

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Кириченко Ганна Сергіївна

УДК 159.9

**Кваліфікаційна робота**

Психологічна допомога жінкам при пошуку та формуванні  
нового сенсу життя в умовах вимушеної зміни країни проживання  
під час війни в Україні

053 «Психологія»

Вказати назву освітньої програми

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання  
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне  
джерело \_\_\_\_\_ Г. С. Кириченко

Науковий керівник (консультант) Ткач Разіда Мугаллімовна  
кандидат психологічних наук

**Київ – 2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОПОМОГИ ЖІНКАМ ПРИ ПОШУКУ ТА ФОРМУВАННІ НОВОГО СЕНСУ ЖИТТЯ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЗМІНИ КРАЇНИ ПРОЖИВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....</b>	<b>9</b>
1.1. Розуміння поняття сенсу життя людини в психології	9
1.2. Теоретико-методологічні аспекти психологічної допомоги особистості в переосмисленні сенсу життя .....	16
Висновки до розділу 1 .....	28
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕНСІВ ЖИТТЯ У ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЗМІНИ КРАЇНИ ПРОЖИВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ .....</b>	<b>31</b>
2.1. Організація та проведення дослідження сенсу життя в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні ...	31
2.2. Аналіз результатів дослідження сенсу життя в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні	37
Висновки до розділу 2 .....	46
<b>РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЖІНКАМ ПРИ ПОШУКУ ТА ФОРМУВАННІ НОВОГО СЕНСУ ЖИТТЯ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЗМІНИ КРАЇНИ ПРОЖИВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ .....</b>	<b>49</b>
3.1. Психологічні аспекти індивідуальної та групової форми роботи практичного психолога з темою сенсу життя .....	49
3.2. Особливості використання теоретико-практико- терапевтичного курсу «ПереЖИТИ... Психологічне відродження під час та після війни за допомогою	63

терапевтичних метафор і арттерапії» .....	
Висновки до розділу 3 .....	81
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>84</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>92</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>103</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Актуальність обраної теми зумовлена військовими подіями, які відбуваються в нашій країні, російська агресія поставила перед багатьма українцями питання про сенс життя, розуміння специфіки власного та загальнолюдського існування. Переломні періоди, одним з яких є війна, сполучені із глибинними світоглядними кризами, тому проблема пошуку та формування сенсу життя сьогодні стає особливо гостро. Зміни, що відбуваються в суспільстві під час війни, створюють якісно нову соціально-духовну атмосферу, яку вирізняють суперечливість і боротьба поглядів, активні моральні пошуки, усвідомлення людиною змісту власного життя, активного пошуку свого місця й ролі в умовах несталості дійсності.

У науковій літературі проблема сенсу життя розглядається як у філософському напрямку (Сократ, Аристотель, Т. Аквінський, М. Монтень, А. Шопенгауер, І. Кант, Ф. Ніцше, К. Ясперс, М. Хайдеггер, А. Камю, Г. Марсель, Х. Ортега-і-Гассет, У. Джеймс, С. Кримський, В. Малахов, С. Крилова, Н. Хамітов та ін.) так і у психологічному (А. Адлер, З. Фройд, К. Юнг, Е. Фромм, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл, А. Ленгле, І. Ялом, К. Карпінський, В. Панок, Т. Титаренко, Р. Ткач, А. Одинцова та ін.).

Аналіз літератури свідчить про те, що філософія займається дослідженням загальних аспектів сенсу життя, його призначенням та значенням для людства. Психологія, в свою чергу, фокусується на вивченні того, як сенс життя (або його відсутність) впливає на індивідуальний психічний стан людини. Дослідження в психології присвячені впливу сенсу життя на самовизначення, емоційний стан та загальний психічний стан. Крім того, психологія розглядає можливість використання сенсу життя як інструменту для покращення психічного здоров'я та корекції і терапії складних психологічних станів.

Сьогодні здається важливим проаналізувати логіку розвитку різних філософських та психологічних поглядів на проблему сенсу життя, систематизація яких могла б призвести до створення терапевтичних програм, актуальних для нашого часу.

Актуальність теми психологічної допомоги жінкам, які вимушено змінили країну проживання через війну в Україні, є надзвичайно високою. З початком повномасштабної війни РФ проти України та масовою вимушеною міграцією, як за межі країни, так і в межах її території, психоемоційний стан жінок, які опинилися у нових і незнайомих умовах, потребує особливої уваги. Багато жінок, особливо матерів із дітьми, були змушені покинути Україну, залишившись сам на сам не лише зі стресовими наслідками війни, а й із внутрішніми викликами: пошуком нового сенсу життя, забезпеченням житла та фінансової стабільності, турботою про дітей та тривогою за родичів, які залишилися в Україні. Вони стикаються з такими труднощами, як синдром відкладеного життя, провина вижившого, тривога за майбутнє, самотність та адаптація до нового культурного середовища, часто ускладнена мовним бар'єром.

З огляду на це, питання психологічної підтримки жінок-переселенок є надзвичайно важливим. Особливої уваги потребує дослідження методів, що можуть допомогти цим жінкам знайти нові смисли життя та подолати психологічні труднощі, спричинені різкою зміною життєвих обставин; сприятимуть процесу переосмислення та формування нового сенсу життя.

**Мета дослідження:** здійснити теоретико-методологічний та емпіричний аналіз рівнів, напрямків, форм та умов надання психологічної допомоги жінкам при пошуку та формуванні нового сенсу життя в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні.

**Завдання роботи:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми пошуку та формування сенсу життя особистості в психологічних дослідженнях.
2. Сформулювати релевантний темі дослідження психодіагностичний

інструментарій та провести емпіричне дослідження сенсів життя в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні.

3. Визначити види, форми, напрямки та методи психологічної допомоги жінкам при пошуку та формуванні нового сенсу життя в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні.

4. Емпірично дослідити ефективність використання методів аналітичної психології, зокрема теоретико-практико-терапевтичного курсу «ПереЖИТИ... Психологічне відродження під час та після війни за допомогою терапевтичних метафор і арттерапії» з метою допомоги жінкам при пошуку та формуванні нового сенсу життя в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні.

**Об'єкт дослідження:** сенс життя особистості.

**Предмет дослідження:** психологічна допомога в жінкам при пошуку та формуванні нового сенсу життя в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс теоретичних методів, а саме: евристичний (пошуковий) метод, дескриптивний (описовий) метод, дискурсивний (пояснення й розуміння) метод, компаративний метод (порівняльний), аксіологічний метод, екзистенційний метод; а також – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування методологічних аспектів психологічної допомоги особистості в переосмисленні сенсу життя та визначення методів надання психологічної допомоги особистості при пошуку та формуванні сенсу життя під час війни. Для емпіричного дослідження використано комплекс діагностичних психологічних методик, а саме: Діагностика спрямованості на постстресове відновлення, шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985), Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006), Модифікований опитувальник FPI (Фрайбургський багатofакторний

особистісний опитувальник), Шкала самооцінки від 0 до 10 – для суб'єктивної оцінки самопочуття; показники артеріального тиску та частоти серцебиття на початку та вкінці зустрічі; кількісний та якісний аналіз слів в шести метафорах; графологічний аналіз; психологічний аналіз малюнків; аналіз трансформації важливих життєствердних закликів, якими повинні були закінчуватися розповіді про природні явища.

#### **Наукова новизна одержаних результатів:**

- подальшого розвитку дістали теоретичні уявлення про застосування методів аналітичної психології з метою допомоги людям з покращення їхнього психологічного стану під час війни;

- підтверджено доцільність і ефективність використання теоретико-практико-терапевтичного курсу «ПереЖИТИ... Психологічне відродження під час та після війни за допомогою терапевтичних метафор і арттерапії» Р. Ткач за результатами пілотного дослідження переосмислення сенсу життя у жінок в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні.

#### **Теоретична значущість дослідження:**

- вивчено та проаналізовано наукова література з проблеми дослідження;

- визначено перспективи дослідження ефективності використання методів аналітичної психології з метою допомоги людям з покращення їхнього психологічного стану під час війни;

- представлено результати в наукових тезах в співавторстві з науковим керівником «Пілотне дослідження переосмислення сенсу життя у жінок в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні».

#### **Практичне значення дослідження:**

- здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми пошуку та формування сенсу життя особистості практичний досвід використання методів аналітичної психології з метою допомоги жінкам при пошуку та формуванні нового сенсу життя в умовах вимушеної зміни країни

проживання під час війни в Україні та підтверджено, що використання теоретико-практико-терапевтичного курсу «ПереЖИТИ... Психологічне відродження під час та після війни за допомогою терапевтичних метафор і арттерапії» може бути корисним практичним психологам та волонтерам;

- розроблено та проведено майстер-класу «ПереЖИТИ для того, щоб далі жити» під час виробничої переддипломної практики в Київському юнгіанському інституті.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (81 найменування) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 117 сторінок, основний обсяг – 91 сторінки. Робота містить 4 таблиці, 3 рисунки, 9 додатки (на 15 сторінках).

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОПОМОГИ ЖІНКАМ ПРИ ПОШУКУ ТА ФОРМУВАННІ НОВОГО СЕНСУ ЖИТТЯ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЗМІНИ КРАЇНИ ПРОЖИВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

### 1.1. Розуміння поняття сенсу життя людини в психології

Проблема сенсу життя завжди привертала увагу філософів та дослідників. Розглядаючи питання про сенс життя, ми звертаємося до філософських аспектів, які простежуються з часів Античності й до наших днів. В ідеях античного мислителя Сократа, у філософських поглядах Платона й Арістотеля знаходимо ідеї відповідальності людини за своє життя та вибір, який повсякчас вона робить. Важливими для розуміння проблеми сенсу життя, екзистенційних цінностей, життєвої позиції, життєвих планів і проєктів сучасної людини є антропологічні ідеї західноєвропейської філософії, починаючи з Ф. Аквінського й до А. Шопенгауера і М. Шелера, ідеї та теоретичні засади психоаналізу З. Фрейда, К. Юнга та індивідуальної психології А. Адлера. Поглиблене вивчення питань про сенс життя відображає не лише історичну та філософську динаміку, але й постійну актуальність цього питання в контексті людського існування. Вирішення цього питання може відповісти на вічне запитання – «навіщо ми живемо?» [35; 48; 60].

У своїй психодинамічній теорії З. Фрейд досліджував важливість мимовільних проявів поведінки та фантазій, показуючи, як вони можуть бути осмислені, а також вивчав зв'язок цих проявів із внутрішніми мотивами і життєвими подіями. Він доводив, що смисл таких проявів тісно пов'язаний з поточними потребами особистості та її життєвим шляхом. А. Адлер розробив першу психологічну теорію сенсу життя, в якій показав, як розуміння сенсу безпосередньо впливає на психічні процеси людини. Він також звернув увагу на те, що кожна особистість надає суб'єктивний сенс різним аспектам свого

життя та обставинам, що її оточують. К. Юнг, у свою чергу, підкреслив важливість пошуку сенсу життя як основної потреби та завдання, яке визначає призначення кожної особистості. Для нього людина має вроджену схильність до цього пошуку, і цей процес є важливою частиною її психологічного розвитку та самореалізації [39].

Питання сенсу життя стало ще більш актуальним і загострилося для кожного українця в умовах війни. Втрата оточення, руйнування майна, втрати в стосунках, смерть близьких людей – все це робить процес пошуку сенсу глибоко драматичним і болісним. Війна, як екстремальна ситуація, ставить людину перед необхідністю переосмислення свого існування, змушує шукати сенс у надзвичайно складних умовах. У цей час людина стикається з такими переживаннями, як постійний страх, тривога за своє життя та життя близьких, відчуття наближення смерті, безсилля перед обличчям трагедії, безпорадність у зміні ситуації, що виникає. Всі ці емоції глибоко впливають на внутрішній стан особистості, змушуючи її на підсвідомому рівні шукати сенс у своєму існуванні, щоб зрозуміти, чому вона переживає ці жахливі події та як їй далі жити.

В. Франкл, який вивчав ці питання в умовах нацистських концтаборів, окремо виділяв переживання так званої «внутрішньої порожнечі», що виникає у людини, коли вона не може знайти сенс у своєму житті. Він говорив про дефіцит смислу, що веде до самовідчуження, відсутності автентичності та відчуття беззмістовності існування. Для В. Франкла, розуміння сенсу було ключовим елементом психологічного виживання, особливо в умовах екстремального стресу. Він стверджував, що навіть в найскладніших ситуаціях, коли життя здається безнадійним, людина може знайти сенс у своєму існуванні через глибоке переживання своїх переживань і через допомогу іншим.

Однак, як зазначав Р. Мей, навіть в умовах усвідомлення смертельної загрози людина часто намагається уникати думки про смерть. Багато хто з нас, стикаючись із усвідомленням можливості смерті, намагається

відсторонитися від цього жахливого усвідомлення, зменшуючи межі власного існування і зменшуючи своє сприйняття світу. За словами Р. Мея, люди в такий спосіб намагаються втекти від «загрози небуття» ціною обмеження своїх можливостей і сприйняття реальності, що, на його думку, лише підсилює відчуття безглуздості і безнадійності.

Р. Мей також підкреслював, що життєвий сенс людина шукає в меті, і саме ця мета надає життя глибокого змісту. Він наголошував, що не лише окрема особистість повинна мати чітке і глибоке розуміння мети свого існування для збереження душевного здоров'я, але й суспільство, до якого вона належить. Він вважав, що якщо соціум втрачає свою мету, якщо зникає колективний сенс і глибинні цінності, то кожна людина в такому суспільстві також відчуває втрату сенсу. В результаті це призводить до внутрішньої порожнечі, яка підриває не лише індивідуальне, але й колективне благополуччя. Як він зазначав, «не може бути острівця сенсу в океані безглуздя», тобто, коли у суспільстві панує відчуття безглуздості, навіть індивідуальний пошук сенсу стає важким і часто безрезультатним [60, с. 229].

В умовах війни, де руйнуються звичні форми життя і соціальні зв'язки, пошук сенсу для кожної людини може стати не лише соціальним, але й психологічним завданням. Важливо, щоб людина не залишалася наодинці з своїм болем і страхами, а мала можливість звертатися до спільноти, до соціальних структур, що допомагають знаходити нові сенси і цілі в житті, особливо в умовах післявоєнного відновлення.

У контексті війни найбільш цікавим і актуальним є розуміння сенсу життя людини в роботах В. Франкла, його наукових працях та практиці логотерапії. Обставини його власного життя, зокрема пережитий досвід у концтаборах, переконали В. Франкла в істинності висновку Фр. Ніцше, що якщо у людини є мета або причина для життя, вона здатна витримати будь-які, навіть найжорстокіші умови [16]. В. Франкл виходив із того, що прагнення до пошуку, усвідомлення і реалізації сенсу життя є вродженою

потребою, яка є основною рушійною силою розвитку особистості. Він вважав, що саме життя ставить перед людиною питання про його сенс, і щоб активно діяти, розвиватися, бути щасливим, «людина має вірити у сенс своїх вчинків» [16, с.192].

В. Франкл стверджував, що сенс життя доступний кожному, але він не вигадується людиною. Сенс життя знаходиться в об'єктивній реальності, і процес його виявлення – це не пізнання, а скоріше покликання. Найважливішу роль у знаходженні сенсу відіграє совість людини, яка дозволяє розпізнати справжній сенс ситуації, в якій вона перебуває. Як писав сам В. Франкл, сприйняття сенсу є «усвідомленням можливості на тлі дійсності, <...> усвідомлення того, що можна зробити стосовно даної ситуації» [16, с.193]. Людина, знаходячи сенс у своєму житті, стає відповідальною за його здійснення, і цей процес дає їй можливість реалізувати себе як особистість. Однак, за В. Франклом, до останнього моменту життя людина не може бути впевнена, чи вдалося їй повністю здійснити сенс свого існування.

Для В. Франкла сенс життя є ноетичним (духовним) феноменом, який пронизує всі аспекти життєвого шляху людини. Він був переконаний, що життя людини ніколи не може бути безглуздом. Сенс завжди можна знайти, навіть у найважчих обставинах, через цінності творчості, переживань і ставлення до важких ситуацій. Однак, цей сенс завжди унікальний для кожної особистості, адже універсального сенсу і цінностей не існує. Коли В. Франкл говорить, що сенс є унікальним для кожної людини і кожного моменту її життя, він не має на увазі сенс життя в цілому, а саме «конкретний сенс життя», який визначається обставинами та вибором особистості в певний момент її існування [57].

Кожна людина, незалежно від свого досвіду чи життєвого шляху, рано чи пізно стикається з думкою про смерть. Цей факт є універсальним, і саме через свою неминучість смерть пробуджує в людині найглибші і найбільш фундаментальні почуття. Однією з таких реакцій є тривога смерті, яка є

однією з найбільш потужних та екзистенційних тривог, що можуть охоплювати людину, оскільки вона безпосередньо пов'язана із загрозою самому існуванню. Це почуття особливо інтенсивне, адже смерть є остаточним завершенням життя, і її реальність неминуче ставить людину перед питанням про сенс і мету її існування. Як зазначав З. Фройд, «життя втрачає змістовність і інтерес, коли з життєвої боротьби виключена найвища ставка, тобто саме життя» [11]. У цьому контексті смерть стає не лише фізичним кінцем, але й існуванням ідей про нашу обмеженість і нашу здатність справлятися з обставинами, що призводять до цієї межі. Втрата перспективи життя, спричинена усвідомленням смерті, може бути як загрозою, так і стимулом для глибшого осмислення себе і власного буття.

Для багатьох філософів, мислителів та поетів смерть і тривога перед нею стають джерелом натхнення для творчості. Вони бачать у ній ресурс, який стимулює глибші роздуми про людське існування, природу життя і шляхи до самореалізації. Водночас, ця тривога є рушійною силою пошуку сенсу і розуміння, оскільки саме вона змушує людину розмірковувати над тим, чому і як вона живе, над своєю метою і досягненнями, а також над тим, що залишить після себе. Смерть і страх перед нею можуть бути не лише джерелом розпачу, але й каталізатором глибших духовних пошуків.

Важливим аспектом, який слід враховувати в контексті розуміння особистості та її розвитку, є юнгіанський підхід. К. Юнг підкреслював важливість того, щоб розвиток особистості орієнтувався на трансцендентну функцію – здатність особистості переходити за межі раціонального мислення і свідомості. Трансцендентна функція є ключем до розкриття невідомих і прихованих аспектів психіки, до знайомства з архетипами та глибинними шарами особистості, що часто залишаються недосяжними для повсякденної свідомості. За допомогою цієї функції людина має можливість подолати обмеження свого раціонального розуму і пізнати більш глибокі аспекти свого «Я». Цей процес не тільки дозволяє людині розширити своє бачення себе і світу, але й допомагає інтегрувати різні аспекти її психіки, що сприяє

розвитку більш гармонійної особистості. Таким чином, трансцендентна функція є критично важливою для того, щоб людина могла досягти повноти та цілісності в своєму розвитку [64].

К. Юнг також наголошував, що розвиток особистості є процесом, у якому важливо враховувати не лише минуле, але й майбутнє. Ця концепція поєднує каузальний (зумовлений минулим) та телеологічний (орієнтований на майбутнє) підходи, оскільки і минуле, і майбутнє взаємно впливають на формування особистості. Каузальний підхід передбачає, що досвід минулого, включаючи пережиті травми, успіхи і невдачі, формує внутрішній світ людини, її цінності та переконання. У той же час, телеологічний підхід орієнтує людину на майбутні цілі і прагнення, які дають напрямок її життєвій подорожі. Таким чином, поєднання цих двох підходів дозволяє створити гармонійний процес розвитку, в якому людина одночасно аналізує і переосмислює своє минуле і будує плани на майбутнє. Врахування як впливу історії, так і перспектив дозволяє створити цілісну картину розвитку особистості, яка враховує всі аспекти її життєвого шляху та надає йому глибший сенс.

Ще однією важливою характеристикою теорії особистості К. Юнга є її поступальний характер розвитку. За К. Юнгом, людська особистість постійно розвивається і прагне досягти вищих рівнів досконалості. Він вважав, що розвиток особистості є процесом, спрямованим від менш досконалого до більш досконалого, де людина постійно шукає способи вдосконалення свого «Я», а людство в цілому еволюціонує, набуваючи все більш диференційованих форм існування та розуміння. Це поняття поступального розвитку передбачає, що кожен етап життєвого шляху особистості має свій сенс і цінність, оскільки цей процес ніколи не є завершеним. На відміну від підходу З. Фрейда, який акцентував увагу на впливі минулого на особистість, К. Юнг стверджував, що на сьогодення і майбутнє людини може впливати не тільки її минуле, але й її прагнення і уявлення про майбутнє. Це розширення

часової перспективи у розумінні людської психології дозволяє побачити, що особистість формує не лише те, що було, але і те, що ще може бути.

З огляду на цю двоїсту концепцію часу, психотерапія за К. Юнгом стає процесом, який допомагає клієнту усвідомити взаємозв'язок між минулими переживаннями і поточними проблемами. Такий підхід не лише дозволяє зрозуміти, як пережите в минулому може впливати на сучасний стан особистості, але і сприяє руху вперед, до досягнення цілісності. Таким чином, важливим елементом цієї концепції є пошук сенсу життя як складового процесу розвитку. Юнгіанці стверджують, що сенс життя полягає саме в постійному процесі саморозвитку, самопізнання і вдосконалення, який триває протягом усього життя, і є важливим для досягнення гармонії з самим собою та з оточуючим світом [50].

