. Без цієї процедури екзистенції залишаться для людини заблокованими.

Також ефективним методом є психологічний тренінг як метод полегшення протікання екзистенційної тривоги. Аби продуктивно працювати з тривогою та екзистенціями, для початку варто усвідомити та прийняти її існування як даність. Лише за таких умов можливе конструктивне використання набутого досвіду та вродженого потенціалу. Тому корекційні групові тренінги, які базуються на екзистенційних моделях чи теоріях, будуть досить ефективними для вище зазначених задач. На тренінгах юнак чи юначка матимуть можливість навчитись справлятися з невротичним та непродуктивними переживаннями, а також дослідять те, як саме працюють захисні психологічні механізми та як з ними боротися. Додатково, групові тренінги сприятимуть

налагодженню взаємозв'язків та полегшить переживання відчуття самотності, що майже завжди супроводжує людину під час екзистенційної тривоги. Корисно буде відвідати тренінги, що сприяють адаптації до нового середовища – таким чином особа не лише зможе полегшити перебіг тривожності, а й почне формувати та розвивати екзистенції відповідальності та свободи.

Люди з екзистенційно усвідомленим типом психологічного профілю потребують підтримки та профілактики повторного виникнення екзистенційно кризи та тривожності. Тому розвиток творчості є одним з ключових напрямків, з яким слід працювати. Творчий потенціал особистості невіддільно поєднують з розвитком екзистенцій, життєвої мужності та індивідуальним поглядом на будову світу. Терапія творчістю – це гарна можливість знизити рівень тривожності та стресу, який переживає юнацький організм, а також шанс зануритись у власне несвідоме. Творчий процес ще й гарно тренує та розвиває мозок й інтелект людини. Вміння поглянути на ситуацію під незвичним кутом, підійти до неї творчо – це навичка, що допоможе осмислити складні та філософські поняття екзистенцій.

Висновки до розділу III

Нами були розроблені рекомендації, що відповідають потребам трьох типових психологічних профілів екзистенційної тривоги у юнацькому віці. Для екзистенційно усвідомленого рекомендований розвиток творчості, для екзистенційно піднесеного рекомендовано формування та удосконалення механізму рефлексії та розвиток інтернального локус контролю, для екзистенційно незадоволеного профілю рекомендується відвідування психологічних тренінгів та проходження екзистенційної психотерапії.

ВИСНОВКИ

Дана кваліфікаційна робота була присвячена розгляду чинників екзистенційної тривоги у юнацькому віці та виділенню типових психологічних профілів екзистенційної тривоги серед юнаків та юначок.

Під час теоретичного аналізу були розглянуті такі поняття як: екзистенційна тривога, екзистенційна криза, життестійкість, аутомортальна та танатична тривога, екзистенції, свобода, екзистенціальний аналіз, екзистенційна провина та інші. Було досліджено існуючі ознаки стану екзистенційної кризи, її етапи, види екзистенційної тривоги.

Аналіз науково-методичних джерел дав змогу виділити етапи проходження екзистенційної кризи:

- етап входження в стан екзистенційної кризи та мобілізація людських ресурсів задля протистояння кризовій ситуації;
- етап дезінтеграції або власне переживання людиною кризового періоду;
- етап інтеграції або виходу з екзистенційної кризи особистості.

Було опрацьовано екзистенційні теорії Людвіга Бінсвангера, Медарда Босса, Ролло Мея, Віктора Франкла та Альфреда Ленгла.

За результатами проведеного оглядово-аналітичного дослідження були виділені такі чинники екзистенційної тривоги у юнацькому віці: криза ідентичності; початок студентського життя та зміна середовища існування; складання власної картини світу на основі набутого досвіду; впровадження понять екзистенцій у систему внутрішніх оцінок; перехід від залежності від батьків до незалежності; вибір майбутньої професії та місця навчання, що в свою чергу, потребує чіткої життєвої позиції, світобачення та усвідомленості; новоутворення юнацького віку самосвідомість; зовнішні фактори, такі як війна, стихійні лиха, фізичне насильство, ДТП, пандемія тощо.

Отже, завдання №1 виконано.

За результатами емпіричного дослідження було з'ясовано наступне: низький рівень самодистанціювання – такий показник може бути зумовлений або незрілістю респондентів, або переживанням внутрішніх стресових станів страху чи тривоги, або внутрішньою фіксацією на незадоволених потребах чи дефіцитах.

Низький рівень самотрансценденції. Результати даного показника свідчать про бідний емоційний світ та примітивні зв'язки із зовнішнім світом та людьми.