Питання про сенс життя мало велике значення для самого К. Юнга. Він вважав, що сенс є одним із головних елементів його теорії і розглядав його як важливий аспект психічного здоров'я і розвитку. К. Юнг вірив, що сенс можна знайти в будь-якому аспекті життя, і він визначав це через психіку людини, здатну виявити сенс навіть у найскладніших ситуаціях. Вчений підкреслював, що розпізнавання сенсу в житті має цілющу силу, оскільки дозволяє людині знайти внутрішню рівновагу і здійснити важливу роботу з самовизначення. Це розпізнавання сенсу стало ключовим елементом в його концепції виникнення неврозів, адже відсутність цього сенсу, на його думку, є однією з основних причин психічних труднощів [64].

К. Юнг також зазначав, що хоча людина не може відкривати абсолютну істину про сенс життя, вона здатна створити власний особистий міф, який допомагає зрозуміти себе і свою роль у світі. Цей міф має важливу функцію для самоідентифікації, оскільки він дозволяє людині усвідомити і виявити свої внутрішні потенціали, зокрема прагнення і цілі. Водночас він наголошував на тому, що цей особистий міф потрібно сприймати з психотерапевтичною довірою, оскільки він є важливим етапом у формуванні особистості. Однак, важливо розуміти контекст цього міфу і його роль у

житті людини, оскільки він може допомогти людині пройти шлях самопізнання та саморозкриття.

## **1.2. Теоретико-методологічні аспекти психологічної допомоги особистості в переосмисленні сенсу життя**

Завданням теоретичної та практичної психології є дослідження та розробка ефективних методів надання допомоги людям, які стикаються з внутрішніми конфліктами та кризами в процесі пошуку сенсу свого життя. Це важлива частина роботи психологів, які прагнуть допомогти клієнтам зрозуміти себе, знайти внутрішню гармонію та вирішити проблеми, що виникають у результаті таких пошуків. Існує кілька методологічних підходів до розв'язання цих питань, кожен з яких надає своє бачення та стратегії допомоги.

Одним з таких підходів є *гедоністична теорія*, яку розвивали вчені, зокрема, Е. Дінер, Е. Кларк, Ф. Брік Ергайл, Р. Лейтер, К. Райнер та інші. Цей підхід акцентує увагу на досягненні суб'єктивного благополуччя, що пов'язане з відчуттям щастя, задоволенням і уникненням страждань. Основна ідея гедоністичного підходу полягає в тому, щоб людина активно прагнула до позитивних емоцій і відчуттів щастя як основи свого благополуччя. Згідно з цим напрямком, дослідники вивчають фактори, які сприяють задоволенню потреб, а також методи, що дозволяють зменшити рівень страждань і негативних емоцій. Це, в свою чергу, сприяє досягненню високого рівня суб'єктивного благополуччя. У своїх дослідженнях вони враховують як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти життя, а також розглядають поняття «природженого» щастя, що визначає індивідуальну тенденцію до певного рівня щастя незалежно від зовнішніх умов [35; 48].

Одним з основних внесків у гедоністичну психологію є трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя, розроблена Е. Дінером. Ця модель є однією з найбільш відомих і широко застосовуваних у дослідженнях благополуччя. Вона включає три ключові компоненти:

перший – це задоволеність життям, другий – відсутність негативного афекту, і третій – наявність позитивних емоцій [30; 69]. За Е. Дінером, суб'єктивне благополуччя – це емоційний аспект психологічного благополуччя, який включає в себе не лише позитивні емоції, але й відсутність негативних. Окрім цього, важливим є і когнітивний компонент, який відповідає за загальне задоволення життям людини.

Е. Дінер також зазначає, що суб'єктивне благополуччя є лише частиною загального психологічного благополуччя, і для повнішого розуміння цього поняття потрібно враховувати інші аспекти, що виходять за межі емоцій та когнітивних оцінок. Проте, трикомпонентна модель, запропонована Е. Дінером, дозволяє створити досить точну картину того, як людина переживає своє благополуччя на емоційному та когнітивному рівнях, визначаючи важливість позитивних переживань і задоволення життям для підтримки психологічної рівноваги [69].

*Евдемонічний* підхід, розвинутий такими вченими, як А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, К. Ріфф, В. Франкл, А. Ленгле та інші, зосереджений на розумінні людини як істоти, яка прагне знайти внутрішній сенс існування. На відміну від гедоністичного підходу, що фокусується на задоволенні потреб і отриманні відчуття щастя через емоційне благополуччя, евдемонічний підхід підкреслює важливість реалізації потреб, закладених у природі людини, таких як потреба в особистісному зростанні та самореалізації. Це рух до більш високих рівнів розвитку, до відчуття власної гідності та самовизначення, а не лише до задоволення тимчасових бажань [12].

В межах евдемонічного підходу вимірювачами щастя вважаються наявність цілей у житті, здатність бути самостійною, компетентною та аутентичною особистістю. Основними аспектами цього підходу є прагнення до самоактуалізації – процесу досягнення особистісної зрілості та потенціалу, а також аутентичність у вираженні себе, що дозволяє людині бути вірною своїм переконанням і цінностям. Самостійність у прийнятті рішень і

здатність не залежати від зовнішніх факторів також є важливими елементами цього підходу. Евдемонія наголошує на внутрішньому розвитку, гармонії особистості та відповідності власним цінностям, підкреслюючи, що справжнє благополуччя виникає не лише внаслідок зовнішніх досягнень, а й через внутрішній ріст і самовизначення.

*Інтегрований* підхід, розроблений у теорії самодетермінації Р. Райаном та Е. Дісі [77], розглядає задоволення і самореалізацію не як протилежні категорії, а як взаємопов'язані елементи, що складають єдине ціле. Цей підхід стверджує, що для досягнення особистісного зростання і благополуччя необхідно задовольняти базові потреби людини, такі як потреба в автономії, компетентності і соціальній приналежності. Таким чином, самодетермінація стає основою психологічного здоров'я і здатності досягати благополуччя через інтеграцію особистості з нормами культури, соціальними стандартами та правилами поведінки.

Важливою частиною інтегрованого підходу є те, що суб'єктивне благополуччя не є лише результатом особистого розвитку, але й відображає рівень гармонії взаємин особистості із соціумом. Підтримка здорових і конструктивних взаємодій у суспільстві, а також здатність людини задовольняти свої основні потреби в контексті соціальних та культурних норм, є ключовими для досягнення стабільного психологічного благополуччя. Цей підхід визнає, що для повного розвитку особистості важливе не лише внутрішнє самопізнання і самореалізація, але й здатність жити в гармонії з навколишнім світом та соціумом.

*Суб'єктно-вчинковий* підхід В. Роменця вважає людину цілісною, інтегрованою та самодіяльною істотою, яка має здатність здійснювати високоморальні та відповідальні вчинки. Важливим аспектом цієї концепції є ідея, що кожен індивід може здійснювати вільні та творчі дії, які є відображенням її автентичного буття. Цей шлях дозволяє людині долати внутрішні обмеження, отримувати психологічне благополуччя і відчувати змістовність життя. Вчинки, які спрямовані як на досягнення внутрішніх

цілей, так і соціально орієнтованих, є засобами досягнення цього благополуччя і самореалізації [58].

Евдемонічний підхід, зокрема екзистенційний аналіз, зосереджується на розрізненні суб'єктивного і об'єктивного існування людини. Справжнє благополуччя, за цією концепцією, досягається через усвідомлення та вираження власного унікального існування, що відокремлене від зовнішніх факторів. Екзистенційний аналіз допомагає людині визначити власні цілі, цінності та смисли життя в контексті її неповторної життєвої ситуації. Він підкреслює важливість самосвідомості та внутрішньої гармонії, що є основою психологічного благополуччя [12; 38; 60].

Основна категорія в екзистенційному підході – «екзистенція», яку В. Франкл визначає як «специфічно людський засіб буття», що характеризується свободою вибору. Сучасне розуміння екзистенції, за А. Ленгле, пов'язане з категорією «емоційності», що наголошує на зв'язку між емоціями і нашим буттям у світі. Екзистенцію можна розуміти як «емоційно закріплену здійсненність нашого буття-в-світі» [56].

В. Франкл, зокрема у своїй теорії логотерапії, виокремлює три ключові шляхи, через які людина може знайти сенс свого життя. Ці шляхи є основою для самореалізації і психологічного благополуччя, оскільки вони допомагають людині зрозуміти, як її існування може бути наповнене змістом навіть у важких чи важко змінних умовах.

1. *Через творчість.* В. Франкл вважав, що однією з важливих складових життя є здатність людини створювати щось нове та цінне. Творчість може проявлятися не лише в традиційному розумінні цього терміну, як створення мистецьких чи наукових робіт, а й у будь-якій діяльності, що несе за собою особисту значущість і унікальність для людини. Це може бути створення родини, виховання дітей, досягнення професійних цілей або навіть внесок у поліпшення навколишнього світу. Ключова ідея: через творчість людина знаходить своє місце в світі, надаючи життя цінність і зміст.

2. *Через переживання цінностей.* Згідно з В. Франклом, сенс можна знайти і через переживання та усвідомлення важливих для людини цінностей. Ці цінності можуть бути різними: моральними, етичними, духовними, культурними або навіть матеріальними. Важливо, що переживання цінностей не обов'язково пов'язане з досягненням якихось зовнішніх результатів. Сенс може бути знайдений у переживанні краси природи, взаєморозумінні з іншими людьми, у любові та дружбі, або у глибоких емоціях, які народжуються при досягненні поставлених завдань. Цей шлях відображає внутрішнє відчуття людиною своєї причетності до великих, вічних цінностей.

3. *Через ставлення до долі, яку не можна змінити.* Один з найглибших моментів у логотерапії В. Франкла полягає у прийнятті того, що є ситуації та обставини, які людина не може змінити. Відносини до таких моментів, особливо до страждань, трагедій чи неминучих втрат, можуть стати джерелом сенсу. В. Франкл акцентує увагу на тому, як важливо зберігати власну гідність, свободу внутрішнього вибору і здатність знаходити сенс навіть у найважчих життєвих ситуаціях, які здаються непоправними. Людина може знайти сенс у стражданнях, ставши сильнішою, поглибивши своє розуміння життя або знайшовши значення в прийнятті власної долі.

Загалом, ці три шляхи взаємно доповнюють один одного і дають людині можливість знаходити сенс у своєму житті не тільки через досягнення, але і через глибоке розуміння та ставлення до обставин, що її оточують. Отже, сенс життя можна знайти в створенні творчого продукту, здійсненні важливої справи, переживанні істини, добра, краси, а також у переживанні природи і культури. Важливим є також зустріч з іншими людьми, особливо через любов і взаєморозуміння. Ці шляхи допомагають людині осмислити своє існування і знайти внутрішній спокій та гармонію.

Розглядаючи категорію життєвого світу особистості, важливо звернути увагу на те, як людина реагує на труднощі і які методи вона використовує для зміни ситуації та себе, аби адаптуватися до умов життя. Це стосується

того, як особистість організовує свої дії в складних життєвих обставинах, що дозволяє їй впоратися з різними труднощами і зберігати психологічне здоров'я. Одним із важливих аспектів цього процесу є концепція «технік буття», яку ввів Х. Томе у 1951 р. Він вважав, що ці техніки є інструментами, які допомагають людині змінювати свої життєві ситуації або її сприйняття цих ситуацій, а також коригувати напрямок своїх думок. Ключовим моментом є те, що не сама техніка є важливою, а тема або проблема, яку вона має вирішити [49].

Х. Томе вводить також поняття суб'єктивного життєвого простору як сукупності когнітивних репрезентацій особистості, які формуються в процесі життєвого досвіду і складають унікальну картину світу кожної людини. Цей простір охоплює всі значущі для особистості переживання, події, явища, і саме через призму цих репрезентацій людина сприймає своє оточення та життєві ситуації. Суб'єктивний життєвий простір також включає уявлення про майбутнє, минуле та присутність інших людей, що може впливати на прийняття рішень і адаптацію до змін.

Що стосується конкретних способів реагування на життєві труднощі, то кожна людина має свій набір реакцій, залежно від свого досвіду, ресурсів та умов. За дослідженнями Х. Томе, одним із найбільш ефективних способів є *техніка зміни ситуації*, коли людина намагається змінити обставини, щоб зробити їх більш успішними або сприятливими для себе. Для цього необхідно володіти високим рівнем саморегуляції, вміти шукати потрібну інформацію, активно взаємодіяти з іншими людьми, а також застосовувати критичне мислення. Такий підхід допомагає не лише змінити ситуацію, але й усвідомити важливість постійного самовдосконалення та адаптації [48].

Окрім цього, Х. Томе виділяє ще три важливі техніки, які допомагають людині адаптуватися до життєвих умов. Вони входять до так званої «загальнопсихологічної системи пристосування»:

1) Пристосування до соціальних норм та інституційних аспектів, що є важливим для того, щоб діяти в межах соціальних і культурних норм, що регулюють поведінку в конкретних життєвих ситуаціях.

2) Адаптація до потреб та особливостей інших людей: це техніка, яка допомагає налагоджувати ефективні міжособистісні стосунки, взаємодіяти з іншими людьми на основі розуміння їхніх потреб і бажань.

3) Прийняття ситуації такою, якою вона є: це техніка, яка передбачає прийняття і усвідомлення обставин, що не підлягають зміні. Вона включає внутрішнє заспокоєння і здатність знаходити сенс у складних або непередбачуваних ситуаціях, що не завжди можна змінити, але можна змінити ставлення до них.

У рамках психотерапії та психології вивчаються різні ситуаційно-специфічні техніки, які допомагають людині долати життєві труднощі і адаптуватися до різних обставин. Згідно з теорією Х. Томе, ці техніки можуть бути орієнтовані на взаємодію з іншими людьми або ж мати протилежну спрямованість, стосуючись самоутвердження чи агресивної поведінки [48].

Однією з таких технік є «шукати соціальну підтримку». Це стратегія, яка передбачає звернення до інших людей за емоційною або практичною допомогою, що дозволяє зменшити стрес та покращити стан людини. Інші техніки з цієї групи передбачають «покладатися на інших людей» та «довіряти їм», що створює здорові соціальні зв'язки і дозволяє розвивати ефективну взаємодію в суспільстві. Водночас є й техніки, що акцентують на ідентифікації себе з цілями інших, що може сприяти колективному самовираженню і взаємопідтримці.

З іншого боку, існують техніки з протилежною спрямованістю, які мають на меті відстоювання своїх інтересів і боротьбу за власне становище. Наприклад, це може бути прояв агресії через критику чи активну боротьбу з обставинами, що виявляються несприятливими для особистості. Це може включати й таке явище, як «самоствердження за рахунок інших» або

«пручання» – коли людина намагається відстояти свою позицію через конфлікти чи протистояння.

Також існують техніки, які займають проміжне положення, націлені на корекцію поведінки та очікувань. Наприклад, це може бути «коригування своїх очікувань», коли людина розуміє, що деякі ідеї чи цілі не досяжні в конкретних умовах, і адаптується до цього. Інші техніки включають «відстрочення задоволення власних потреб», що допомагає зберігати витримку в складних ситуаціях, «використовування шансів» для отримання вигоди з можливостей, що виникають, та «сподівання», яке дозволяє зберігати оптимізм у складних життєвих обставинах.

Згідно з Х. Томе, не всі реакції на труднощі є адаптивними. Він виділяє неадаптивні реакції, які можуть включати смиренність, пригніченість або депресію, що є проявами психологічного захисту. Водночас, уникнення важких ситуацій також є частиною неадаптивних реакцій, коли людина намагається ігнорувати або придушити спогади про джерела стресу.

Х. Томе також вводить поняття «життєвих стилів», які розрізняються за тим, як людина реагує на труднощі. Він виокремлює чотири типи життєвих стилів:

1) Стиль першого типу – це люди, які орієнтовані на боротьбу за своє існування, на досягнення поставлених цілей і на використання можливостей для змін навколишнього світу. Вони керуються планами на майбутнє, мають чітке уявлення про свої амбіції та бажання.

2) Стиль другого типу – це люди, які зосереджуються на внутрішніх змінах і прийнятті свого становища. Вони сприймають ситуацію такою, яка вона є, і прагнуть до внутрішньої гармонії.

3) Стиль третього типу – характеризується пасивністю, покірністю та конформністю, коли людина підлаштовується під обставини, не роблячи значних змін у своєму житті чи поведінці.

4) Стиль четвертого типу – це люди, які відчувають розчарування і протистояння оточуючому світу, схильні до недовіри або обурення щодо навколишніх обставин.

Кожен життєвий стиль відображає індивідуальне сприйняття реальності і характер взаємодії з зовнішнім світом. Х. Томе наголошує, що стиль життя є особистісною формою функціонування і розвитку, що визначає ефективність адаптації людини до різних життєвих ситуацій [48].

У контексті роботи з сенсом життя цікавим є підхід, який фокусується на гуманістичному і етико-деонтологічному наративі – наснаження. Наснаження можна розглядати як процес і результат розвитку людей, які завдяки новому досвіду стають здатними долати життєві труднощі. Важливим є також той факт, що наснаження допомагає людині шукати новий сенс життя, змінювати стратегії поведінки та коригувати систему цінностей під час кризових ситуацій або важких періодів, коли потрібно змінювати погляди на світ і ставлення до нього. У таких умовах наснаження виступає як стратегія, що визначає напрямок подальших дій і допомагає долати труднощі спільними зусиллями [72].

Термін «наснаження» (від англійського «empowerment», що походить від «empower» – давати можливість, наділяти повноваженням) часто трактують як процес, який дозволяє людині здобувати здатність керувати власним життям, активуючи внутрішні ресурси, енергію та силу. Деякі лінгвісти зазначають, що цей термін буквально означає «надання внутрішньої сили» іншій людині або дозволення їй використовувати цю силу. Переклад терміну «empowerment» як «наснаження» в Україні є загальноновизнаним та загальноприйнятим. З точки зору семантики українського терміну «наснаження», однокорінними є слова «наснага», «снага», «наснажувати», а також «виснаження». Перші два слова позначають силу, енергію, натхнення та піднесення, а «наснажувати» означає надавати силу, заряджати, надихати. Зі свого боку, «виснаження» відображає втрату

сил і енергії. Тому термін «наснаження» можна трактувати як процес, що пов'язаний з набуттям, збереженням і підтримкою енергії, сили та мотивації.

Наснаження можна розглядати не тільки як соціальний процес, а й як життєву стратегію. Його мета полягає у сприянні формуванню та конкретизації бажаного майбутнього, а також у підтримці спроб людини організувати та моделювати це майбутнє, впорядковувати свої плани та цілі. Наснаження в такому контексті допомагає людині краще розуміти, як досягти своїх бажаних результатів через продумане планування та організацію своїх дій.

У процесі мотивації важливими елементами наснаження є кілька ключових стратегій. По-перше, це надання поради, що виражається у вигляді конкретних пропозицій щодо вирішення проблеми, які особистість може взяти до уваги. По-друге, це переконання, яке базується на роз'ясненні причинно-наслідкових зв'язків, аргументації та розумінні сутності явищ і процесів. Ще однією важливою формою є наслідування, коли особа прагне досягти результату, який вже був отриманий іншими за подібних умов, наприклад, у навчанні за принципом «рівний-рівному».

Важливим аспектом наснаження є також формування та/або корекція системи ціннісних установок особистості. Це обумовлено тим, що цінності значною мірою визначають тип поведінки людини. Інструментальні цінності сприяють визначенню кінцевих цілей, а термінальні – вказують способи досягнення цих цілей і характер існування людини. Більш того, існує взаємозв'язок між цінностями, Я-концепцією та атитюдами людини, тому процес наснаження включає допомогу у формуванні «нової картини світу» і допомагає людині зрозуміти, як вона бачить себе в цьому світі. Це також передбачає коригування Я-концепції, тобто зміну образів «Я», самооцінки та моделей поведінки, а також відмову від старих стереотипів, які можуть обмежувати розвиток особистості.

Крім того, термін «self-empowerment», або «само-наснаження», відноситься до процесу, в якому основну роль відіграє сама особистість. У

цьому випадку людина бере на себе відповідальність за свій розвиток і змінює свою реальність за допомогою внутрішніх ресурсів. Важливою складовою цього процесу є бажання, яке є рушійною силою «само-наснаження». Це бажання полягає не тільки в бажанні подолати перешкоди, а й у прагненні досягти благополуччя, подолавши внутрішні та зовнішні труднощі [72].

Розглянемо характеристики категорії бажання в процесі «селф-емпауермент» (само-наснаження):

- Здійсненність бажання. Щоб бажання стало дієвим у процесі самонаснаження, воно повинно бути здійсненим. Мрія, на відміну від бажання, є недосяжною, відірваною від реальності і не може бути використана як інструмент для змін.
- Розумність бажання. Бажання повинно враховувати конструктивні фактори реальності, в якій знаходиться суб'єкт. Це означає, що бажання не повинно бути ідеалізованим, а повинно відображати реальні можливості та обмеження.
- Перехід до активної позиції. Щоб сформулювати бажання, людині необхідно змінити свою позицію з пасивної, депресивної на активну, орієнтовану на діяти й досягати мети.
- Вивчення реальності. Наступним кроком є вивчення реальних умов, що допоможе людині побудувати нове уявлення про себе і свій шлях у контексті цього бажання.

Для того, щоб запустити процес само-наснаження, необхідно активізувати функцію бажання, оскільки саме бажання є рушійною силою цього процесу. Само-наснаження може бути розглянуте як стратегія вирішення життєвих проблем, оскільки протягом життя людина стикається з численними завданнями, які вимагають її активності та ініціативи. Саме вирішення цих завдань дозволяє людині інтегруватися в соціум, проявити свої можливості, індивідуалізуватися та адаптуватися до нових умов. Успішна соціалізація часто потребує оволодіння різними адаптивними

формами поведінки, а активні стратегії соціальної адаптації є особливо важливими під час подолання складних життєвих ситуацій [12; 35; 72].

З точки зору теоретико-методологічної бази, в нашому дослідженні використовуємо психоаналітичний підхід К. Юнга. Вчений вважав, що мета терапії полягає не лише в усуненні симптомів, а в допомозі людині досягти цілісності та душевної рівноваги, що є ключем до здоров'я та гармонії. Його аналітична психологія, зокрема, акцентує увагу на важливості виявлення глибоких, часто несвідомих символів та значень, які можуть стати основою для особистісного розвитку та пошуку справжнього сенсу життя. Цей підхід передбачає, що кожна людина має внутрішній потенціал для самореалізації та досягнення внутрішньої гармонії, і що психологічна допомога повинна сприяти тому, щоб цей потенціал було реалізовано. Він також підкреслює важливість творчих задатків та обдарувань, які є невід'ємною частиною кожної особистості.

Центральною ідеєю юнгівської терапії є індивідуація – процес становлення і самопізнання особистості, де людина поступово відкриває свою справжню сутність та ідентичність, прокладаючи свій унікальний шлях розвитку. Індивідуація, на думку К. Юнга, є основним шляхом до досягнення внутрішньої рівноваги, душевного здоров'я та цілісності. Людина, проходячи через цей процес, виявляє власну автентичність, звільняється від зовнішніх і внутрішніх обмежень, що перешкоджають її розвитку, і відкриває можливості для більш повного самовираження. К. Юнг також вводить термін «Самість», що означає «Бога всередині нас», внутрішнє джерело мудрості, яке є у кожній людині і яке може вести її на шляху до розвитку. Це джерело розуміння та сили є важливим для досягнення духовної гармонії та внутрішнього миру, оскільки воно дозволяє людині бути більш усвідомленою та спрямованою у своєму житті [50].

Отже, психологічна допомога за К. Юнгом має на меті не тільки розробку стратегій подолання психічних проблем і труднощів, а й підтримку особистості на шляху до досягнення внутрішньої цілісності, саморозкриття

та гармонії [64]. За словами К. Юнга, розкриття сенсу життя завжди супроводжується певними переживаннями, такими як почуття таємниці, трепету, а іноді й страху перед новим і незвіданим. Ці переживання є важливою частиною процесу психічного самопізнання, оскільки вони дозволяють людині вийти за межі звичних патернів і вперше побачити нові горизонти. Розкриття сенсу та істинного потенціалу особистості не тільки веде до розвитку, а й є ключем до подолання невротичних станів і внутрішніх конфліктів, що сприяє покращенню загального психологічного стану і здоров'я [50]. Тому, психологічна допомога за К. Юнгом є не лише шляхом до вирішення конкретних проблем, а й глибоким процесом трансформації, який дозволяє людині знайти справжнє покликання і гармонію в житті.

### **Висновки до розділу 1**

Проаналізовано дослідження українських та зарубіжних психологів здійснено теоретичний аналіз проблеми пошуку та формування сенсу життя особистості в психологічних дослідженнях. Визначено, що поглиблене вивчення питань про сенс життя відображає не лише історичну та філософську динаміку, але й постійну актуальність цього питання в контексті людського існування. Акцентовано, що пошук сенсу життя стає особливо важливим у моменти криз і великих викликів, таких як війна, втрата близьких або смертельні загрози. **Констатовано, що** виникає потреба осмислення своєї власної існуючої ситуації, що допомагає людині подолати важкі емоційні стани, страхи і невизначеність. Зазначено, що питання сенсу життя загострилися для кожного українця за час війни. Такі виклики, як втрата оточення, майна, відносин, смерть близьких, роблять драматичним процес пошуку сенсу. Війна спонукує людину до пошуку сенсу під впливом таких переживань, як: страх, тривога, близькість смерті, безсилля, безпорадність та інші.

Описано сутність психологічних теорій сенсу життя (З. Фройда, А. Адлера, К. Юнга, В. Франкла, Р. Мея), в яких сенс життя є ключовим

фактором для досягнення гармонії і саморозуміння та розглядається як невід'ємна частина психічного розвитку та існування особистості. Вказано, що пошук сенсу життя можна уявити як шлях саморозвитку особистості, який призводить до глибшого розуміння себе та навколишнього світу, як постійний процес пошуку, навчання і вдосконалення, котрий є важливим для підтримки психічного здоров'я та внутрішньої гармонії.

Важливим для нашого дослідження визначено юнгіанський підхід, відповідно якому розвиток особистості орієнтований на трансцендентну функцію. Трансцендентна функція відображає здатність особистості перейти за рамки раціонального мислення та свідомості, розкриваючи невідомі аспекти і архетипи. Цей процес визначається як ключовий для розвитку особистості, оскільки він сприяє інтеграції різних психічних аспектів та розширенню особистісного досвіду. В своїх дослідженнях К. Юнг відзначив фундаментальну спрямованість людини до пошуку сенсу свого життя, представивши її як спеціальну задачу і потребу, що слугує призначенням для кожної окремої особистості. Він підкреслював, що сенс життя є важливим для психічного здоров'я і розвитку людини; розпізнавання сенсу має цілющу силу, а здатність людини знайти цей сенс у своєму житті – важливий аспект її самопізнання. Юнг вважав, що людина може створити власний міф про сенс свого життя, який служить інструментом для самоідентифікації та розкриття внутрішнього потенціалу. Цей міф має важливу роль у формуванні особистості, але його потрібно розуміти і використовувати з психотерапевтичною довірою, враховуючи його контекст і значення для особистості.

Зроблено акцент на роздумах К. Юнга щодо важливості враховування впливу минулого та перспективи майбутнього на формування особистості. Ця концепція об'єднує каузальний (зумовлений минулим) та телеологічний (спрямований на майбутнє) підходи. На думку К. Юнга, вплив на сьогодення виникає не лише від минулого, але і від майбутнього. Враховуючи і той, і інший часовий аспект, терапія може допомогти клієнту з'єднати його минулі

переживання з поточним моментом. Це не лише дозволяє зрозуміти, як минулі події можуть впливати на сучасні проблеми, але і сприяє руху вперед. Розуміння поєднання минулого та майбутнього, а також трансцендентного підходу до розвитку, є важливим для побудови гармонійної особистості, яка не лише адаптується до зовнішніх обставин, але й активно шукає глибший сенс свого існування. Отже, важливою темою в контексті цієї концепції стає питання про «сенс життя».

Проведено аналіз методології надання психологічної допомоги особистості в сучасних наукових підходах щодо пошуку та формуванню сенсу життя під час війни, а саме: гедоністичний підхід (трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера); евдемонічний підхід (значення внутрішнього розвитку, особистісної гармонії та відповідності власним цінностям, надаючи пріоритет не лише задоволенню потреб, але і внутрішньому росту); інтегрований підхід (теорія самодетермінації Р. Райана та Е. Дісі); суб'єктно-вчинковий підхід В. Роменця; екзистенційний (неперервний процес пошуку сенсу, важливість самосвідомості та внутрішньої гармонії для досягнення психологічного благополуччя).

Важливим завданням теоретичної та практичної психології є розробка та використання адекватних методів для надання ефективної допомоги клієнтам у вирішенні їхніх внутрішніх та внутрішньоособистісних конфліктів п пошуках сенсу життя. Для цілей нашого дослідження у якості теоретико-методологічної бази було обрано психоаналітичний підхід К. Юнга. Психологічна допомога за К. Юнгом має за мету не лише розробку стратегій подолання психічних проблем, але й підтримку індивіда на його шляху до внутрішньої цілісності та саморозкриття.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕНСІВ ЖИТТЯ У ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЗМІНИ КРАЇНИ ПРОЖИВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

#### 2.1. Організація та проведення дослідження сенсу життя в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні

Дослідження проводилося в Німеччині, земля Баден-Вюртемберг (м. Констанц, м. Зінген, м. Радольфцелль), к-ть опитуваних – 100 осіб (жінки), вік – від 25 до 50 років. Реалізація формуючого експерименту на базі «Українського жіночого клубу» в м. Радольфцелль, к-ть – 12 жінок, від 28 до 50 років.

В умовах воєнного стану зростає актуальність підвищення ефективності процедури психодіагностичного вивчення впливу екстремальних та кризових умов на сенси життя, зокрема жінок-вимушених переселенців за кордон. Збільшується потреба у пошуку валідних, надійних методів і відповідно ефективної та екологічної процедури дослідження.

Як в індивідуальній так і в груповій роботі з сенсом життя для вирішення питання констатації змін внутрішнього душевного стану можуть бути використані діагностичні методики, що дають можливість людині-респонденту трохи відволіктися від буденної тематики, зупинитися та подумати над напрямком власного життя. Це наступні методики:

1. Діагностика спрямованості на постстресове відновлення, шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985).

2. Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006).

3. Модифікований опитувальник FPI (Фрайбургський багатофакторний особистісний опитувальник).

4. Шкала самооцінки від 0 до 10 – для суб'єктивної оцінки самопочуття: допомагає отримати уявлення про рівень емоційного

напруження, що переживає респондент, і забезпечує простий спосіб кількісного вимірювання, який є корисним для первинної, проміжної діагностики (до і після кожного заняття)

**Діагностика спрямованості на постстресове відновлення, шкала задоволеності життям (*Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985*).** Шкала створена для вимірювання загальної когнітивної оцінки людиною задоволення власним життям. Досліджуваний зазначає, наскільки він згоден або не згоден із кожним із п'яти пунктів методики, використовуючи для цього 7-бальну шкалу (де 7 – цілком згоден і 1 – абсолютно не згоден). Текст методики подано у додатку А.

**Опитувальник сенсу життя (*The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006*).** Текст методики подано у додатку Б. Опитувальник спрямований на визначення двох вимірів сенсу життя:

- наявність сенсу (чи вважає людина, що її життя має сенс);
- та пошук сенсу (наскільки людина мотивована на розуміння сенсу свого життя).

Досліджувані оцінюють кожне із запропонованих 10 тверджень за аналогічною шкалою. Текст методики подано у додатку Б. Обробка результатів Пункт 9 має зворотній ключ (де абсолютно згоден – 7 балів, а абсолютно незгоден – 1 бал). Шкала Наявність сенсу – пункти 1, 4, 5, 6, і 9 Шкала Пошук сенсу – пункти 2, 3, 7, 8, і 10 Обчислюється сума балів за кожною шкалою (від 5 до 35).

На думку авторів методики, сенс життя є потенційним посередником між релігійністю та психологічним здоров'ям, які визначають загальне задоволення життям разом із оптимізмом та адекватною самооцінкою. Натепер ця методика застосовується у логотерапії та роботі із психотравмою, адже посттравматичне відновлення полягає у пошуку нового сенсу життя.

Новий підхід до проблеми полягає в поєднанні цих двох методик в одному дослідженні. Перша методика свідчить, що в свідомості людини відбувається радше позитивний процес, який знаменується створенням нових

ставлень до соціального світу навколо, а також нових інтерпретацій буденщини, що завершується процесом формування нових установок, більш реалістичних та дієвих.

Додавання другої методики стосовно сенсу життя та поєднання її з першою служить логічним продовженням, адже показує, що життя людини стає більш осмисленим, тому що з'являються нові цілі та значення, уточнюються уявлення про життєве покликання та нові сенсові утворення. Поєднання цих двох методик, хоча й містить деякі когнітивні труднощі, показує динаміку впливу подій на особистість.

Якщо показники заповнення шкал вищі за середні, то загальний напрямок післястресового відновлення можна вважати задовільним. Опитувальник сенсу життя дає можливість проаналізувати останнє з точки зору двох параметрів: наявності сенсу (чи вважає людина, що її життя має сенс) та його пошуків (наскільки має місце мотивація цей сенс шукати, а значить, змінювати установки на пасивність більш активними та дієвими, аж до зміни самого уявлення про світобачення взагалі).

Для діагностики особистісних властивостей жінок використано *Модифікований опитувальник FPI (Фрайбургський багатofакторний особистісний опитувальник)*. Методику розробили Й. Фаренберг, Х. Зелг та Р Гампел в 1963 році в Німеччині. Даний опитувальник спрямований на діагностику станів та особистісних особливостей, які мають першочергове значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки. Опитувальник містить висловлювання, які стосуються способів поведінки, емоційних станів, орієнтацій, відношення до життєвих труднощів і т. п. Існує декілька варіантів опитувальника. У нашому дослідженні використана форма В, яка була адаптованою в Україні [22]. Форма В включає в себе 12 шкал: «Невротичність», «Спонтанна агресивність», «Депресивність», «Дратівливість», «Товариськість», «Врівноваженість», «Реактивна агресивність», «Стриманість/Сором'язливість», «Відкритість», «Екстраверсія–Інтроверсія», «Емоційна лабільність», «Маскулінність–

Фемінінність». Шкали опитувальника сформовані на основі результатів факторного аналізу і відображають сукупність взаємозв'язаних чинників. Перші 10 шкал опитувальника є базовими, а шкали: «Екстраверсія–Інтроверсія», «Емоційна лабільність», «Маскулінність–Фемінінність» – похідними.

Шкала «Невротичність» – визначає рівень невротизації особистості. Високі показники вказують певні прояви соматизації, людина може часто відчувати головні болі, сильне серцебиття, напруження, інтенсивне потовиділення тощо. Такі люди найчастіше належать до астеничного типу з вираженими психосоматичними проявами.

Шкала «Спонтанна агресивність» – дозволяє виявити схильність до тривалого відчуття образи, споглядання за стражданнями інших, отримання задоволення від нанесення комусь шкоди тощо. Загалом, високі бали за даною шкалою свідчать про високий рівень психопатизації людини, схильність до імпульсивної жорстокої поведінки.

Шкала «Депресивність» – дає можливість визначити ознаки, притаманні психопатологічному стану депресії. Люди з високими показниками за даною шкалою схильні до постійного роздумування про негативні події в своєму житті, постійно відчувають себе нещасними, схильні звинувачувати себе, вважають, що краще було би не народжуватися. Вони не здатні насолоджуватися життям, їхній депресивний стан проявляється в емоційних переживаннях, поведінці, по відношенню до себе, в соціальному середовищі.

Шкала «Дратівливість» – вказує на емоційну стійкість респондента. Високі показники визначають схильність до різких висловлювань, прояву емоційної запальної поведінки з можливістю нанесення комусь чи собі фізичних пошкоджень. Загалом особам з високими балами притаманне афективне відреагування, яке проявляється у словах, емоційних реакціях, поведінці.

Шкала «Товариськість» – характеризує здатність до встановлення міцних соціальних зв'язків, потребою в спілкуванні. Особам з високими показниками притаманне бажання знаходитися в оточенні інших людей, вони беруть участь в організації масових заходів, вільно почуваються при спілкуванні, легко будують дружні стосунки і зберігають теплі почуття до знайомих.

Шкала «Врівноваженість» – відображає емоційну стійкість особистості в стресових для неї ситуаціях. Люди з високими показниками здатні добре пристосовуватися до несприятливих умов, вони почуваються досить впевнено, оптимістично налаштовані на вирішення ситуації. Загалом, людям з високими балами за цією шкалою не притаманні образи, дратівливість, вони обирають спокійну і помірковану стратегію поведінки у стресових ситуаціях.

Шкала «Реактивна агресивність» – визначає ознаки психопатії. Особам з високими показниками притаманна підозріливість, агресивне налаштування проти інших людей, прагнення до домінування. Вони легко можуть вдатися до фізичної сили, якщо потрібно відстояти свої інтереси, здатні до помсти, не пробачають образ. Таким людям важко налагоджувати комунікацію з іншими, натомість свого вони досягають фізично силою, моральним тиском, маніпуляціями.

Шкала «Стриманість/Сором'язливість» – відображає пасивно-захисну стратегію поведінки у стресовій ситуації. Особи з високими балами характеризуються невпевненістю, закритістю, схильністю відчувати інтенсивний сором, тривогу. Таким особам важко встановлювати соціальні контакти через власну сором'язливість, вони часто передбачають найбільш негативний сценарій для себе, очікують невдач.

Шкала «Відкритість» – визначає здатність людини до позитивного ставлення до соціального оточення та рівень самокритичності. Високі показники свідчать про те, що люди з довірою ставляться до інших, легко

себе почувають в компанії, не схильні до лицемірства, навпаки, щирі відносно себе та свого оточення.

Шкала «Екстраверсія-Інтроверсія» – визначає тип особистості за напрямком направлення енергії – екстраверсія чи інтроверсія. Високі бали вказують на екстравертивний тип особистості, якій притаманна висока соціальна активність, прагнення виконувати завдання, які не потребують довгих роздумів, легко можуть висловлювати свою думку, можуть бути досить емоційними. Особам з низькими балами притаманна протилежна поведінка. Для них більш прийнятним є усамітнення чи невелика компанія близьких друзів, вони не так легко вступають у розмову з малознайомими людьми, полюбляють заняття, які можуть займати багато часу.

Шкала «Емоційна лабільність» – визначає здатність до стійкості емоційного стану. Високі бали свідчать про часті і різкі зміни настрою, дратівливість, відчуття пригніченості, самозвинувачення, загальну не здатність до саморегуляції.

Шкала «Маскулінність-Фемінінність» – визначає схильність особистості до маскулінного чи фемінного типу психічної діяльності. Високі бали вказують на маскулінный тип. Таким особам притаманна підвищена агресивність, рішучість, активність, впевненість. Низькі показники свідчать про феміний тип.

Загальна кількість питань в опитувальнику – 114. Питання сформульовані у формі тверджень, на які респондент повинен дати відповіді «так» або «ні». Текст опитувальника надано у Додатку В. Первинні оцінки за кожним фактором переводяться у стенографи. Отримані результати переносяться на графік, який наглядно демонструє представленість кожного з факторів.

У «сирих» балах за кожною шкалою можна отримати від 10 до 17 балів (в залежності від шкали, кількість балів може відрізнятись). Кількість питань, які входять до кожної шкали представлені в ключі (Додаток Г). Наступним

етапом обробки результатів є перевід «сирих балів» в стени. У тесті FPI прийнята стандартна шкала стенів.

Процедура *дослідження суб'єктивної оцінки самопочуття: за шкалою самооцінки від 0 до 10*. Це дослідження часто використовується в психології та психотерапії для оцінювання рівня тривожності та страхів. Нижче описано типову процедуру:

1. Пояснення шкали від 0 до 10, де:
  - 0 означає відсутність страху або тривоги.
  - 10 означає максимально можливий страх, який людина може уявити.

Мета полягає в тому, щоб людина могла самостійно оцінити самопочуття в конкретний момент або у відповідь на конкретний стимул.

Респондент самостійно обирає число від 0 до 10, яке, на його думку, найкраще описує самопочуття. Дослідження може проводитися на різних етапах терапії для спостереження за змінами стану клієнтів. Наприклад, після певних терапевтичних інтервенцій респондент може повторно оцінити свій стан, що дозволяє вимірювати прогрес. Аналіз результатів: Психолог або психотерапевт використовує ці дані для подальшого аналізу та планування терапевтичних втручань. Оцінка стану допомагає визначити, коли стан є нормальним, а коли він стає невротичним або патологічним. Графічне представлення: Для візуалізації можна використовувати графіки, щоб відслідковувати зміни в стані клієнтів протягом часу, що особливо корисно для оцінювання ефективності терапевтичного процесу.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження сенсу життя в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні**

За допомогою шкали SWLS було оцінено загальне когнітивне задоволення життям серед жінок, які вимушено виїхали за кордон через війну в Україні. Шкала складається з 5 тверджень, які дозволяють оцінити, наскільки людина задоволена своїм життям у цілому.

Склад вибірки: у дослідженні взяли участь 100 жінок-переселенок віком від 25 до 50 років, які виїхали за межі України через військові дії. Представимо деталізований аналіз результатів дослідження за методикою Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS) для жінок-переселенок, які вимушено змінили країну проживання через війну (рис 2.1).



Рис 2.1 Результати дослідження рівнів задоволеності життям за методикою Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS)

- Низький рівень задоволеності (5-9 балів) виявлено у 30% респонденток. Жінки цієї категорії демонструють значні труднощі в адаптації до нових умов проживання. Основними факторами, що впливають на їхній низький рівень задоволеності життям, є високий рівень тривожності, відчуття ізольованості та відсутність соціальної підтримки. Часто спостерігаються ознаки депресивних станів, емоційне виснаження та синдром відкладеного життя. Жінки з цієї групи відчувають, що їхні базові потреби та очікування від нового місця проживання не задовольняються.