Відбувається переживання вибіркою екзистенційної тривоги та кризи, при якій формується система цінностей та свобод.

Респонденти переживають трансформацію у бік людини, що активно управляє власним життям та контролює події, якщо це можливо, тобто вони починають піклуватися про життя, як найвищу цінність, відповідальність та осмисленість зростають. Учасникам дослідження досить важко самостійно визначати особистісні кордони та систему цінностей у даний проміжок часу.

Респонденти знаходяться на межі зміни образу життя від бездіяльного та невпевненості у власній системі екзистенцій до усвідомлення особистого екзистенційного світу та прагнення створити свою систему цінностей, «норму» життя.

У 16 респондентів був виявлений високий рівень ситуативної тривожності, а саме у 51,6% опитаних. У 11 респондентів рівень ситуативної тривожності знаходиться на помірному рівні, а саме у 35,5% осіб. Низький рівень СТ був встановлений лише у 12,9% опитаних, а саме у 4 респондентів.

Рівень особистісної тривожності у 18 опитаних був визначений як високий, тобто у 58,06% респондентів. На помірному рівні тривожність знаходиться у 10 осіб, а саме 32,3% та у 3 осіб рівень особистісної тривожності низький, тобто у 9,7% опитаних.

Отже, завдання №2 виконано.

Після обробки результатів було виокремлено наступні три типові психологічні профілі осіб юнацького віку у період екзистенційної тривожності:

- екзистенційно усвідомлений - характеризується наявністю низького рівня тривожності, середнього або високого рівня екзистенцій та середні або високі показники самопочуття. З високою ймовірністю була пережита екзистенційна криза та тривожність, що спричинили переосмислення власної системи екзистенцій та стали інструментом досягнення екзистенційної зрілості ;
- екзистенційно незадоволений - високий рівень тривожності та низькі показники рівнів екзистенцій, при цьому рівень САН не обов'язково має бути занадто низьким. Так може бути через витіснення тривожності, а отже, і відсутність прийняття стану екзистенційної кризи. У даному випадку тривожність може виникнути на фоні незадоволення екзистенційних потреб юнака, що характеризується надмірною рефлексією та бажанням заміщення незадоволеної складової;
- екзистенційно піднесений - характеризується помірним рівнем тривожності та середнім рівнем шкали екзистенцій. Відповідно до індивідуальних особливостей показники САН можуть бути як доволі високими, так і низькими. Особистість, що відповідає даному профілю, проходить через екзистенційну тривожність у даний момент і відчуває психологічне дорослішання.

Відповідно до цього виділені 5 рекомендацій, що відповідають потребам усіх трьох типових психологічних профілів екзистенційної тривоги у юнацькому віці, а саме: формування та удосконалення механізму рефлексії, екзистенціальна терапія, психологічні тренінги як метод полегшення екзистенційної тривоги, розвиток творчості і розвиток інтернального локус контролю.

Підсумовуючи, гіпотеза роботи була підтверджена, усі поставлені завдання виконані.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1) Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / *Проблеми сучасної психології*, 2010. С. 120–128
- 2) Грекова В. Методологічні підходи до дослідження екзистенційної кризи / [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:TpISea0DTwAJ:scholar.google.com/+%D1%84%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8+%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F+%D0%B5%D0%BA%D0%B7%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%BE%D1%97+%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B8&hl=uk&as_sdt=0,5&as_vis=1.
- 3) Гринечко А. Особливості прояву тривожності як наслідок впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості. / *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія»*. С. 32–41
- 4) Гріньова О. Екзистенційно-суб'єктний підхід до вивчення проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку, 2017. С. 62–66
- 5) Ємельяненко Г. Д., Райда К. Ю. Екзистенціальні психологія та філософія Ролло Мея в контексті гуманітарних досліджень буття у постіндустріальному та інформаційно-комп'ютерному світі / *Екзистенціальна філософія і феноменологія*. С. 25–35
- 6) Зварич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія. Чернівці, 2019. 496 с.
- 7) Каргіна Н. В. Екзистенціальне розуміння психологічного благополуччя особистості / [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://www.uaepp.org/cgi-bin/main.cgi?esse=973>.