- Нижчий за середній рівень задоволеності (10-14 балів) зафіксовано у 20% учасниць. Респонденти цієї групи відчувають певні

покращення в адаптації, однак все ще стикаються з викликами, пов'язаними з мовним бар'єром, пошуком роботи та соціальною інтеграцією. Основні складнощі пов'язані з почуттям невизначеності та нестабільності. Попри це, ці жінки демонструють здатність до часткового прийняття нової реальності та пошуку шляхів адаптації.

- Середній рівень задоволеності (15-19 балів) виявлено у 30% респонденток. Вони демонструють помірний рівень задоволеності життям, що свідчить про поступову адаптацію до нових умов. Ця група жінок починає відчувати певну стабільність, що обумовлено встановленням соціальних контактів та частковою інтеграцією у нове середовище. Хоча залишаються певні стресори, такі як турбота про дітей та занепокоєння за родичів, які залишилися в Україні, вони все ж таки знаходять способи зниження рівня тривоги.

- Вищий за середній рівень задоволеності (20-25 балів) виявлено у 15% жінок. Ці респондентки демонструють оптимістичний підхід до нових умов проживання, активно включаються в соціальне життя та знаходять ресурси для особистісного розвитку. Їхній високий рівень задоволеності часто обумовлений наявністю соціальної підтримки (як з боку нових знайомих, так і міжнародних організацій), що сприяє відчуттю безпеки та стабільності.

- Високий рівень задоволеності (26-35 балів) зафіксовано **лише** у 5% респонденток. Ці жінки повністю адаптувалися до нових умов проживання, активно включаються в нове середовище, відчують підтримку та мають позитивні перспективи на майбутнє. Вони демонструють високий рівень внутрішніх ресурсів, що дозволяє їм не лише приймати нову реальність, але й знаходити в ній нові можливості для розвитку.

Низький та нижчий за середній рівень задоволеності відображають високий рівень стресу та невизначеності, що супроводжує процес вимушеної міграції. Такі жінки частіше відчують емоційне виснаження та зниження мотивації до соціальної активності. Середній та вищий за середній рівень

свідчать про поступове покращення емоційного стану та процесу адаптації, що дозволяє жінкам краще орієнтуватися в нових життєвих умовах. Високий рівень задоволеності життям характерний для тих, хто має розвинуті навички адаптації та високий рівень самоефективності, що дозволяє їм успішно справлятися з викликами.

Фактори, що впливають на рівень задоволеності життям (за визначеннями респонденток):

- Соціальна підтримка (наявність знайомих, волонтерських організацій).
- Особистісні ресурси (оптимізм, стресостійкість).
- Рівень інтеграції в нове суспільство (володіння мовою, працевлаштування).
- Психологічна стійкість та наявність копінг-стратегій для подолання стресу.

Дослідження показало, що рівень задоволеності життям серед жінок-переселенок значною мірою залежить від їхніх індивідуальних копінг-стратегій та рівня соціальної підтримки в новій країні проживання. Результати підтверджують необхідність психологічної підтримки та розробки програм адаптації для цієї групи жінок, що сприятиме їхньому емоційному благополуччю та соціальній інтеграції.

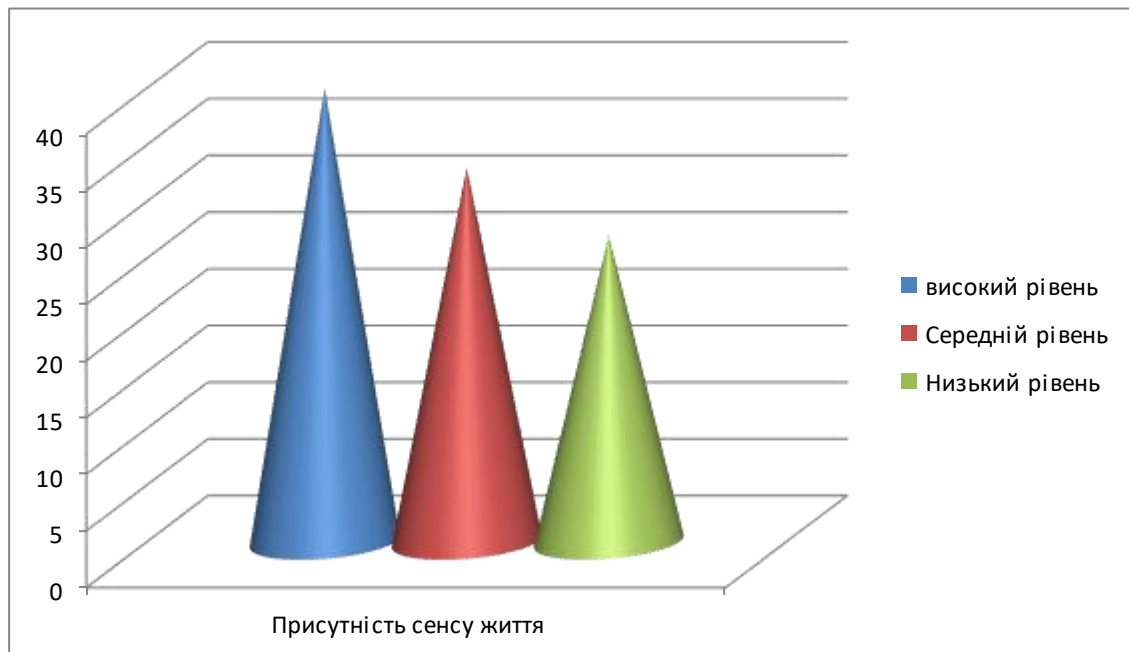
В подальшому дослідженні, спрямованому на вивчення сенсу життя погодилися взяти участь 30 жінок дослідженні. Аналіз результатів дослідження за методикою «Опитувальник сенсу життя» (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ):

Загальна характеристика учасниць

- Вік респонденток варіювався від 25 до 55 років.
- Усі жінки перебували за кордоном від 11 місяців до 2, 5 років.
- Більшість респонденток мають дітей та перебувають у процесі адаптації до нових умов життя.

За опитувальником MLQ оцінювали два основні аспекти сенсу життя:

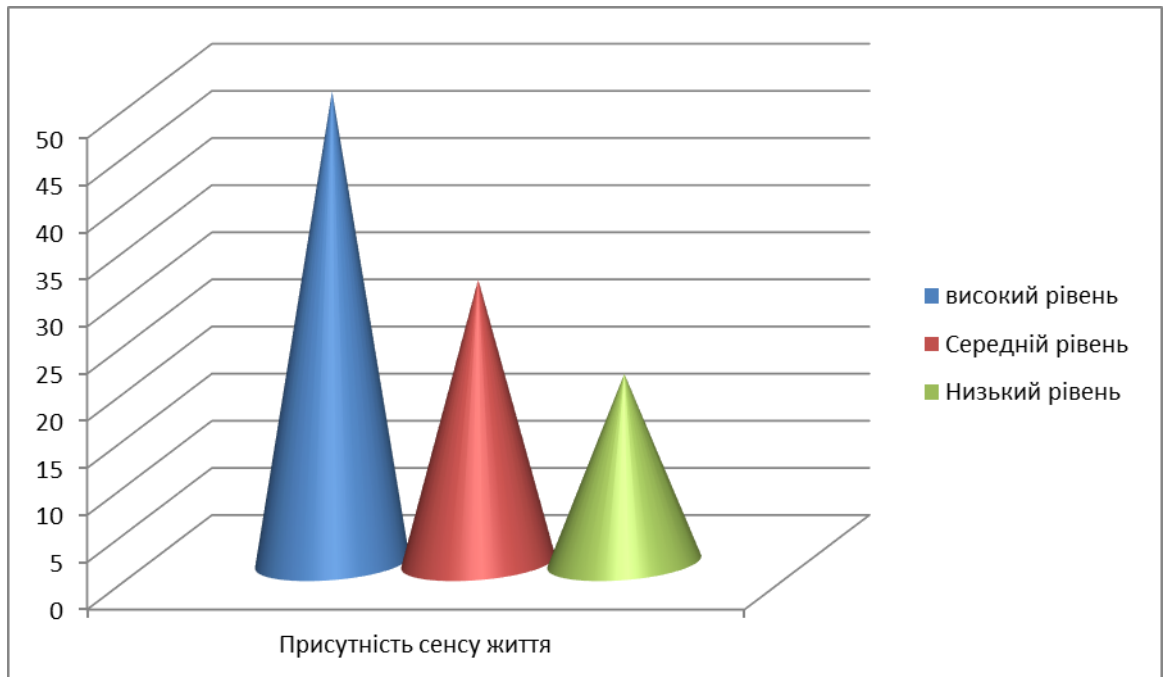
1) Наявність сенсу життя (Presence of Meaning) – відображає рівень усвідомлення та задоволення сенсом власного життя (рис. 2.2).



**Рис 2.1 Рівень усвідомлення та задоволення сенсом власного життя**

Так, 40% респонденток (12 жінок) продемонстрували високий рівень присутності сенсу життя. Ці жінки почувуються впевнено у своїх життєвих цілях та цінностях, попри вимушені зміни. Вони активно інтегруються в нове середовище та знаходять сенс у допомозі іншим, підтримці своїх дітей та створенні нового життя за кордоном. Третина жінок (33%) виявили середній рівень усвідомлення сенсу життя. Вони відчувають певну невизначеність щодо майбутнього, проте зберігають позитивний настрій і прагнуть адаптуватися до нових умов. Ці жінки демонструють готовність до змін, але потребують підтримки у пошуку нових смислів. Четверть респонденток (27%) показали низький рівень сенсу життя. Вони стикаються з труднощами у пошуку нових цілей та адаптації до нової реальності. Часто відчувають самотність, безнадію та переживають кризу сенсу життя, що негативно впливає на їх емоційний стан.

2) Пошук сенсу життя (Search for Meaning) – характеризує ступінь активного пошуку сенсу та цілей у житті (рис 2.3).



**Рис 2.1** Ступінь активного пошуку сенсу та цілей у житті

Високий рівень пошуку сенсу життя: **половина** учасниць (50%) активно шукають нові життєві цілі та сенс, що свідчить про їхнє прагнення адаптуватися до нових умов та подолати виклики. Ця група демонструє високу мотивацію до особистісного зростання та прагнення знайти нові життєві орієнтири. **Третина** респонденток (30%) перебувають на середньому рівні пошуку сенсу життя. Вони прагнуть зрозуміти, як їхній новий досвід може вплинути на подальший життєвий шлях, але все ще знаходяться в процесі пошуку. **П'ята частина** жінок (20%) виявили низький рівень активного пошуку сенсу життя, що може свідчити про їхню втрату життєвих орієнтирів. Ця група потребує особливої психологічної підтримки, оскільки вони стикаються з почуттям розгубленості та відсутності мотивації до змін.

Результати свідчать, що більшість жінок, які залишили країну через війну, все ще перебувають у пошуку нових життєвих орієнтирів та сенсу. Жінки з високим рівнем наявності сенсу життя демонструють вищу емоційну

стійкість і легше адаптуються до нових умов. Низький рівень наявності сенсу життя асоціюється з підвищеним рівнем стресу та ризиком розвитку депресивних станів, що підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної допомоги.

Таким чином, результати дослідження вказують на важливість підтримки жінок у процесі пошуку та формування нового сенсу життя в умовах вимушеної зміни країни проживання.

Жінкам було запропоновано долучитися до терапевтичного курсу теоретико-практико-терапевтичного курсу Р. Ткач «ПереЖИТИ...», 12 жінок стали учасницями терапевтичної групи (низький та нижче середнього рівень активного пошуку сенсу життя). Ці учасниці пройшли тестування за методикою *Модифікований опитувальник FPI (Фрайбургський багатofакторний особистісний опитувальник)*.

Загальна характеристика учасниць:

Вік учасниць: від 28 до 50 років.

Період перебування за кордоном: від 6 місяців до 1,5 років.

Усі учасниці відчують труднощі адаптації, пов'язані з вимушеним переселенням, мовним бар'єром та розлукою з родиною. Зокрема виявлено:

- У 8 з 12 учасниць (67%) **виявлено** підвищений рівень тривожності.

Це свідчить про їхню схильність до надмірного хвилювання та страхів, пов'язаних із майбутнім. У цих жінок спостерігалася тенденція до постійного переживання стресу та відчуття невпевненості у нових умовах життя.

- 6 учасниць (50%) демонстрували високий рівень депресивності. Вони відзначали почуття безнадії, пригніченості, втрату інтересу до життя та відсутність мотивації. Ці результати підтверджують їхню нездатність впоратися зі змінами, що сталися в їхньому житті.

- У 7 жінок (58%) спостерігався низький рівень соціальної адаптації. Це вказує на труднощі у встановленні нових соціальних зв'язків та інтеграції в нове середовище. Часто вони відчували себе ізольованими, що посилювало їхній емоційний дискомфорт.

- У 9 з 12 учасниць (75%) виявлено високий рівень емоційної вразливості, що проявляється у нестійкості настрою та схильності до афективних реакцій. Вони часто відчували емоційні зриви, що погіршувало їхню здатність адекватно реагувати на стресові ситуації.

- 5 учасниць (42%) продемонстрували низький рівень самоконтролю. Це свідчить про труднощі в управлінні власними емоціями та поведінкою, що може негативно впливати на здатність адаптуватися до нових умов життя.

- Більшість учасниць мають підвищений рівень тривожності та депресії, що свідчить про серйозні психологічні виклики, з якими вони стикаються під час адаптації до нових умов життя за кордоном.

- Низький рівень соціальної адаптації свідчить про необхідність додаткової підтримки у встановленні нових соціальних контактів та інтеграції у нове середовище.

- Висока емоційна вразливість та низький рівень самоконтролю підкреслюють потребу у розвитку навичок саморегуляції та управління емоціями.

Отримані результати вказують на необхідність подальшого поглибленого вивчення психологічних характеристик жінок, які вимушено змінили країну проживання, та розробки спеціалізованих програм психологічної допомоги для покращення їхнього психоемоційного стану та підвищення сенсу життя.

Враховуючи завдання нашого дослідження нами був проведений додатковий аналіз результатів за шкалами «Маскуліність/Фемінінність» та «Екстраверсія/Інтроверсія», що є важливим при використанні терапевтичних технік в юнгіанському напрямі. Слід також зазначити, що ці якості мають значний вплив на пошук і формування сенсу життя. Маскуліність в цьому контексті відображає такі якості, як впевненість, рішучість, орієнтація на досягнення та активну життєву позицію. Фемінінність, у свою чергу, асоціюється з емпатією, турботою про інших, емоційною чутливістю та здатністю до взаєморозуміння. Результати дослідження показали, що у

більшості учасниць (8 з 12, або 67%) спостерігається підвищений рівень фемінінності, при цьому маскулінні якості були виражені слабше. Це може свідчити про схильність до пасивного реагування на життєві труднощі, фокусування на емоційній підтримці та турботі про інших, що ускладнює активний пошук сенсу життя в нових умовах.

В юнгіанській терапії баланс між маскулінними та фемінінними аспектами особистості є важливим для досягнення внутрішньої цілісності. Терапевтична робота буде спрямована на розвиток маскулінних якостей, таких як рішучість та впевненість, що допоможе учасницям більш активно шукати сенс життя і брати на себе відповідальність за власне майбутнє, в нових умовах перебування, зокрема.

Екстраверсія характеризується орієнтацією на зовнішній світ, соціальну активність, енергійність, легкість у встановленні контактів. Інтроверсія відображає орієнтацію на внутрішній світ, зосередженість на власних думках та переживаннях, схильність до самоаналізу.

За результатами тестування, 7 з 12 учасниць (58%) мали виражену інтроверсію, тоді як 5 учасниць (42%) демонстрували помірну екстраверсію. Інтровертовані учасниці схильні до глибоких роздумів, але водночас мають труднощі з соціальною інтеграцією в новому середовищі.

В юнгіанській терапії інтроверсія розглядається як потенційний ресурс для самоаналізу та пошуку глибинного сенсу життя. Проте надмірна зосередженість на внутрішніх переживаннях може призводити до ізоляції та загострення почуття самотності, що актуально для жінок-переселенок.

Результати дослідження свідчать про необхідність індивідуалізованого підходу до психологічної допомоги жінкам-переселенкам, з урахуванням їхніх особистісних характеристик за шкалами «Маскулінність/Фемінінність» та «Екстраверсія/Інтроверсія». Баланс цих якостей сприятиме більш ефективному пошуку нового сенсу життя та адаптації до нових умов проживання.

## Висновки до розділу 2

Емпірично досліджено сенси життя жінок в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні. **Наголошено**, що в умовах воєнного стану зростає актуальність підвищення ефективності процедури психодіагностичного вивчення впливу екстремальних та кризових умов на сенси життя, зокрема жінок-вимушених переселенців за кордон. Збільшується потреба у пошуку валідних, надійних методів і відповідно ефективної та екологічної процедури дослідження.

**Обґрунтовано**, що для вирішення питання констатації змін внутрішнього душевного стану (як в індивідуальній так і в груповій роботі з сенсом життя) можуть бути використані діагностичні методики, що дають можливість людині-респонденту трохи відволіктися від буденної тематики, зупинитися та подумати над напрямком власного життя. Це наступні методи та психологічні методики: «Діагностика спрямованості на постстресове відновлення, шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985), Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006), Модифікований опитувальник FPI (Фрайбургський багатофакторний особистісний опитувальник), Шкала самооцінки від 0 до 10 – для суб'єктивної оцінки самопочуття; показники артеріального тиску та частоти серцебиття на початку та вкінці зустрічі; кількісний та якісний аналіз слів в шести метафорах; графологічний аналіз; психологічний аналіз малюнків; аналіз трансформації важливих життєствердних закликів, якими повинні були закінчуватися розповіді про природні явища.

Отримано результати, **які** свідчать про те, що низький (30%) та нижчий за середній рівень (20%) задоволеності відображають високий рівень стресу та невизначеності, що супроводжує процес вимушеної міграції. Такі жінки частіше відчують емоційне виснаження та зниження мотивації до соціальної активності. Середній (30%) та вищий за середній рівень (15%) свідчать про поступове покращення емоційного стану та процесу адаптації, що дозволяє жінкам краще орієнтуватися в нових життєвих умовах. Високий

рівень задоволеності життям характерний для тих, хто має розвинуті навички адаптації та високий рівень самоефективності, що дозволяє їм успішно справлятися з викликами.

**Зафіксовано** фактори, що впливають на рівень задоволеності життям (за визначеннями респонденток): соціальна підтримка (наявність знайомих, волонтерських організацій); особистісні ресурси (оптимізм, стресостійкість); рівень інтеграції в нове суспільство (володіння мовою, працевлаштування); психологічна стійкість та наявність копінг-стратегій для подолання стресу. Результати свідчать, що більшість жінок, які залишили країну через війну, все ще перебувають у пошуку нових життєвих орієнтирів та сенсу. Жінки з високим рівнем наявності сенсу життя демонструють вищу емоційну стійкість і легше адаптуються до нових умов. Низький рівень наявності сенсу життя асоціюється з підвищеним рівнем стресу та ризиком розвитку депресивних станів, що підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної допомоги.

**Підтверджено** необхідність психологічної підтримки та розробки програм адаптації для цієї групи жінок, що сприятиме їхньому емоційному благополуччю та соціальній інтеграції. Більшість учасниць мають підвищений рівень тривожності та депресії, що свідчить про серйозні психологічні виклики, з якими вони стикаються під час адаптації до нових умов життя за кордоном. Низький рівень соціальної адаптації свідчить про необхідність додаткової підтримки у встановленні нових соціальних контактів та інтеграції у нове середовище. Висока емоційна вразливість та низький рівень самоконтролю підкреслюють потребу у розвитку навичок саморегуляції та управління емоціями.

**Вказано** на необхідність подальшого поглибленого вивчення психологічних характеристик жінок, які вимушено змінили країну проживання, та розробки спеціалізованих програм психологічної допомоги для покращення їхнього психоемоційного стану та підвищення сенсу життя.

Враховуючи завдання нашого дослідження проведено додатковий аналіз результатів за шкалами «Маскулінність/Фемінінність» та «Екстраверсія/Інтроверсія», що є важливим при використанні терапевтичних технік в юнгіанському напрямі. В юнгіанській терапії баланс між маскулінними та фемінінними аспектами особистості є важливим для досягнення внутрішньої цілісності. Терапевтична робота буде спрямована на розвиток маскулінних якостей, таких як рішучість та впевненість, що допоможе учасницям більш активно шукати сенс життя і брати на себе відповідальність за власне майбутнє, в нових умовах перебування, зокрема.

~~Результати дослідження~~ **Засвідчено** про необхідність індивідуалізованого підходу до психологічної допомоги жінкам-переселенкам, з урахуванням їхніх особистісних характеристик за шкалами «Маскулінність/Фемінінність» та «Екстраверсія/Інтроверсія». Баланс цих якостей сприятиме більш ефективному пошуку нового сенсу життя та адаптації до нових умов проживання.

### РОЗДІЛ 3

## ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЖІНКАМ ПРИ ПОШУКУ ТА ФОРМУВАННІ НОВОГО СЕНСУ ЖИТТЯ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЗМІНИ КРАЇНИ ПРОЖИВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

### 3.1. Психологічні аспекти індивідуальної та групової форми роботи практичного психолога з темою сенсу життя

В цьому розділі нами представлено основні види допомоги та методи, які широко застосовується в психотерапії незалежно від теоретичної моделі, і визнані як ефективні засоби сприяння саморефлексії, розумінню власних ресурсів та пошуку й формуванню сенсу життя особистості.

Аристотель вказував на «творення добра» як на шлях, що надасть людині омріяне щастя й сенс. Ідея Аристотеля щодо «творення добра» сучасну людину в умовах війни може спрямувати до волонтерської активності. Волонтер (від лат. «доброволець», «той, хто бажає») – той, хто «творить добро». В науці існує чимало визначень волонтерів: це добровільні помічники; люди, які надають безкоштовну допомогу; які працюють безкоштовно; які переходять у розпорядження суспільства і сприяють розв'язанню місцевих проблем; такі ж люди, як і інші, але трохи кращі [63]. Дослідження волонтерства свідчить, що людина при включенні в групу волонтерів зазвичай має власну мотивацію та п'ять основних потреб: 1) мати; 2) бути; 3) робити; 4) любити; 5) рости [63]. Працюючи волонтером спільно з іншими у проекті чи реалізуючи власні індивідуальні програми, волонтери змінюються як внутрішньо, так і зовнішньо.

По-перше, волонтерство для людини є невичерпним джерелом набуття таких навичок, як:

- 1) побудова соціальних зв'язків та відносини;
- 2) розвиток власних комунікативних здібностей;
- 3) перевірка на практиці власних моральних принципів;

4) здатність робити щось добродійне та соціально важливе.

По-друге, людина втрачає апатію, байдужість, ті якості, що нерідко є соціально вбивчими. Людина починає цікавитися оточенням, світом в цілому, а також по-новому сприймає себе самого. Участь у волонтерстві дозволяє людині задовольнити потребу в пошуках себе, у самоповазі. Для волонтера, який стає більш упевненим та самодостатнім, життя стає цікавим, й як засвідчують дані соціологічних досліджень, набуває сенсу. Отже, волонтерство, це не тільки «творення добра з власної волі» [35, с.262] й зміна світу навколо себе, це ще й знаходження сенсу власного життя через взаємодію та допомогу іншим.

Дуже доцільним у консультативній психології вважається Сократівський метод, що базується на питаннях і діалозі. Цей метод широко застосовується в психотерапії незалежно від теоретичної моделі, і визнаний як ефективний засіб сприяння саморефлексії, розумінню власних ресурсів та досягненню полегшення у житті. Однією з ключових переваг Сократівського методу є його здатність мобілізувати внутрішні ресурси особистості. Розмови, спрямовані на аналіз власних переконань, цінностей та перспектив, допомагають клієнтам зрозуміти себе глибше та розвивати внутрішню мудрість.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є однією з психотерапевтичних течій, де Сократівський метод знаходить широке використання. В рамках КПТ, питання Сократа використовуються для вивчення та переоцінки негативних думок та переконань, сприяючи зміні шкідливих паттернів мислення та поведінки. Таким чином, використання Сократівського методу в консультативній психології є дієвим інструментом для стимулювання внутрішнього розвитку та полегшення емоційних труднощів клієнтів.

Використання Сократівського методу в логотерапії також є важливим і ефективним інструментом для реактивації ресурсів пацієнта та досягнення почуття життя. Цей метод сприяє саморозкриттю, створенню альтернатив та відповідальності за власний вибір. Сократівський діалог в логотерапії може

бути розглянутий як інтелектуальний поєдинок між психотерапевтом і клієнтом, спрямований на корегування бездоказових, суперечливих та не послідовних суджень пацієнта. Психотерапевт використовує питання так, щоб стимулювати позитивні відповіді та допомагати пацієнту розвивати нові розуміння та погляди. В контексті ноогенних неврозів, пов'язаних із втратою сенсу, метод Сократівського діалогу виявляється особливо корисним [57].

Сократівський діалог є інструментом, який спрямований на філософсько-психологічне переосмислення реалій та формування особистості. Психотерапевт уважно готує питання, спрямовані на розкриття труднощів, і допомагає клієнтові виявити неправильні психологічні установки.

Основні цілі питань психотерапевта в рамках Сократівського діалогу включають:

1. Прояснення труднощів. Розуміння суті проблеми або труднощів, з якими зіткнувся клієнт, допомагає визначити напрямок подальшої роботи.

2. Виявлення неправильних психологічних установок.

Дослідження переконань та установок, що можуть бути джерелом негативного ставлення до себе чи оточуючого світу.

3. Дослідження значущості подій. Встановлення, як певні події впливають на емоційний стан та психічний стан клієнта.

4. Оцінка наслідків негативних думок: Розгляд впливу негативних переконань та думок на життя та емоційний стан клієнта.

В логотерапії, яку розробив В. Франкл, цей метод використовується для допомоги пацієнтам відновлювати сенс та орієнтацію в житті. Шлях до відкриття адекватного сенсу життя може бути складним, і Сократівський діалог дозволяє стимулювати пацієнта в цьому процесі. Важливо відзначити, що використання Сократівського методу в логотерапії вимагає уважності та врахування особистості клієнта. Психотерапевт має дбати про те, щоб не нав'язувати своє розуміння сенсу, але створювати сприятливі умови для внутрішнього саморозкриття та визначення сенсу життя. Логотерапія визнає,

що лише сенс може наповнити пустку в людському бутті. Вона не полягає у викладанні готових пояснень чи цілей, але у допомозі клієнту знайти власне унікальне розуміння сенсу буття. Такий підхід дозволяє розвивати внутрішню мудрість та самосвідомість у процесі самовиявлення та пошуку життєвого сенсу [57].

Метод реконструкції спогадів – це психологічний підхід, який використовується для вивчення, зміни або відновлення спогадів у пам'яті людини. Цей метод може бути використаний у різних контекстах, включаючи психотерапію, дослідження пам'яті та розвиток психологічних інтервенцій. Важливо враховувати, що етичне використання цього методу передбачає повагу до індивідуальної історії та емоційного стану особи.

Швейцарський психоаналітик, психолог, засновник аналітичної психології К. Юнг підкреслює важливість спадковості уявлень людей, що існували в давні часи. Мотиви саг повторюються в усіх аспектах у тотожних формах. У стані психічної хвороби людина може відтворювати сюжети, які добре відомі з давніх текстів. К. Юнг наводить багато таких прикладів у своїй книзі «Символи та метаморфози. Лібідо». Таким чином, К. Юнг підходить до свого відкриття – ідеї про найглибший шар несвідомого, в якому спочивають загальнолюдські, первісні образи, які отримали назву архетипів колективного несвідомого або домінанти [64].

За визначенням К. Юнга, архетипи – це комплекси пережитих подій, які з'являються фатальним чином, а їх вплив починається саме у нашому особистому житті. Хоча бажаючи продемонструвати, що ця ідея має архетипну природу і розвивалася філософською думкою протягом тисячоліть, К. Юнг знаходить цей термін у працях стародавніх ідеологів церкви (Ф. Іудейського, Іринія, Діонісія Ареопагіта, Августина), у працях Платона про «потойбічний світ ідей», що добре розкриває зміст поняття архетипу, і серед сучасників – у Л. Леві-Брюля. Отже, виникають два шари несвідомого: той, який належить особистості, і той, який притаманний колективу, спільноті. Первісні колективні образи, як найстаріші й

найзагальніші форми уявлень людини, одночасно є почуттями і думками. Вони мають власне самостійне життя і можуть мандрувати з однієї голови до іншої, з'являючись у спогадах, виступаючи в аналогічних, але різних за своїм втіленням образах.

Слід звернути увагу на те, що те, що людина пам'ятає про своє минуле, перезаписується, виходячи з контексту сьогодення. Спогади про минуле змінюються з досвідом у контексті сучасного переживання. Все, що є спонтанним, первинним і неповторним, становить зону, вільну від травматичного досвіду. Ми є сумою наших спогадів, і все, що з нами трапляється, призводить до формування цього кінцевого продукту нас самих. Спогади – це також те, що людина думала, що їй говорили, у що вона вірила. К. Юнг намагається знайти ланку, яка б опосередковувала несвідоме та усвідомлену реальність. Зв'язки свідомого з несвідомим, переживання цих зв'язків, були названі К. Юнгом трансцендентною функцією. На практиці це виявляється як зміна свідомих установок. Вплив на свідомі установки може бути досить глибоким. Подібні зміни К. Юнг називає трансцендентною функцією, розглядаючи здатність людської душі до перетворень. К. Юнг не накладає на клієнта конкретні вправи на фізичне розслаблення, як в аутогенному тренінгу [65].

Активна уява не змушує клієнта звертатися до набору визначених аналітиком тем, це метод, який пропонує мінімальне керування поведінкою клієнта під час медитації з боку психотерапевта. Це метод надання свідомості тому матеріалу, який лежить безпосередньо під порогом несвідомої сфери і може виявитися дуже небезпечним. К. Юнг звертає увагу на три основні моменти:

- процес активної уяви може бути марним, якщо клієнт продовжує перебувати в полоні своїх власних комплексів;
- клієнт схильний до гри своєї уяви, не помічаючи потреби у активній конфронтації з зображеннями, які з'являються;

– несвідомий матеріал може бути настільки наповнений енергією, що клієнт повністю поглинається яскравими зображеннями, забуваючи про роботу з ними.

Юнґіанська метафоро- та казкотерапія є цікавим й на наш погляд найбільш ефективним підходом для вирішення внутрішніх конфліктів особистості, зокрема у контексті пошуку сенсу життя. За допомогою цих методів, на основі учіння К. Юнга, можна вивчати символічні образи, які відображають архетип сенсу життя. На думку К. Юнга, сенс життя є парадоксальним і архетипічним. Як архетип, у нього є символічні образи, що виявляють його сутність. Метафори, легенди, казки та притчі надають багатий матеріал для вивчення цих образів та сприяють роботі з несвідомим. Юнг вважав, що використання таких текстів може допомагати людині розкрити несвідоме і спровокувати внутрішній розвиток. Через аналіз символів і сюжетів казок чи притч, індивід може розширити своє розуміння сенсу життя, виявити внутрішні ресурси та здійснити самореалізацію [49; 50; 51].

Отже, використання метафоро- та казкотерапії за методикою К. Юнга може служити ефективним інструментом для проникнення в глибини психіки та вирішення внутрішніх конфліктів, особливо в контексті розуміння сенсу життя. На думку К. Юнга, сенс – архетип, то у нього є символічні образи, в яких він себе проявляє. Відомо, що найяскравіше символічні образи відображені в міфах, легендах, казках, притчах. Ми вважаємо, що використання таких текстів допомагає людині зазирнути в несвідоме та запуснути внутрішню роботу [49; 50; 51].

При роботі з темою сенсу життя, з урахуванням психофізіологічного стану, мотивації, актуалізації та глибини переживань тощо, застосовують інтегрований, комплексний підхід. Тому методологічну основу розробки індивідуальної чи групової роботи повинні складати методи, техніки та вправи: тілесно-орієнтованої (соматоцентрованої) психотерапії, техніки дихання: керовані візуалізації; методи психологічної саморегуляції

(управління увагою, психом'язове тренування та керування м'язовим тонусом організму; дихальні вправи; активне включення уявлень та ін.); техніки концентрації уваги; когнітивно-поведінкової психотерапії (вправи на розвиток асертивної поведінки, моделювання, інструктаж, корекція системи переконань); арттерапія (проективний малюнок, колажування та ін.) [15; 40; 43].

Основні завдання, які слід вирішувати під час роботи з клієнтом або групою:

- актуалізація, усвідомлення та опанування власними емоційними реакціями;
- відновлення природної здатності до саморегуляції та здатності до цілеспрямованої самоорганізації;
- відновлення психоемоційної рівноваги в цілому, адекватної самооцінки та впевненості у собі;
- усвідомлення власних неефективних настанов, емоційних, поведінкових стереотипів;
- усвідомлення внутрішніх конфліктів та розширення діапазону доступних копінг-стратегій;
- опрацювання наслідків впливу психотравмуючих ситуацій, зменшення рівня внутрішньої напруги, подолання дискомфортних психологічних станів, що знижують рівень задоволеності та якість життя [10; 11].

Слід зауважити на важливості впливу групи, на розвиток і формування особистості. Так наприклад, Карл Роджерс вважав тренінгові групи (Т-Group) найбільш значимим соціальним відкриттям 20 століття.

Алісон Бурке в свою чергу виокремлює такі переваги групової форми роботи:

1. Групи дають більше інформації, ніж одна людина та мають більший вплив на кожного учасника завдяки наявності групових ресурсів, важливої

персональної інформації, а також різноманітності попереднього життєвого досвіду кожного учасника групи.

2. Групи стимулюють креативність стосовно вирішення проблемних питань. Що стосується вирішення проблеми або коли необхідно по новому поглянути на ту чи іншу подію, то тут може бути доречною стара приказка: «одна голова – добре, а дві – краще».

3. Учасники, які працюють в малих групах, мають тенденцію інтегрувати більше з того, над чим працюють. Люди краще запам'ятовують групові дискусії. Групове навчання сприяє ефективнішому навчанню та осмисленню будь якого питання, а також породжує нові думки.

4. Рішення, які приймаються у групі мають більшу практичність, тому частіше застосовуються в реальному житті і приносять більше задоволення.

5. Робота в групі сприяє кращому розумінню себе. Групова робота дозволяє людям отримати більш точну картину того, як їх бачать інші, а отже, сформуванню адекватну самооцінку та самоставлення. Відгуки, які вони отримують, можуть допомогти їм краще оцінити свою міжособистісну поведінку та комунікацію [67]

Групова робота ґрунтується на основних принципах:

1. Принцип дотримання прав та інтересів особистості.
2. Принцип системності, цілеспрямованості та послідовності в психокорекційному процесі.
3. Принцип поваги до особистості кожного учасника/учасниці групи.
4. Принцип конфіденційності.
5. Принцип безпечного та доброзичливого середовища й поваги до особистості.
6. Принцип передбачуваності подій.
7. Принцип урахування індивідуальних когнітивних, психофізіологічних та психоемоційних особливостей, індивідуального

життєвого шляху та сімейних обставин, потреб та уподобань кожного учасника/учасниці.

8. Принцип розвитку.

9. Принцип відповідності змісту форм і методів психологічної корекції.

10. Принцип добровільності й активності.

Група здійснює самостійний вплив на кожного її члена, по відношенню до якого вона може виступати і як фон, і як організатор контактів і як основний інструмент впливу на особистість. Для реалізації наведених принципів важливо створювати правила роботи, нагадувати про їх виконання, фасилітувати та модерувати груповий процес. Можна пропонувати учасникам/учасницям самостійно формувати правила роботи групи (символічно це перший крок відновлення контролю над своїм життям) і обережно підказувати важливі моменти або, у разі інертності групи, пропонувати заготовлені правила, узгоджувати, доопрацьовувати й залишати перелік прав відкритим для доповнення [10; 11; 43].

На ефективність групової роботи впливають характер, значимість проблеми і сприйняття її складності учасниками групи. Важливий і склад групи: зокрема, наявність в групі учасників, що мають затяжний особистісний конфлікт, може привести до зниження ефекту.

Розмір групи впливає на поведінку її членів. Оптимальна кількість учасників групи:  $7 \pm 2$ . Особливості, які необхідно враховувати під час формування груп: чим більша група, тим більш імовірно зустріти в ній привабливих для себе людей, тим більша можливість отримати допомогу в разі потреби; чим більша група, тим більш формалізованим стає спілкування між її членами, зростає значення лідера, що може призвести до посилення ієрархії всередині групи, нерівності позицій окремих її учасників.

Перевагами групової роботи є: залучення особистості в спільну роботу; створення взаємної підтримки; допомагає виникненню єдності групи. Дає можливість: працювати разом; вчитися один в одного; використовувати свій

досвід та знання; навчатися шляхом спільної діяльності. Може допомогти: зрозуміти своє власне ставлення до проблеми та систему цінностей; підвищити усвідомлення проблеми; глибоко дослідити питання; висловити нові ідеї.

Групова робота може бути організована у формі тренінгу. Тренінг може бути спрямований на тренування і розвиток необхідних якостей (вміння спілкуватися, слухати, розвиток емпатії та інше). Він являє собою сукупність активних методів практичної психології, які використовуються з метою формування навичок самопізнання і саморозвитку. Специфічними рисами тренінгу є:

- націленість на психологічну допомогу;
- створення атмосфери довіри і творчої свободи;
- об'єктивна оцінка почуттів і емоцій учасників щодо себе і один до одного;
- розвиток і розкриття нових якостей особистості;
- реалізація творчого потенціалу і досягнення оптимального рівня життєдіяльності.

Проведення будь якого психологічного тренінгу включає 4 етапи:

- 1) створення єдиного психологічного простору та налагодження зворотного зв'язку;
- 2) проведення дискусій, психологічних вправ, ігор, ініціювання інтерв'ювання для забезпечення рефлексії;
- 3) розв'язання конкретних задач, оволодіння знаннями, навичками та вміннями;
- 4) релаксаційні, відновлювальні вправи для зняття психологічної напруги, підведення підсумків, узагальнення набутого під час тренінгу досвіду, планування стратегій застосування набутого досвіду в реальному житті [10].

Робота в групі сприяє розвитку в учасників розумінню думок і почуттів партнерів по спілкуванню. Серед факторів, що визначають ефективність групової роботи, можна виділити такі:

- ступінь ініціативи, самостійності і відповідальності за результати спільної роботи кожного члена групи;
- ступінь взаєморозуміння, взаємної підтримки;
- готовність до продуктивної співпраці;
- сумісність,
- задоволеність виконаною роботою та інше.

Для забезпечення продуктивної індивідуальної та групової роботи важливо:

- створювати безпечний простір під час зустрічей протягом усього часу роботи (дбайливе ставлення до кожного, один до одного, пояснення того, що відбувається, впевненість у конфіденційності, щирість);
- уникати травматизації. Вторинна травматизація – дуже болюче явище, це феномен проживання події, про яку є мозаїчна інформація і відсутні логічні ланки «домальовує» лімбічна система у вигляді фантазійних ілюзорних новоутворень, прийнятих свідомістю за справжні. Внутрішнє промальовування події набагато яскравіше, страшніше ніж процес проживання самої події, адже подія закінчилася, а в ілюзіях може тривати скільки завгодно часу, обростаючи новими й новими подробицями, що руйнують психіку;
- розвивати шанобливе ставлення та довіру один до одного, особливо під час розповіді про трагічні події, мрії, фантазії тощо;
- відстежувати динаміку групи та баланс сил для своєчасного втручання у процес;
- надавати місце і простір для бідкань, нарікань, скарг – у згуртованих та безпечних групах важливо надавати охочим поскаржитися і поплакати, можливо, це єдине місце, де можна жалітися, скаржитися і плакати;

- фасилітувати розв'язання питань методом мозкового штурму;
- переоцінювати та рефлексувати трагічний досвід, асиміляцію здобутків, орієнтацію на ресурси, сильні сторони, постановку планів, розширення перспектив, підвищення самооцінки, пошук нової місії;
- застосовувати творчі завдання та елементи арт-терапії [10; 11; 15; 40; 43].

Важливими якостями в процесі спілкування психолога з людиною або групою людей на тему сенсу життя, повинен на нашу думку відповідати таким рисам:

- дохідливість, ясність, зрозумілість, гарне чуття мови та наявність стійких мовних інтуїцій [61];
- зрозумілість, велемовність, семантична насиченість, ритмічність, впливовість [27];
- довільність, виразність, емоційність, доступність, варіативність, логічність, літературність, доречність в поєднанні з невербальними засобами мовлення [3].
- контекстність [1], на думку В. Андріївської саме ця риса може суттєво впливати на мовленнєву ситуацію і обумовлювати її логічний перебіг та доцільність, а також надавати діалогу динамізму та невимушеності.

Тексти клієнта – важливий матеріал, який несе багато важливої інформації для психолога та вкрай цінної для самого клієнта. Глибинне розуміння клієнтських текстів потребує спеціальних навичок для їх інтерпретації, зокрема, слід, щоб психолог володів такими потенціями й уміннями, як:

- 1) уміння отримувати інформацію про людину на основі тексту;
- 2) уміння розрізняти когнітивні та афективні складові виступу;
- 3) уміння бачити в дискурсі суб'єкта об'єктивацію його ментальних моделей, за текстом відтворювати образ світу клієнта чи досліджуваного;
- 4) уміння співвідносити структуру повідомлення та її порушення з глибинними психологічними процесами і станами людини;

5) уміння за об'єктивним значенням слова розпізнавати індивідуальний сенс, що вкладається в нього людиною [1].

М. Савчин стверджує, що «наративи можна порівняти з гермами, що стояли вздовж доріг і вказували шлях древнім грекам (в нашому сучасному метро такі знаки теж відіграють величезну роль, особливо для тих, хто нечасто там буває). Наративні описи різних ситуацій є внутрішньо властивими суб'єкту (наратору) способами впорядкування їх досвіду, надання йому сенсу, отримання знання, яке структурує його сприйняття і розуміння світу й себе у світі» [34, с. 74].

У власному тексті, його автор чи авторка обов'язково знайде щось нове (інсайт), а також побачить нові патерни власної поведінки.