- 8) Козляковський П.А. Дослід 3.2. Дослідження тривожності (опитувач Спілбергера) [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/posibnuku/160/29.pdf>.
- 9) Олексенко О. М. Аналіз найвпливовіших напрямів екзистенціальної психології сучасності / [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/135/120>.
- 10) Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць / ред. Кузікової С. Б., Щербакової І. М. Суми, 2016. 408 с.
- 11) Психологічні особливості переживання суб'єктом юнацької кризи : спец. 19.00.07 "педагогічна та вікова психологія". Київ, 2005. 25 с.
- 12) Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Навчальний посібник. Чернівці, 2014. 133 с.
- 13) Сватенкова Т. І. Вплив екзистенційних переживань на формування особистості у юнацькому віці / *Психолого-педагогічні науки*, 2014. С. 115–119
- 14) Сватенкова Т. І. Екзистенційні переживання у контексті розгортання життєвого шляху особистості в період юності / *Психологія особистості*, 2011. С. 145–151
- 15) Сватенкова Т. І. Екзистенційні переживання у юнацькому віці як чинник побудови ціннісно-орієнтаційного простору / *Психологія особистості*, 2013. С. 262-269
- 16) Сватенкова Т. І. Психологічна особливості переживання смисложиттєвої кризи ранньої юності (результати емпіричного дослідження) / *Психологія особистості*, 2015. С. 223-231
- 17) Сімейна політика в Україні: проблеми і перспективи розвитку: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (04 квітня 2018 р., м. Київ) / ред. Губеладзе І. Г. та ін., 2018. 188 с.

- 18) Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека / [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://core.ac.uk/download/pdf/32308436.pdf>.
- 19) Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці / *Збірник наукових праць*, 2018. С. 86–94
- 20) Філософія релігії та медицини в постсекулярну добу: матеріали II Міжнародної науково - практичної конференції, присвяченої пам'яті святого Луки (В. Ф. Войно-Ясенецького) / К.: НМУ ім. О. О. Богомольця, ВР ІФ ім. Г. С. Сковороди НАНУ, 2020. 251 с.
- 21) Шульга Г. Б., Чухрій К. Л. Психологічний тренінг як метод оптимізації екзистенційних переживань особистості у юнацькому віці / *Психологічний часопис*, 2017. С. 177–188
- 22) The 5th International scientific and practical conference “Prospects of modern science and education” (February 07 – 10, 2023) Stockholm, Sweden / *International Science Group*, 2023. 664 p.
- 23) [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/Interpret_SHE.doc
- 24) [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BA%D0%B7%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0_%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0

ДОДАТКИ

Опитувальник «Шкала екзистенцій» В.Франкла

Варіанти відповідей на запитання: вірно, вірно за рідкісними винятками, скоріше вірно, скоріше не вірно, не вірно за рідкісними винятками, не вірно.

1. Часто я кидаю навіть важливу роботу, якщо зусилля, які потрібні, стають надто неприємними.
2. Я відчуваю, що ті завдання, які переді мною стоять, мають для мене значення.
3. Для мене щось має значення лише тоді, коли це відповідає моєму бажанню.
4. У моєму житті немає нічого цінного.
5. Найбільше мені подобається займатися самим собою – моїми турботами, бажаннями, мріями.
6. Зазвичай я буваю розсіяний.
7. Навіть якщо я багато зробив, я не задоволений, тому що відчуваю, що не зробив того, що було важливим.
8. Я завжди орієнтуюся на очікування інших і поступаю відповідно до цього.
9. Мені властиво відкладати неприємні рішення на потім.
10. Мене легко відволікти, навіть якщо я зайнятий тим, що мені подобається.
11. У моєму житті немає нічого такого, чому я хотів би себе присвятити.
12. Я часто не розумію, чому саме я маю це робити.
13. Я думаю, що те життя, яке я веду, ні на що не придатне.
14. Мені важко розуміти сенс речей.
15. Я можу поводитися з самим собою як з добрим другом.
16. Я надто мало часу приділяю тому, що є по-справжньому важливим.
17. У мене відразу ніколи не буває ясності з приводу того, що я можу зробити в будь-якій ситуації.
18. Я багато роблю тільки тому, що я маю це робити, а не тому, що я хочу це зробити.
19. Якщо виникають проблеми, я легко втрачаю голову.