При тому слід пам'ятати, що психіка людини має тенденцію витіснити все неприємне, травматичне і доволі часто, якщо не завжди – раціоналізувати або прикрашати (міфологізувати минуле), таким чином спрацьовують захисні механізми психіки.

Завдання психолога – за багатьма ознаками відчутти місця спотворення, умовчування, прикрашання інформації, а також підкреслити (підсвітити) важливі для людини моменти.

Наведемо два приклади психологічних вправ юнгіанського казкотерапевта Р. Ткач [50]:

1) Робота з притчею «Твій хрест» (див. Додаток В) ілюструє, як психолог допомагає клієнту досліджувати сфери інтересів та знаходити форми «залучення» до життя. З метою допомогти клієнту впорядкувати його життя, визначити плани на майбутнє і шляхи їхньої реалізації психолог розповідає клієнту притчу. Після, витримавши терапевтичну паузу, психолог питає: «У чому мораль цієї притчі?» Уважно послухавши відповідь, а за необхідності, спрямувавши її в бік здорової адаптації, пропонує клієнту уявити, що він є персонажем притчі.

2) конструювання сон-казки «Золота рибка» зображує способи вибудовування сенсу сьогодення через минуле та майбутнє клієнта і

прийняття ним своєї цінності [50]. Вправа «Сон-казка «Золота рибка» допомагає клієнту знайти опору на себе та проводиться в такій послідовності: Спочатку клієнта просять вигадати сон-казку за заданим сюжетом. Психолог по черзі озвучує початок кожного абзацу і його тему, задає темп написання казки. Кожен наступний абзац пропонується після завершення попереднього. Краще, якщо казка пишеться в режимі «спонтанного складання», тому все відбувається в максимальному для клієнта темпі.

Інструкція: «Я пропоную вам, придумайте сон, в якому ви зловили Золоту рибку. Я прошу писати вас у швидкому темпі, не замислюючись про деталі. Отже, опишіть сон алгоритмом Алгоритм представлено у додатку Є).

Потім психолог обговорює з клієнтом казку і допомагає йому зрозуміти, усвідомити і прийняти його «цінну» частину особистості. У цілому, робота з казкою спрямована на набуття людиною емоційного комфорту, життєвих сил і підвищення впевненості у своєму щасливому майбутньому Ця метафора опирається на дві важливі ідеї, висловлені К. Юнгом і підтримані його послідовниками. Згідно з першою ідеєю, на сьогодення людини впливає не тільки минуле, а й майбутнє. Згідно з другою – усвідомлення власної цінності не-можливе без розуміння себе «істинного» [50; 53].

3) Вправа «Казка з прихованим змістом». Вона передбачає написання казки за заданим алгоритмом і використання юнґіанського методу ампліфікації. Спочатку клієнту пропонується написати два списки:

- а) казкових персонажів тієї ж статі, що і клієнт;
- б) чарівних предметів.

Потім він пише казку за заданим алгоритмом (додаток Ж) Після написання казки психолог знайомить клієнта з методом ампліфікації і просить дати асоціації на персонажа казки. Потім процедура ампліфікації повторюється з чарівним предметом, але вже в контексті ресурсу. І нарешті, психолог пропонує клієнту ще раз перечитати останній абзац казки та назвати одне ключове слово, яке відображає його зміст. Далі пропонується

ще одна ампліфікація з ключовим словом у значенні цінності У процесі кожної ампліфікації психолог запитує у клієнта, яке слово у нього «клацає», відгукується більше за інші, та фіксує ці слова. Потім клієнтові називаються три виділені слова і пропонується написати одну фразу, яка відображала б сенс життя. Робота завершується обговоренням того, як цей сенс співвідноситься із розумінням клієнта його сенсу життя і його самоцінністю [50].

### **3.2 Особливості використання теоретико-практико-терапевтичного курсу «ПереЖИТИ... Психологічне відродження під час та після війни за допомогою терапевтичних метафор і арттерапії»**

Р. Ткач в своїх роботах [49; 50] розкриває специфіку психологічної допомоги людині під час та після війни через активізацію метафоричного і символічного мислення, а також пропонує інноваційні й професійно релевантні навчальні та методичні матеріали. Науковиця запропонувала теоретико-практико-терапевтичні програми з відродження цілостності архетипу Пораненого Цілителя через складання терапевтичних метафор за запропонованими алгоритмами. Такий підхід сприятиме досягненню психологічного благополуччя після травмуючих подій, а саме: допоможе переосмислити пережитий досвід, досягнути внутрішньої гармонії, пробудить здатність сприймати та надавати допомогу тощо.

Авторка демонструє основні стадії роботи психолога з людиною, яка звернулась за допомогою, а саме: у психотерапевтичних діалогах – техніку консультативної бесіди як спеціально організованої розмови, в котрій психолог використовує професійні навички слухання і дослідження; у «думках вголос» і коротеньких історіях речей – техніку символізації переживань і навички самостереження, саморозкриття, послідовність дій, інтерпретацію; техніки роботи з терапевтичними метафорами та навички постановки цілей, логічної послідовності, підкріплення тощо.

Терапевтичний авторський курс Р. Ткач «ПереЖИТИ... Психологічне відродження під час та після війни за допомогою терапевтичних метафор і арттерапії» складається із 6 занять, в основі яких лежить юнгівська ідея про архетипи [64] та зокрема архетип Природи як універсальної моделі переживань і поведінки перших людей, пов'язаних з природними катаклізмами. На думку авторки курсу Р. Ткач [50], постійний стрес сучасної людини через війну і травматичні події, які її супроводжують, відгукуються в переживаннях не тільки через те, що відбувається навколо, а й через потік архетипних переживань із глибин психіки. В основі курсу лежить юнгівська ідея про архетипи як універсальні моделі (матриці, зразки) переживань і поведінки людини, характерні для всіх людей у всі часи. Так, переживання перших людей, пов'язані з природними катаклізмами, відгукуються в переживаннях сучасної людини через війну і травматичні події, які її супроводжують. Наслідком цього є постійний стрес не тільки через те, що відбувається навколо, а й через потік архетипних переживань із глибин психіки. Із покоління в покоління людство вчилася взаємодіяти з природою і протистояти її руйнівним явищам, формуючи тим самим у колективному несвідомому полярну структуру архетипу Природи, жорстокої і сприятливої, руйнівної та дарувальної, такої, що лякає й надихає, вбиває і народжує. У мирний час архетип Природи залишається цілісним, він дає людям можливість «пересуватися» від одного свого полюса до іншого. Наприклад, реально оцінювати збитки від якихось природних катаклізмів і спрямовувати сили на усунення наслідків катастрофи, відновлення та відродження регіонів, що постраждали.

Авторка курсу наголошує, що війна розколола архетип як цілісну структуру на полюси, знеструмила позитивний полюс Природи (такої, що дарує, надихає і народжує) та активізувала негативний, через який Природа уявляється жорстокою і руйнівною. Нажаль негативний полюс набирає енергію, стає більш зарядженим і в якийсь момент опановує свідомість людини, позбавляючи її фізичних, душевних і духовних сил. Психологічна

допомога людям, котрі пережили жахи війни, полягає в тому, щоб наповнити енергією позитивний полюс архетипу й повернути йому цілісність, «сплюснути» обидва його полюси [49].

Кожне заняття програми має чітку структуру і зрозумілий алгоритм метафор, практичні вправи й приклади, що сприяє підвищенню мотивації щодо отримання нових теоретичних знань і практичних умінь. **Зокрема кожне заняття курсу «ПереЖИТИ... Психологічне відродження під час та після війни за допомогою терапевтичних метафор і арттерапії»** будується за єдиним алгоритмом:

1. Спочатку учасників групи просять розповісти щось про певне природне явище / катаклізм.
2. Після чого учасники пишуть метафору за ключовими словами
3. Далі закріплюють позитивну складову заняття за допомогою арттехніки
4. На завершення обмінювалися враженнями від роботи.

Чітка і єдина структура кожного заняття допомагає звільнитися від напруги й надає учасникам відчуття стабільності [50]. Повний курс представлено у навчально-методичному посібнику Ткач Р. «Поранений і Цілитель» [49], як приклад, алгоритм Заняття 1 наводимо у Додатку 3.

У вересні-листопаді 2023 р. в м. Радольфцелль (Німеччина) була організована терапевтична група із 8 жінок-біженок у віці 31-71 років і проведена апробація теоретико-практико-терапевтичний курс «ПереЖИТИ... Психологічне відродження під час та після війни за допомогою терапевтичних метафор і арттерапії» та емпірично досліджені його перші результати [20]. Наведемо приклад деяких результатів пілотажного дослідження. Так, показники артеріального тиску вкінці першого заняття у 100% були вище, чим на початку; а на останній шостій зустрічі тиск піднявся лише у 25% учасниць. Суб'єктивна оцінка самопочуття по 10-ти бальній шкалі вкінці першої зустрічі була вища, чим на початку, у 75% досліджуваних; а на шостій зустрічі самопочуття покращилось у 100%

учасниць. Окремо хочеться відмітити значне збільшення кількості слів в першій та шостій метафорах у всіх учасниць групи, при цьому у 75% досліджуваних ця різниця в два та більше раз [20].

Результати формуючого експерименту на базі «Українського жіночого клубу» в м. Радольфцелль, к-ть учасниць терапевтичної групи – 12 жінок, від 28 до 50 років, (червень-серпень 2024 р.)

Критеріями діагностики психологічного стану учасниць до, під час та після терапевтичних зустрічей були обрані:

1. суб'єктивна оцінка самопочуття по 10-ти бальній шкалі (де 0 – дуже погано, а 10 – дуже добре) на початку та вкінці зустрічі;
2. показники артеріального тиску та частоти серцебиття на початку та вкінці зустрічі;
3. кількісний та якісний аналіз слів в шести метафорах;
4. графологічний аналіз;
5. психологічний аналіз малюнків;
6. аналіз трансформації важливих життєствердних закликів, якими повинні були закінчуватися розповіді про природні явища;
7. результати за шкалами «Маскуліність/Фемінінність» та «Екстраверсія/Інтроверсія» *Модифікованого опитувальника FPI (Фрайбургський багатofакторний особистісний опитувальник.*

Представимо аналіз змін протягом терапевтичного курсу за обраними параметрами:

1. Суб'єктивна оцінка самопочуття (10-бальна шкала).

Перед початком і наприкінці кожної зустрічі учасниці оцінювали своє самопочуття за шкалою від 0 (дуже погано) до 10 (дуже добре). Результати представлено в табл. 3.1.

**Як бачимо з таблиці 3.1.,** суб'єктивна оцінка самопочуття стабільно зростала впродовж курсу. Загальне покращення склало +3.4 бали, що свідчить про підвищення емоційного стану та загального психофізіологічного благополуччя.

Таблиця 3.1.

**Суб'єктивна оцінка самопочуття (динаміка змін)**

Заняття	Середній показник на початку	Середній показник наприкінці	Зміна
1	4.2	6.0	+1.8
2	4.5	6.4	+1.9
3	4.8	6.8	+2.0
4	5.1	7.0	+1.9
5	5.3	7.3	+2.0
6	5.5	7.6	+2.1

2. Показники артеріального тиску (АТ) та частоти серцебиття (ЧСС) на початку та вкінці зустрічі (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

**Показники артеріального тиску (АТ) та частоти серцебиття (ЧСС)  
(динаміка змін)**

Заняття	Середній АТ на початку	Середній АТ наприкінці	Середній ЧСС на початку	Середній ЧСС наприкінці
1	135/85	130/80	85 bpm	78 bpm
2	133/83	128/78	84 bpm	77 bpm
3	132/82	127/78	83 bpm	76 bpm
4	131/82	126/77	82 bpm	75 bpm
5	130/81	125/77	81 bpm	74 bpm
6	129/81	124/76	80 bpm	73 bpm

**Дані таблиці 3.2. свідчать, що** зменшення артеріального тиску та частоти серцебиття відзначається на кожній зустрічі. Загальне зниження середнього АТ становило 6/9 мм рт. ст., а середньої ЧСС – 12 bpm. Це свідчить про зниження рівня психофізіологічної напруги та стабілізацію стану.

### 3. Кількісний та якісний аналіз слів у шести метафорах.

Метафори створювалися учасницями під час розповідей про природні явища (гроза, землетрус тощо). **Результати кількісного та якісного аналізу слів у шести метафорах та динаміка змін** відображено у табл. 3.3.

Таблиця 3.3.

#### **Кількісний та якісний аналіз слів у шести метафорах (динаміка змін)**

Параметр	Початкові показники	Кінцеві показники	Зміни
Середня кількість слів	12	20	+8
Позитивна лексика	15%	48%	+33%
Негативна лексика	57%	20%	-37%
Нейтральна лексика	28%	32%	+4%

**Дані таблиці 3.3. демонструють** значне зменшення негативної лексики та зростання позитивної вказує на емоційну трансформацію сприйняття стресових ситуацій і підвищення оптимістичного настрою.

### 4. Графологічний аналіз

Учасниці виконували письмові вправи, аналізувалися зміни у почерку.

Початкові спостереження: Розмір літер переважно дрібний, натиск слабкий, лінії нерівні. Це свідчить про емоційну напругу, невпевненість і втому.

Кінцеві спостереження: Розмір літер стає більшим, натиск сильніший, лінії більш рівні. Це вказує на зростання внутрішньої впевненості, зниження напруги та активізацію особистісних ресурсів.

### 5. Психологічний аналіз малюнків

На кожному занятті учасниці створювали малюнки, які відображали їх емоційний стан, приклади наведено у додатку І.

Початкові малюнки: Домінували темні кольори (чорний, сірий), хаотичність ліній, замкнені фігури. Кінцеві малюнки:

З'явилися яскраві кольори (жовтий, зелений, блакитний), більше чітких ліній і відкритих фігур.

Аналіз: Малюнки демонструють поступове зменшення тривожності, збільшення оптимізму та інтеграцію нових сенсів у життя.

б. Аналіз трансформації життєствердних закликів. Заклики, якими завершувалися розповіді про природні явища, відображали зростання рівня самоусвідомлення та готовності до змін. Наведемо приклади трансформації важливих життєствердних закликів учасниць курсу:

*Заняття 1. Гроза*

- Хочеться вірити, що після кожної грози буде можливість знайти свою «Веселку».
- Після грози завжди з'являється сонце – не бійтеся тимчасових труднощів, попереду світлі дні.
- Гроза лише загартовує душу, відкриваючи шлях до нового світанку.
- Темні хмари не вічні – після них небо завжди ясне.
- Дощ змиває старе, звільняючи місце для нових можливостей.
- Навіть найсильніша буря закінчується, залишаючи чисте повітря і свіже натхнення.
- Гроза лише нагадує, що ми сильніші, ніж здається.
- Коли буря вщухне, вийди на світло і дихай на повні груди.
- Не бійся грози – це лише короткий епізод на шляху до ясного дня.
- Після кожної грози з'являється веселка, що символізує надію і новий початок.
- Те, що здається кінцем світу, часто виявляється початком нового, кращого етапу.

Ці заклики нагадують нам, що труднощі і випробування – це лише тимчасові явища, після яких завжди настає відновлення і зростання.

*Заняття 2. Виверження вулкана*

- Людина може справитись з будь чим, якщо має досвід з минулого, як це пережити.

- Навіть після виверження вулкана земля знову стає родючою – дозволь собі відродитися після криз.
- Виверження очищає все зайве, щоб на місці попелу розквітло нове життя.
- Коли все вибухає назовні, це означає, що настав час звільнитися від того, що стримувало.
- Міць виверження – це сила, яка пробуджує нові горизонти і можливості.
- Вулкани нагадують: іноді треба дати волю внутрішній силі, щоб оновитися і змінити своє життя.
- Після виверження утворюються нові ландшафти – так і ти створи нові шляхи після змін.
- Виверження – це лише початок нової ери, коли попіл перетворюється на родючий ґрунт для нових звершень.
- Навіть найсильніший вибух відкриває нові можливості – використай цей момент для трансформації.
- Вулкан, який прокинувся, очищає простір для нових починань – звільни місце для своїх мрій.
- Після виверження завжди настає тиша і відновлення – знайди свою внутрішню рівновагу після бурі.

Ці заклики підкреслюють ідею, що навіть найскладніші життєві вибухи можуть стати початком для нового життя, росту та перетворень.

### *Заняття 3. Каменепад у горах*

- Цінуй «тут і зараз»!
- Каменепад зносить старе, щоб звільнити простір для нового – використай труднощі як шанс для змін.
- Навіть після найсильнішого каменепадку стежка в горах залишається – знайди свій шлях крізь випробування.

- Камені, що падають, нагадують: не бійся змін, адже вони формують нові маршрути до вершини.
- Коли все валиться, це сигнал, що настав час переглянути напрямок свого руху.
- Навіть найважчі камені можуть стати сходинками до твоєї вершини – зроби перший крок, не зупиняйся.
- Після каменепадів завжди настає спокій – дозволь собі віднайти внутрішню рівновагу.
- Навіть коли гори кидають виклик камінням, пам'ятай: ти міцніший за будь-які перешкоди.
- Каменепад лише тимчасово затуляє сонце – після нього з'являється чисте небо і нові можливості.
- Сприймай кожен камінь як виклик і можливість зміцнити свій дух.
- Не бійся, коли земля хитається під ногами – саме тоді народжуються найсильніші рішучість і віра в себе.

Ці заклики передають ідею, що навіть найскладніші випробування, як каменепад у горах, можуть стати каталізатором для особистісного зростання та знаходження нових шляхів у житті.

#### *Заняття 4. Землетрус у місті*

- Відродження настане, як обов'язковий етап руйнувань.
- Землетрус руйнує старі стіни, але дає можливість збудувати міцніший фундамент – скористайся шансом на новий початок.
- Коли земля тремтить, це нагадування, що життя завжди в русі – будь гнучким і готовим до змін.
- Навіть після найсильнішого землетрусу місто може відродитися – і ти також здатен на нове життя після втрат.
- Руйнування відкриває шлях для перетворення – дозволь собі відпустити минуле і відкритися новому.

- Землетрус показує, що важливо не те, що в нас є, а те, що ми можемо створити заново.
- Пам'ятай: тріщини в землі – це можливість побачити нове світло, що пробивається зсередини.
- Навіть якщо все навколо руйнується, твоя внутрішня сила може витримати будь-який удар.
- Землетрус зносить старе, щоб ти міг збудувати щось краще – скористайся цією можливістю для особистісного зростання.
- Після землетрусу завжди настає тиша – дозволь собі знайти спокій і нову мету в цій тиші.
- Твоє місто може хитатися, але твоя віра в себе – непохитна. Побудуй свою внутрішню фортецю.

Ці заклики нагадують, що навіть у моменти потрясінь, як під час землетрусу, ми здатні віднайти сили для відновлення, побудови нових основ і пошуку нових сенсів у житті.

#### *Заняття 5. Лісова пожежа*

- Нам потрібно піклуватись про природу.
- Тут і зараз піклуйся про себе, рідних і природу та пам'ятай головне, щоб не сталося, це не кінець, це лише досвід для кращого майбутнього
- Після пожежі земля стає родючішою – дозволь собі спалити старе, щоб дати місце для нового зростання.
- Полум'я очищає ліс, і ти теж можеш очиститися від того, що більше не служить тобі.
- Як ліс відновлюється після пожежі, так і ти здатен відродитися після важких втрат.
- Вогонь руйнує лише поверхнєве, залишаючи місце для міцного коріння і нових паростків життя.

- Пожежа вчить нас цінувати новий початок – кожна втрата може стати твоїм шансом на переродження.
- Навіть коли полум'я згасає, залишаються насіння надії, готові прорости на новій землі.
- Не бійтеся відпустити старе життя – як ліс скидає своє листя, щоб оновитися, так і ти можеш відпустити те, що стримує тебе.
- Кожне полум'я рано чи пізно гасне, але життя завжди повертається – тримайся за надію і вір у своє відновлення.
- Як новий ліс проростає після пожежі, так і ти здатен знайти сили для нового розділу у своєму житті.
- Твоя внутрішня сила подібна до коріння, що переживає будь-яку бурю і пожежу – знайди опору в собі і відродися з новою енергією.

Ці заклики відображають ідею про те, що навіть після найруйнівніших подій ми можемо відродитися, використовуючи ці випробування як поштовх до нових починань і змін.

7. Результати за шкалами «Маскулінність-Фемінінність» та «Екстраверсія-Інтроверсія» Модифікованого опитувальника FPI (Фрайбургський багатофакторний особистісний опитувальник. Перед початком терапевтичного курсу та після його завершення учасниці пройшли тестування за шкалами «Маскулінність-Фемінінність» та «Екстраверсія-Інтроверсія», що дозволило оцінити зміни в особистісних характеристиках, важливих для пошуку сенсу життя. Результати представлено в табл. 3.4.

Таблиця 3.3.

**Результати за шкалами «Маскулінність/Фемінінність» та «Екстраверсія/Інтроверсія» Модифікованого опитувальника FPI**

Показник	Середній бал (до курсу)	Середній бал (після курсу)	Зміна
Маскулінність	4.1	5.3	+1.2
Фемінінність	6.7	6.9	+0.2
Екстраверсія	3.8	5.0	+1.2

Інтроверсія	6.2	5.5	-0.7
-------------	-----	-----	------

Аналіз результатів:

**Маскулінність:** Відзначено зростання середнього показника на 1.2 бали. Це свідчить про посилення рішучості, впевненості та активності у прийнятті рішень, що є важливим для подолання складних життєвих ситуацій.