20. Я часто роблю те, що можна з таким самим успіхом зробити і пізніше.
21. Мені щоразу цікаво, що принесе день.
22. Найчастіше, тільки почавши діяти, я розумію, які наслідки має прийняте рішення.
23. Якщо я повинен ухвалити рішення, я не можу покластися на свої почуття.
24. Невпевненість у результаті справи утримує мене від її виконання.
25. Я ніколи точно не знаю, за що я відповідаю.
26. Я відчуваю внутрішню вільність.
27. Через те, що життя не дало виповнитися моїм бажанням, я відчуваю себе обділеним.
28. Коли я бачу, що не маю вибору, я відчуваю полегшення.
29. Є ситуації, в яких я відчуваю зовсім безпорадним.
30. Я роблю багато такого, в чому я по-справжньому не розбираюся.
31. Зазвичай я не знаю, що у ситуації є важливим.
32. Виконання власних бажань стоїть для мене на першому місці.
33. Мені важко перейнятися почуттями інших.
34. Було б краще, якби мене не було.
35. Багато з того, з чим я пов'язаний, чуже мені.
36. Мені подобається формувати власну думку.
37. Я відчуваю, що розриваюся, бо водночас роблю так багато речей.
38. Мені не вистачає сил, щоб довести до кінця навіть найважливіші речі.
39. Я роблю багато чого просто так, особливо не замислюючись.
40. Ситуація для мене лише тоді представляє інтерес, коли вона відповідає моїм бажанням.
41. Коли я хворію, то не знаю, що робити з часом.
42. Я рідко бачу, що я маю різні можливості для дії.
43. Я знаходжу навколишній світ одноманітним.
44. Питання, чи хочу я щось зробити, рідко постає переді мною, тому що найчастіше є те, що я повинен робити.

45. У моєму житті немає нічого дійсно хорошого, тому що все має свої плюси та мінуси.

46. Моя внутрішня несвобода і залежність завдають мені багато клопоту.

Шкала ситуативної тривожності (СТ) Спілбергера

Варіанти відповідей на запитання: ніколи, майже ніколи, часто, майже завжди.

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я перебуваю у напрузі.
4. Я внутрішньо скований.
5. Я почуваюся вільно.
6. Я засмучений.
7. Мене хвилюють можливі невдачі.
8. Я відчуваю душевний спокій.
9. Я стривожений.
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я надмірно збуджений.
15. Я не відчуваю скутості, напруги.
16. Я задоволений.
17. Я стурбований.
18. Я надто збуджений і мені не по собі.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.
21. У мене буває піднесений настрій.
22. Я буваю дратівливим.

23. Я легко засмучуюсь.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути.
26. Я відчуваю прилив сил та бажання працювати.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Мене турбують можливі труднощі.
29. Я надто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю цілком щасливим.
31. Я все приймаю близько до серця.
32. Мені не вистачає впевненості у собі.
33. Я почуваюся беззахисним.
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів.
35. У мене буває хандра.
36. Я буваю задоволений.
37. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.
38. Буває, що я почуваюся невдахою.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)

1. Самопочуття добре (3 2 1 0 1 2 3) самопочуття погане
2. Почуваюся сильним (3 2 1 0 1 2 3) почуваюся слабким
3. Пасивний (3 2 1 0 1 2 3) активний
4. Малорухливий (3 2 1 0 1 2 3) рухливий
5. Веселий (3 2 1 0 1 2 3) сумний
6. Гарний настрій (3 2 1 0 1 2 3) поганий настрій
7. Працездатний (3 2 1 0 1 2 3) малопрацездатний
8. Сповнений сил (3 2 1 0 1 2 3) знесилений

9. Повільний (3 2 1 0 1 2 3) швидкий
- 10.Бездіяльний (3 2 1 0 1 2 3) діючий
- 11.Щасливий (3 2 1 0 1 2 3) нещасний
- 12.Життєрадісний (3 2 1 0 1 2 3) похмурий
- 13.Напружений (3 2 1 0 1 2 3) розслаблений
- 14.Здоровий (3 2 1 0 1 2 3) хворий
- 15.Безініціативний (3 2 1 0 1 2 3) захоплений
- 16.Байдужий (3 2 1 0 1 2 3) схвилюваний
- 17.Сповнений сподівань (3 2 1 0 1 2 3) зневірений
- 18.Радісний (3 2 1 0 1 2 3) сумний
- 19.Гарно відпочив (3 2 1 0 1 2 3) стомлений
- 20.Свіжий (3 2 1 0 1 2 3) виснажений
- 21.Сонливий(3 2 1 0 1 2 3) збуджений
- 22.Бажаю відпочити (3 2 1 0 1 2 3) бажаю працювати
- 23.Спокійний (3 2 1 0 1 2 3) стурбований
- 24.Оптимістичний (3 2 1 0 1 2 3) песимістичний
- 25.Витривалий (3 2 1 0 1 2 3) маловитривалий
- 26.Бадьорий(3 2 1 0 1 2 3) млявий
- 27.Міркувати важко (3 2 1 0 1 2 3) міркувати легко
- 28.Розсіяний (3 2 1 0 1 2 3) уважний
- 29.Сповнений надій (3 2 1 0 1 2 3) розчарований
- 30.Задоволений (3 2 1 0 1 2 3) незадоволений