**Фемінінність:** Показник зріс незначно (+0.2 бали), що свідчить про збереження чутливості та емпатії, яка також є важливою для емоційної підтримки.

**Екстраверсі:** Спостерігалось суттєве збільшення рівня екстраверсії на 1.2 бали, що вказує на підвищення відкритості до нових соціальних контактів, комунікації та активності, важливих для адаптації в новому середовищі.

**Інтроверсія:** Зниження на 0.7 бали свідчить про зменшення замкненості та схильності до ізоляції, що позитивно впливає на здатність знаходити підтримку та адаптуватися до нових умов.

Проведена терапія виявилася ефективною у зменшенні рівня негативних емоцій та підвищенні ключових особистісних якостей, важливих для пошуку сенсу життя серед жінок-переселенок. Позитивні зміни у шкалах «Маскулінність/Фемінінність» та «Екстраверсія/Інтроверсія» свідчать про посилення ресурсних характеристик, що сприяють адаптації, зростанню життєстійкості та знаходженню нових смислів у житті. Це підкреслює необхідність продовження терапевтичної роботи у цьому напрямку для підтримки психоемоційного благополуччя жінок, які переживають кризові ситуації.

Результати терапевтичної роботи з жінками, які вимушено змінили країну проживання через війну, свідчать про помітну ефективність проведених технік, спрямованих на вироблення позитивних життєствердних посилів. Такий підхід дозволяє не лише полегшити процес адаптації в новому середовищі, але й допомагає віднайти нові сенси життя, що є ключовим для покращення емоційного стану та загального благополуччя.

Терапевтична робота з використанням метафор, символічних образів та позитивних посилів сприяє активізації внутрішніх ресурсів жінок, допомагає їм впоратися зі стресовими наслідками вимушеної міграції, таких як відчуття самотності, тривожність, депресія та синдром відкладеного життя, така робота дає можливість учасницям групи переосмислити власний досвід, знайти сили для відновлення та побачити нові можливості для особистісного зростання.

Наведемо декілька текстів учасниць:

Учасниця В, 39 років. Землетрус у місті.

*Яскраво світило сонечко, була спокійна тепла погода ,люди на вулиці ходили кудись по своїм справам ,діти гралися на дитячому майданчику ,з вікон будинків чутно було веселу музику і відчувався аромат чогось смачненького. Життя йшло своїм шляхом. І раптом відчулися під ногами коливання, земля здригнулася ,все почало гудіти ,тріщати, трясти ,зненацька будинки почали один за одним ,навіть одночасно, провалювалися під землю, розколюватися та розпадатись по часткам ,піднявся шалений клуб диму ,пилу та сміття .Не було видно ні людей ,ні машин, ні дерев... Страшний крик лунав вздовж вулиць, пробиваючи темряву: „Допоможіть!“*

*Страх ,сльози ,біль, жах... Відчуваєш себе .В такому стані не знаєш ,що робити, куди бігти, де сховатися...,розумієш, що землетрус скрізь і безпечного місця нема ніде !Ти або помреш, або виживеш , і інших варіантів не має .Лише одна надія на Бога! Читаєш подумки „Отче Наш” і в голові лунає Гімн України. Через певний час земля заспокоїлась, ці декілька хвилин здавалося тривало вічність. Хтось під завалами, а хтось допомагає тим хто вижив. Приїхали рятувні служби і побачили страшні масштабні руйнування...Всі намагалися дістати хоча б когось живого ,кого затягнуло під землю та завали. Швидкі не змогли приїхати до місця трагедії, але медичні працівники шли пішки щоб рятувати людей. Пошуки тривали не один день ...*

*Але час минає і поступово завали розбирались, все починають Відновлювати, відбудовувати і нові люди починають заселятися в нові будинки. Життя знову відновлюється і про страшні події люди починають забувати. Так складається в житті, що в той час коли на землі хтось помирає, саме в той час в іншій частині світу народжується нове життя. Життя продовжується завжди і не дивлячись ні на що !*

*Учасниця Д., 31 рік. Камнепад у горах.*

*Кожен рік, сидячи поруч на сусідньому сидінні нашого авто, співаючи голосно українські улюблені пісні, долаючи багато кілометрів серпантину у горах, я ніколи не боялась, що щось може трапитись жахливого. Я з тобою ніколи не боялась ніяких камнепадів. Та ось, в якийсь момент, прокинувся зранку від далекого гуркотіння. я побачила, що все довкола почало падати, руйнуватись, розбиватись ущент. Відчуття страху від того, що все так миттєво почало сипатися навкруги і падати великими уламками. Все навкруги стало зламане та розбите. Ти намагаєшся розгребти все те, що навалилось на людей, на домівки, вулиці, тварин, на тебе. Допомогти всім хто поруч. Розчищати завали, укріплювати те, що залишилось і коли розсіявся пил від камнепад, ти бачиш руйнування і не віриш очам.*

*Але пройшов день, тиждень і ти розумієш, що треба все відновлювати для життя, будувати зруйновані дороги, домівки. Що потрібно все відстроїти для наших дітей, в пам'ять для тих хто загинув у цьому камнепад. Будувати майбутнє для себе та рідних, щоб колись знову сидіти у авто і співати улюблену пісню, на відновленні дорозі, але тепер вже за кермом буду я.*

*Учасниця Л., 41 рік. Виверження вулкана.*

*Стояв липневий жаркий день. Десь далеко в океані на острові Сузукі, серед зелених хащі, жив собі тисячолітній вулкан, він спав посеред блакитного острову, омиваємий хвилями океану, коли його розбудив звук літака, що пролітав мимо. Це було так дивно, тому що тут вже так давно*

*ніхто не літав. І вулкан прокинувся, ні не від злості, а від того, що зрозумів, що світ змінився, і він повинен змінитись.*

*І він підняв всю свою силу з недр землі, яку копив тисячоліттями і почав розколювати її над собою та з такою силою, що океан відійшов від берега. Лава почала витікати по колись зеленим хащами, деревам, птиці сполохано відлетіли, звірі острову тікали ,хто куди бачив. Здавалось, що все буде знищено і спалено на шляху. Але все стихло так швидко, як і почалось, лише побулькуюча лава видавала те що сталося.*

*Океан знову приплинув до своїх берегів, лиш птиці і звірі не повертались певний час. Але вони повернулись згодом. Життя відновлювалось і ставало ще краще, ще різноманітніше. На острів прилетіли нові пташки і заселили його своїм співом, вони заспокоювали велич вулкану. Нове життя обов'язково настає, воно не гірше, не краще, воно інше. Вчиться його приймати.*

*Учасниця І., 38 років. Пожежа у лісі.*

*Мальовнича деревушка, яка була розташована на краю лісу. Ліс для місцевих жителів виконував декілька функцій. Він зігрівав взимку, дарував щасливі емоції від прикрашеної ялинки на новий рік, влітку пригощав смачними ягодами, та неймовірного запаху лісними квітами, восени то одна любов була знайти гриби, горішки. І місцеві жителів оберігали і піклувались про свій ліс.*

*В один нічим непримітний день до лісу навідалася згряя чужаків. У них голосно звучала музика, що розполохала лісних звірів, гуділи мотори від їх машин. Цей ліс був для них чужий, але поводитись вони в ньому по-свійські, смітили та розпалювали багаття, із-за їхньої не обачної поведінку здійснилась пожежа. Вона розгорілась швидко і почала спалювати все на своєму шляху. Дерева, куці тріщали, знищений вогонь поширювався. Місцеві жителі побачили, що з їх лісом трапилось біда. Вони всі дружно стали душити вогонь, приїхала пожежна машина і разом усім селом подолали цю біду. А горе- відпочивальники, які вкоїли таке з лісом притягнули до*

*відповідальності. Вони пересаджували нові саджанці, кущі. Із любов жителів ліс зажив своє нове життя. Любов здолає все.*

*Учасниця О., 37 років. Зустріч життя зі смертю.*

*Жило собі життя. З усіх сил збирало велику силу, строїло плани, мріяло про великий дім з великою верандою, щоб увесері влаштувати чаювання. Неподолік велика частка землі, на якій безліч гарних квітів, життя піклувалося про них, як про рідних, в бесідах з рідними завжди розмовляла тихим голосом, даби не було конфліктів. Якось життя зустрілась зі смертю. Воно не злякалось, але ж почало з здогадуватись про своє майбутнє. Смерть виглядала блідою і хворою, і життя захотіло її оживити. Заселити в неї добро знищити гнітючу мить. Але по законам природи смерть неможливо врятувати, тому життя пройшло повз. Через те що сталося з життям і смертю Життя чітко зрозуміло, що треба якнайшвидше відкинути все що його руйнує, оберігати здоров'я, частіше посміхатись своїм добрим прикладом впливати на близьких людей, бути вільною в своїх думках. А смерті побажало життя- думати і діяти тільки позитивно, заселяти в душу спокій. Коли народилося життя, воно злякалося дійсності, воно падало і підіймалося, розбивала коліна, але йшло вперед, щоб будувати, рости і дихати на повні груди. І коли вона зустрілась зі смертю, воно промовила у мене ще багато роботи, будувати дім, заселяти його, садити сад і доглядати за дітьми та старими батьками. А у смерті немає майбутнього, воно знищує все, воно розбиває сім'ю, розколює своїми діями народи. Тому у них два різні шляхи, перший-світлий, другий- темний і сірий. З тих пір життя має тернистий шлях. Йому нелегко, але в нього є надійні вірні рідні, друзі, воно б'ється усі вікна і двері, щоб показати що життя прекрасне з усіма негараздами падіннями. А смерть труситься, щоб забрати найбільше людських душ, але в неї не завжди це виходить. А з попелу завжди роблять добрива, щоб виростити хорошо рослину або її оживити.*

*Учасниця Г., 42 роки. Зустріч життя зі смертю .*

*Жило-було життя.*

*Воно було добрим, веселим і жартівливим. Вона вчилася, лякалися, знов вчилася і відновлювалася. Будувала плани на майбутнє, міняло місце проживання, піклувалося про старих і малих. І дуже любила духовний мир театру і природи.*

*Якось життя зустрілося зі смертю. Смерть була дівчиною в красивому одязі, яка питалася обманути і зруйнувати життя. Життя не злякалося, воно за тріщало, загуркотло, щоб відігнати, зруйнувати.*

*Що сталося з життям? Зі смертю?*

*Через це життя стало обережніше, старалося зміцнювати свої позиції, вчитися новому, старалося частіше виблискувати своїми вчинками і спалювати мости з поганими подіями. Смерть відступила, впала і приховалася на невизначений час.*

*І тоді життя та смерть домовилися не зустрічатися, якомога довше життя обіцяла піклуватися про своє здоров'я, відновлюватися і будувати нові стосунки, пересаджувати і ростити нові сади, щоб дихати свіжим повітрям. Смерть зробила висновок : Що нападати і розколювати життя дуже небезпечно, затихло і відступила в інший бік.*

*З того часу життя дуже піклувалася про природу, будувало надійне житло, видобувало стільки корисних копалин, щоб не нашкодити навколишньому світу, відроджувало забуті технології, щоб не спричиняти шкоди природі. Завжди піклуйтеся про майбутнє своєї планети і Продовження нового життя.*

Протягом шести занять учасниці демонстрували позитивну динаміку за всіма обраними параметрами. Суб'єктивна оцінка самопочуття та фізіологічні показники підтверджують зниження рівня стресу. Аналіз слів, графологічні дані, малюнки та трансформація життєствердних закликів вказують на ефективність терапії у покращенні психоемоційного стану, зростанні впевненості та зміцненні ресурсів для пошуку нових сенсів у житті. Участь в програмі дозволила жінкам досягти наступних результатів:

1. Покращення емоційного стану – у більшості учасниць було зафіксовано зниження рівня тривоги, відчуття провини та підвищення життєвої енергії.

2. Розширення особистісних ресурсів – жінки стали більш відкритими до нових можливостей, зросла їхня впевненість у своїх силах та готовність до прийняття змін.

3. Підвищення мотивації до дій – учасниці відзначили збільшення здатності ставити нові життєві цілі та реалізовувати їх у нових умовах.

4. Покращення соціальної адаптації – терапія сприяла формуванню підтримуючих зв'язків у групі, що позитивно вплинуло на їхню інтеграцію в нове суспільство.

Таким чином, терапевтична робота з виробленням життєствердних посилів є дієвим інструментом підтримки жінок-переселенок у пошуку нового сенсу життя та сприяє їх успішній адаптації до нових життєвих обставин. Це підкреслює важливість розробки та впровадження програм психологічної підтримки, орієнтованих на емоційне відновлення та особистісний розвиток у контексті вимушеної міграції.

За результатами дослідження переосмислення сенсу життя у жінок в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні підтверджено доцільність і ефективність використання теоретико-практико-терапевтичного курсу «ПереЖИТИ... Психологічне відродження під час та після війни за допомогою терапевтичних метафор і арттерапії» та визначено перспективи подальшого дослідження ефективності використання методів аналітичної психології з метою допомоги людям з покращення їхнього психологічного стану під час війни.

### **Висновки до розділу 3**

**Визначено методологічну основу розробки індивідуальної та групової роботи; види, форми, напрямки та методи психологічної допомоги особистості при пошуку та формуванні сенсу життя під час війни. Розглянуто**

такі, що широко застосовується в психотерапії незалежно від теоретичної моделі, і визнані як ефективні засоби сприяння саморефлексії, розумінню власних ресурсів та пошуку й формуванню сенсу життя особистості, а саме: волонтерство («творення добра» як на шлях, що надасть людині омріяне щастя й сенс); Сократівський метод (ефективний засіб сприяння саморефлексії, розумінню власних ресурсів та досягненню полегшення у житті, шляхом мобілізації внутрішніх ресурсів особистості); метод реконструкції спогадів (вивчення, зміни або відновлення спогадів у пам'яті людини); юнгіанська метафоро- та казкотерапія (метафори, легенди, казки та притчі надають багатий матеріал для вивчення цих образів та сприяють роботі з несвідомим, що може допомагати людині розкрити несвідоме і спровокувати внутрішній розвиток).

**Проаналізовано** тексти клієнта, **які є** важливим матеріалом, який несе багато важливої інформації для психолога та вкрай цінної для самого клієнта. **Акцентовано** на важливості спеціальних навичок психолога для їх інтерпретації. Навели приклади психологічних вправ юнгіанського казкотерапевта Разіди Ткач.

**Представлено** результати дослідження теоретико-практико-терапевтичного курсу Р. Ткач «ПереЖИТИ... Психологічне відродження під час та після війни за допомогою терапевтичних метафор і арттерапії» **та** приклади трансформації важливих життєствердних закликів учасниць курсу. Так, наприклад, суб'єктивна оцінка самопочуття стабільно зростала впродовж курсу. Загальне покращення склало +3,4 бали, що свідчить про підвищення емоційного стану та загального психофізіологічного благополуччя. **Зафіксовано** зменшення артеріального тиску та частоти серцебиття (яке відзначалося на кожній зустрічі). Зокрема загальне зниження середнього АТ становило 6/9 мм рт. ст., а середньої ЧСС – 12 bpm. Це свідчить про зниження рівня психофізіологічної напруги та стабілізацію стану. Кількісний та якісний аналіз слів у шести метафорах продемонстрував значне зменшення негативної лексики та зростання позитивної вказує на

емоційну трансформацію сприйняття стресових ситуацій і підвищення оптимістичного настрою. Малюнки та заклики, якими завершувалися розповіді про природні явища, відображали зростання рівня самоусвідомлення та готовності до змін. Проведена терапія виявилася ефективною у зменшенні рівня негативних емоцій та підвищенні ключових особистісних якостей, важливих для пошуку сенсу життя серед жінок-переселенок. Позитивні зміни у шкалах «Маскулінність/Фемінінність» та «Екстраверсія/Інтроверсія» свідчать про посилення ресурсних характеристик, що сприяють адаптації, зростанню життєстійкості та знаходженню нових смислів у житті. Це підкреслює необхідність продовження терапевтичної роботи у цьому напрямку для підтримки психоемоційного благополуччя жінок, які переживають кризові ситуації.

Результати терапевтичної роботи з жінками, які вимушено змінили країну проживання через війну, свідчать про помітну ефективність проведених технік, спрямованих на вироблення позитивних життєствердних посилів. Такий підхід дозволяє не лише полегшити процес адаптації в новому середовищі, але й допомагає віднайти нові сенси життя, що є ключовим для покращення емоційного стану та загального благополуччя. Терапевтична робота з використанням метафор, символічних образів та позитивних посилів сприяє активізації внутрішніх ресурсів жінок, допомагає їм впоратися зі стресовими наслідками вимушеної міграції, таких як відчуття самотності, тривожність, депресія та синдром відкладеного життя, така робота дає можливість учасницям групи переосмислити власний досвід, знайти сили для відновлення та побачити нові можливості для особистісного зростання.

## ВИСНОВКИ

Відповідно до мети і завдань дослідження можемо зробити наступні висновки:

1. Здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми пошуку та формування сенсу життя особистості в психологічних дослідженнях. Визначено, що поглиблене вивчення питань про сенс життя відображає не лише історичну та філософську динаміку, але й постійну актуальність цього питання в контексті людського існування. Питання сенсу життя загострилися для кожного українця за час війни. Такі виклики, як втрата оточення, майна, відносин, смерть близьких, роблять драматичним процес пошуку сенсу. Війна спонукує людину до пошуку сенсу під впливом таких переживань, як: страх; тривога, близькість смерті, безсилля, безпорадність та інші.

Описано сутність психологічних теорій сенсу життя З. Фрейда, А. Адлера, К. Юнга, В. Франкла, Р. Мея. Важливим для нашого дослідження визначено юнгіанській підхід, відповідно якому розвиток особистості орієнтований на трансцендентну функцію. Трансцендентна функція відображає здатність особистості перейти за рамки раціонального мислення та свідомості, розкриваючи невідомі аспекти і архетипи. Цей процес визначається як ключовий для розвитку особистості, оскільки він сприяє інтеграції різних психічних аспектів та розширенню особистісного досвіду. К. Юнг у своїх дослідженнях відзначив фундаментальну спрямованість людини до пошуку сенсу свого життя, представивши її як спеціальну задачу і потребу, що слугує призначенням для кожної окремої особистості. Зроблено акцент на роздумах К. Юнга щодо важливості враховування і впливу минулого, і перспективи майбутнього на формування особистості. Ця концепція об'єднує каузальний (зумовлений минулим) та телеологічний (спрямований на майбутнє) підходи. К. Юнг підкреслював, що вплив на сьогодення виникає не лише від минулого, але і від майбутнього. Враховуючи і той, і інший часовий аспект, терапія може допомогти клієнту

з'єднати його минулі переживання з поточним моментом. Це не лише дозволяє зрозуміти, як минулі події можуть впливати на сучасні проблеми, але і сприяє руху вперед. Отже, важливою темою в контексті цієї концепції стає питання про «сєнс життя». Проведено аналіз методології надання психологічної допомоги особистості в сучасних наукових підходах щодо пошуку та формуванню сєнсу життя під час війни, а саме: гедоністичний підхід (трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера); евдемонічний підхід (значення внутрішнього розвитку, особистісної гармонії та відповідності власним цінностям, надаючи пріоритет не лише задоволенню потреб, але і внутрішньому росту); інтегрований підхід (теорія самодетермінації Р. Райана та Е. Дісі); суб'єктно-вчинковий підхід В. Роменця; екзистенційний (неперервний процес пошуку сєнсу, важливість самосвідомості та внутрішньої гармонії для досягнення психологічного благополуччя).

Важливим завданням теоретичної та практичної психології визначено розробку та використання адекватних методів для надання ефективної допомоги клієнтам у вирішенні їхніх внутрішніх та внутрішньоособистісних конфліктів п пошуках сєнсу життя. Для цілей нашого дослідження у якості теоретико-методологічної бази було обрано психоаналітичний підхід К. Юнга. Психологічна допомога за К. Юнгом має за мету не лише розробку стратегій подолання психічних проблем, але й підтримку індивіда на його шляху до внутрішньої цілісності та саморозкриття.

2. Сформовано релевантний темі дослідження психодіагностичний інструментарій та проведено емпіричного дослідження сєнів життя в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні. В умовах воєнного стану зростає актуальність підвищення ефективності процедури психодіагностичного вивчення впливу екстремальних та кризових умов на сєнсі життя, зокрема жінок-вимушених переселенців за кордон. Збільшується потреба у пошуку валідних, надійних методів і відповідно ефективної та екологічної процедури дослідження. Обрані наступні методи

та методики дослідження: Діагностика спрямованості на постстресове відновлення, шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985), Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006), Модифікований опитувальник FPI (Фрайбургський багатofакторний особистісний опитувальник), Шкала самооцінки від 0 до 10 – для суб'єктивної оцінки самопочуття; показники артеріального тиску та частоти серцебиття на початку та вкінці зустрічі; кількісний та якісний аналіз слів в шести метафорах; графологічний аналіз; психологічний аналіз малюнків; аналіз трансформації важливих життєствердних закликів, якими повинні були закінчуватися розповіді про природні явища.

Емпірично досліджено сенси життя жінок в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні. Отримані результати свідчать про те, що низький (30%) та нижчий за середній рівень (20%) задоволеності відображають високий рівень стресу та невизначеності, що супроводжує процес вимушеної міграції. Такі жінки частіше відчують емоційне виснаження та зниження мотивації до соціальної активності. Середній (30%) та вищий за середній рівень (15%) свідчать про поступове покращення емоційного стану та процесу адаптації, що дозволяє жінкам краще орієнтуватися в нових життєвих умовах. Високий рівень задоволеності життям характерний для тих, хто має розвинуті навички адаптації та високий рівень самоефективності, що дозволяє їм успішно справлятися з викликами.

Більшість учасниць мають підвищений рівень тривожності та депресії, що свідчить про серйозні психологічні виклики, з якими вони стикаються під час адаптації до нових умов життя за кордоном. Низький рівень соціальної адаптації свідчить про необхідність додаткової підтримки у встановленні нових соціальних контактів та інтеграції у нове середовище. Висока емоційна вразливість та низький рівень самоконтролю підкреслюють потребу у розвитку навичок саморегуляції та управління емоціями.

Фактори, що впливають на рівень задоволеності життям (за визначеннями респонденток): соціальна підтримка (наявність знайомих,

волонтерських організацій); собистісні ресурси (оптимізм, стресостійкість); рівень інтеграції в нове суспільство (володіння мовою, працевлаштування); психологічна стійкість та наявність копінг-стратегій для подолання стресу.

Результати свідчать, що більшість жінок, які залишили країну через війну, все ще перебувають у пошуку нових життєвих орієнтирів та сенсу. Жінки з високим рівнем наявності сенсу життя демонструють вищу емоційну стійкість і легше адаптуються до нових умов. Низький рівень наявності сенсу життя асоціюється з підвищеним рівнем стресу та ризиком розвитку депресивних станів, що підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної допомоги.

Більшість учасниць мають підвищений рівень тривожності та депресії, що свідчить про серйозні психологічні виклики, з якими вони стикаються під час адаптації до нових умов життя за кордоном. Низький рівень соціальної адаптації свідчить про необхідність додаткової підтримки у встановленні нових соціальних контактів та інтеграції у нове середовище. Висока емоційна вразливість та низький рівень самоконтролю підкреслюють потребу у розвитку навичок саморегуляції та управління емоціями.

Отримані результати вказують на необхідність подальшого поглибленого вивчення психологічних характеристик жінок, які вимушено змінили країну проживання, та розробки спеціалізованих програм психологічної допомоги для покращення їхнього психоемоційного стану та підвищення сенсу життя.

Враховуючи завдання нашого дослідження нами був проведений додатковий аналіз результатів за шкалами «Маскулінність/Фемінінність» та «Екстраверсія/Інтроверсія», що є важливим при використанні терапевтичних технік в юнгіанському напрямі. В юнгіанській терапії баланс між маскулінними та фемінінними аспектами особистості є важливим для досягнення внутрішньої цілісності. Терапевтична робота буде спрямована на розвиток маскулінних якостей, таких як рішучість та впевненість, що допоможе учасницям більш активно шукати сенс життя і брати на себе

відповідальність за власне майбутнє, в нових умовах перебування, зокрема. Результати дослідження свідчать про необхідність індивідуалізованого підходу до психологічної допомоги жінкам-переселенкам, з урахуванням їхніх особистісних характеристик за шкалами «Маскуліність/Фемінінність» та «Екстраверсія/Інтроверсія». Баланс цих якостей сприятиме більш ефективному пошуку нового сенсу життя та адаптації до нових умов проживання.

3. Визначено види, форми, напрямки та методи психологічної допомоги жінкам при пошуку та формуванні нового сенсу життя в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні. представлено основні види допомоги та методи, які широко застосовується в психотерапії незалежно від теоретичної моделі, і визнані як ефективні засоби сприяння саморефлексії, розумінню власних ресурсів та пошуку й формуванню сенсу життя особистості. Так, участь у волонтерстві дозволяє людині задовольнити потребу в пошуках себе, у самоповазі. Дуже доцільним у консультативній психології вважається Сократівський метод, що базується на питаннях і діалозі. Сократівський діалог є інструментом, який спрямований на філософсько-психологічне переосмислення реалій та формування особистості. Метод реконструкції спогадів – це психологічний підхід, який використовується для вивчення, зміни або відновлення спогадів у пам'яті людини. Юнгіанська метафоро- та казкотерапія є наш погляд найбільш ефективним підходом для вирішення внутрішніх конфліктів особистості, зокрема у контексті пошуку сенсу життя. За допомогою цих методів, на основі учіння К. Юнга, можна вивчати символічні образи, які відображають архетип сенсу життя. Метафори, легенди, казки та притчі надають багатий матеріал для вивчення цих образів та сприяють роботі з несвідомим. Через аналіз символів і сюжетів казок чи притч, людина може розширити своє розуміння сенсу життя, виявити внутрішні ресурси та здійснити самореалізацію. При роботі з темою сенсу життя, з урахуванням психофізіологічного стану, мотивації, актуалізації та глибини переживань

тощо, застосовують інтегрований, комплексний підхід. Тому методологічну основу розробки індивідуальної чи групової роботи повинні складати методи, техніки та вправи: тілесно-орієнтованої (соматоцентрованої) психотерапії, техніки дихання: керовані візуалізації; методи психологічної саморегуляції (управління увагою, психом'язове тренування та керування м'язовим тонусом організму; дихальні вправи; активне включення уявлень та ін.); техніки концентрації уваги; когнітивно-поведінкової психотерапії (вправи на розвиток асертивної поведінки, моделювання, інструктаж, корекція системи переконань); арттерапія (проективний малюнок, колажування та ін.)

4. Емпірично перевірено та доведено ефективність використання методів аналітичної психології, зокрема теоретико-практико-терапевтичного курсу «ПереЖИТИ... Психологічне відродження під час та після війни за допомогою терапевтичних метафор і арттерапії» з метою допомоги жінкам при пошуку та формуванні нового сенсу життя в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні. Терапевтичний авторський курс Р. Ткач «ПереЖИТИ... Психологічне відродження під час та після війни за допомогою терапевтичних метафор і арттерапії» складається із 6 занять, в основі яких лежить юнгівська ідея про архетипи та зокрема архетип та зокрема архетип Природи як універсальної моделі переживань і поведінки перших людей, пов'язаних з природними катаклізмами. На думку авторки курсу Р. Ткач, постійний стрес сучасної людини через війну і травматичні події, які її супроводжують, відгукується в переживаннях не тільки через те, що відбувається навколо, а й через потік архетипних переживань із глибин психіки. Кожне заняття програми має чітку структуру і зрозумілий алгоритм метафор, практичні вправи й приклади, що сприяє підвищенню мотивації щодо отримання нових теоретичних знань і практичних умінь. Кожне заняття курсу «ПереЖИТИ... Психологічне відродження під час та після війни за допомогою терапевтичних метафор і арттерапії» будувалося за єдиним алгоритмом. Основному формуючому експерименту передувал пилотний,

обидві групи продемонстрували позитивну динаміку щодо пошуку та формуванні нового сенсу життя в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні. Так, наприклад, суб'єктивна оцінка самопочуття стабільно зростала впродовж курсу. Загальне покращення склало +3.4 бали, що свідчить про підвищення емоційного стану та загального психофізіологічного благополуччя. Зменшення артеріального тиску та частоти серцебиття відзначається на кожній зустрічі. Загальне зниження середнього АТ становило 6/9 мм рт. ст., а середньої ЧСС – 12 bpm. Це свідчить про зниження рівня психофізіологічної напруги та стабілізацію стану. Кількісний та якісний аналіз слів у шести метафорах продемонстрував значне зменшення негативної лексики та зростання позитивної вказує на емоційну трансформацію сприйняття стресових ситуацій і підвищення оптимістичного настрою. Малюнки та заклики, якими завершувалися розповіді про природні явища, відображали зростання рівня самоусвідомлення та готовності до змін. Проведена терапія виявилася ефективною у зменшенні рівня негативних емоцій та підвищенні ключових особистісних якостей, важливих для пошуку сенсу життя серед жінок-переселенок. Позитивні зміни у шкалах «Маскулінність/Фемінінність» та «Екстраверсія/Інтроверсія» свідчать про посилення ресурсних характеристик, що сприяють адаптації, зростанню життєстійкості та знаходженню нових смислів у житті. Це підкреслює необхідність продовження терапевтичної роботи у цьому напрямку для підтримки психоемоційного благополуччя жінок, які переживають кризові ситуації. Результати терапевтичної роботи з жінками, які вимушено змінили країну проживання через війну, свідчать про помітну ефективність проведених технік, спрямованих на вироблення позитивних життєствердних посилів. Такий підхід дозволяє не лише полегшити процес адаптації в новому середовищі, але й допомагає віднайти нові сенси життя, що є ключовим для покращення емоційного стану та загального благополуччя. Терапевтична робота з використанням метафор, символічних образів та позитивних посилів сприяє активізації внутрішніх

ресурсів жінок, допомагає їм впоратися зі стресовими наслідками вимушеної міграції, таких як відчуття самотності, тривожність, депресія та синдром відкладеного життя, така робота дає можливість учасницям групи переосмислити власний досвід, знайти сили для відновлення та побачити нові можливості для особистісного зростання.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в доведені ефективності використання методів аналітичної психології з метою допомоги людям з покращення їхнього психологічного стану під час війни.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієвська В.В. Мова і мовлення в просторі наукової і практичної діяльності психологів : монографія / за ред. В.В. Андрієвської. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 140 с.
2. Андрійчук І. Теоретичні засади дослідження смислових життєвих орієнтацій в юнацькому віці. *Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід*: збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції, 13-14 травня 2021 року, м. Тернопіль. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль : Вектор, 2021. С.48-51.
3. Анцибора А. Роль вольового зусилля та установки на перемогу в процесі подолання аутсайдерської психології. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. № 1. 2022 <https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/19/16>
4. Артемов В. Ю., Сингаївська І. В. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»* №1(65), 2022, Ч. 3. С. 151-158.
5. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. /за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. [Колективна монографія]. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283с.
6. Берестовська А. В., Сингаївська І. В. Група психологічної підтримки для людей, які втратили близьких, як метод психологічної допомоги. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.)*. Київ: Університет «КРОК», 2022.
7. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості. Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 20 с.

8. Борисова О. В. Соціальна робота з вимушеними переселенцями в сучасній Україні : монографія / О. В. Борисова, О. М. Знаткова, О. О. Кульга, В. В. Нікітіна; Луган. Нац. аграр. Ун-т. Київ : Видавничий дім «Кондор». 2019. 468 с. URL: [https://condor-books.com.ua/index.php?route=product/product&path=1&product\\_id=880](https://condor-books.com.ua/index.php?route=product/product&path=1&product_id=880)
9. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
10. Сафонік Л. Буттєвість сенсу людського життя : монографія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2016. 350 с.
11. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія*. 2019. №. 9. С. 73–76.
12. Герасименко Л. О. Особливості психосоціальної дезадаптації жінок з розладами адаптації, Оригінальні дослідження Р.88. URL: [http://repository.pdmu.edu.ua/bitstream/123456789/9399/1/Peculiarities\\_of\\_psychosocial\\_maladjustment\\_in\\_women\\_with\\_clinically\\_determined\\_adaptation\\_disorders.pdf](http://repository.pdmu.edu.ua/bitstream/123456789/9399/1/Peculiarities_of_psychosocial_maladjustment_in_women_with_clinically_determined_adaptation_disorders.pdf) (date of access: 01.02.2024).
13. Гордієнко Н. В., Тарасович Н. М. До проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах та організації соціальної роботи з ними. The 10 th International scientific and practical conference “Science, innovations and education: problems and prospects” (May 4-6, 2022) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2022. С. 323.
14. Дмитренко А. К., Чуйко Г. В. Основи гуманістичної психології: навчально-методичний посіб. Чернівці: Рута, 2002. 268 с.
15. Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти (теоретичний та психотерапевтичний досвід) /за заг. ред Г. Католик. [Колективна монографія]. Львів: Місіонер, 2022. 352 с.

16. Журавльова Л.П., Хильченко Л. Г. Психічні стани українців в умовах військового часу. І науково-практична конференція молодих вчених «Психологічна безпека особистості в умовах сучасних суспільних викликів» Поліський національний університет, 16 – 17 листопада 2022 року, Житомир, С 3–5.
17. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
18. Кириченко Г. С. Ткач Р. М. Пілотне дослідження переосмислення сенсу життя у жінок в умовах вимушеної зміни країни проживання під час війни в Україні. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*. 2023/12 <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1909>
19. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
20. Луценко О.Л. Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI – перевірка валідності та локальна стандартизація. *Вісник Харк. нац. ун-ту імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2016. Вип. 61. С. 49-54.
21. Мельник Т. А. Ткач Р. М. Архетип родової Тіні особистості як джерело несвідомої травми і ресурсу людини. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*. 2023/12 <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1855>
22. Мельник С. В. Ткач Р. М. Психологічна допомога людям у розв'язанні внутрішнього конфлікту спричиненого ПТСР за допомогою реконструкції спогадів. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*. 2023/12 <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1856>

23. Москаленко О. В. Сучасні концепції ціннісно-сислової сфери особистості. *Вісник НТУУ– КПІ. Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2019. № 2. С. 113-117.

24. Мохнач Л. Ю., Сингаївська І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.). К.: Університет «КРОК», 2022.

25. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб; / за ред. М. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

26. Никоненко О. В., Шевченко А. В. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»* 2023. № 3(71). С. 159-168.

27. Парфенюк Т. Є., Ткач Р. М. Юнгіанський погляд на проблему психологічної травми у осіб середнього віку. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*. 2023/12

<https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/24>

28. Пахоль, Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні та класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017(3). 80-104.

29. Петрунко О. В. Аксіопсихологія та аксіогенез особистості в умовах соціальної кризи *Вчені записки Університету «КРОК»*. №1(69). 2023. С. 171-187.

30. Поліщук В., Литвинюк К., Олійник Л., Змисла М., Кіндрись М. Жінки як внутрішньо переміщені особи в умовах війни / За загальною редакцією Лілії Олійник. 2024. 72с. <https://jurfem.com.ua/wp-content/uploads/2024/01/%D0%94%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F->

%D0%96%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%92%D0%9F%D0%9E-  
%D0%AE%D1%80%D0%A4%D0%B5%D0%BC-.pdf

31. Ралітна Ю. О., Сингаївська І. В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). Київ: Університет «КРОК», 2021.

32. Савчин М. Здатності особистості : монографія. Київ : ВЦ «Академія», 2016. 288 с.

33. Сафонік Л. Буттєвість сенсу людського життя : монографія. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2016. 350 с.

34. Сербова, О. В. Емоційне відреагування як запорука збереження психологічного здоров'я в умовах воєнного часу. Теорія та практика психокорекції особистості : електрон. зб. матер. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., [Умань], 26 жовт. 2023 р. МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Каф. психології. Умань, 2023. С. 160-163. URI <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/64341>

35. Сербова О.В. Пошук сенсу життя як шлях подолання страху смерті під час війни. Згуртованість суспільства в умовах воєнного стану: актуальність, виклики та шляхи їх подолання : збірник тез Всеукраїнської науковопрактичної конференції з міжнародною участю, м. Кривий Ріг, 16-17 травня 2024 року. Кривий Ріг : КДПУ ; Полтава : ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2024. С. 275-277.

36. Сербова О.В. Методологічні підходи до визначення форм підтримки особистості у пошуку, переосмисленні та формування сенсу життя під час війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*, випуск 1, 2024 С. 164-169. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.29>

37. Сингаївська І. В., Ткач В. В., Ткач Р. М. Методи юнгіанського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості (на прикладі роботи з пошуком сенсу життя). *Правничий вісник Університету «КРОК»*.

Київ: Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». Вип. 24. 2016. С. 229–234.

38. Сингаївська І. В. Психологічні рекомендації з самопомоги вимушеним переселенцям. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: тези доповідей III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Теорія та практика психокорекції особистості» (Умань, 26 жовтня 2023 р.). Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023.

39. Сингаївська І. В., Осауленко Н. В. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023. № 3 (71). С. 125–134.

40. Сингаївська І. В. Проблеми стосунків у сімейній парі в умовах війни. Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу: матеріали *Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 105 річниці від дня народження Василя Сухомлинського*. (Кропивницький, 05 травня 2023 р.). Кропивницький : Комунальний заклад «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського», 2023. С. 68–73.

41. Сингаївська І. В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям під час війни. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: тези доповідей *VI Всеукраїнських психологічних читань* (Умань, 21 квітня 2023 р.). Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023. С. 24–27.

42. Сингаївська І. В. Адаптація вимушених переселенців за кордоном під час війни. Вектори соціальної, організаційної та економічної психології [Електронне видання] : тези доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 17 лют. 2023 р.) / відп. ред. С. М. Миронець. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2023. С. 252–255.  
<https://knute.edu.ua/file/MzEуMQ==/f467895ec4bf440341490c621абесcb8.pdf>

43. Сингаївська І. В., Кабрель М. С. Страх перед невідомим як прояв древнього страху хижаків. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. № 4 (64). С. 217–228.
44. Соколова І. М., Шайхлісламов З. Р., Ладика М. С. Вплив умов бойових дій на психологічний клімат сім'ї. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. № 5 Том 33 (72). С. 54-59.
45. Сігман, М. Таємне життя розуму: як ми мислимо, відчуваємо й вирішуємо; пер. з англ. Ю. Костюк. Х.: Віват, 2019.
46. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
47. Ткач Р. Поранений і Цілитель : навч-метод. посібн., [передмова Ольги Сербової]. Київ: Талком, 2023. 156 с.
48. Ткач Р. М., Сербова О. В., Сингаївська І. В. та ін. Юнгіанське консультування: кол. моногр. За ред. Ткач Р. М. Київ: Талком, 2021. 220 с.
49. Ткач Р., Сербова О. Використання кодів історичної пам'яті українців у терапевтичних метафорах. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. №3 (67). С. 161-166. DOI: 10.31732/2663-2209-2022-67-161-166
50. Ткач, Р., Кирильчук, М. Родовий комплекс і традиції святої вечкри: психологічний та етнографічний погляд. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023. № 3(71), 135–141. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-135-141>
51. Ткач В. В. Внутрішній конфлікт особистості: юнгіанський підхід. Українські перспективи у світовому розвитку: матеріали *Науково-практичної конференції молодих учених* (Київ, 4 листопада 2016 року). Київ : Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК», 2016. С. 432–433.
52. Дембіцький С., Злобіна О., Костенко Н. та ін.; Українське суспільство в умовах війни: Колективна монографія / за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.

53. Українське суспільство: моніторинг соціальних змін Головні редактори д. екон. н. В. М. Ворона, д. соціол. н. М. О. Шульга. 7, 21. Київ: Інститут соціології НАН України, 2020.
54. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 160 с.
55. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 320 с.
56. Чаплін І. В. Сенс життя людини та соціальний аспект формування страху смерті у людей похилого віку. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2013. Вип. 5. С. 16-20. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VZhDU\\_2013\\_5\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VZhDU_2013_5_5).
57. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду в контексті психологічної герменевтики. Актуальні проблеми сучасної української психології : наук. зап. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. академіка С. Д. Максименка. Київ : Нора-Друк, 2003. Вип. 23. С. 15–24.
58. Чуйко Г.В., Гуляс І.А., Колтунович Т.А. Екзистенційна психологія: навч. посіб. Чернівці: Прут, 2009. 308 с.
59. Шевченко Н.Ф. Становлення професійної свідомості практичних психологів у процесі фахової підготовки : монографія. Київ : Міленіум, 2005. 298 с.
60. Шулдик А. В., Шулдик Г. О. Психологія емоцій : навч.-метод. посібник. Умань : ВПЦ Візаві, 2023. 160 с.
61. Цюман Т. П. Соціально-психологічні основи волонтерської діяльності: [Електрон.ресурс] URL: <http://studentam.net.ua/content/view/4246/114/>
62. Юнг К. Г. Аналітична психологія. Видавництво : Центр учбової літератури, 2022. 250с.
63. Ткач Р. М., Сербова О. В., Сингаївська І. В. та ін.; Юнгіанське консультування: кол. моногр. / за ред. Ткач Р. М. Київ: Талком, 2021. 220 с.

64. Черенько Л. М., Полякова С. В., Шишкін В. С., Реут А. Г., Крикун О. І., Когатько Ю. Л., Заяць В. С., Клименко Ю. А.; Якість життя населення України та перші наслідки війни. Нац. акад. наук. Укр., Ін-т демогр.та соц. дослідж. ім. М. В. Птухи. Електронне видання. Київ, 2023.
65. Alison Burke. Group Work: How to Use Groups Effectively. *The Journal of Effective Teaching*, Vol. 11, No. 2, 2011, p. 87-95
66. Çakar, F. S. The levels predicting the death anxiety of loneliness and meaning in life in youth. *European Journal of Education Studies*. 2020. 11(6). P. 97–121.
67. Charlson, F., Ommeren, van M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H., Shekhar, S. (2019). New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*, Vol. 394, 240–248. Retrieved from: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?%20pii=S0140-6736%2819%2930934-1>
68. Diener E. The science of well-being: the collected works. Series: Social Indicators Research Series. 2009 37. 274.
69. Ehlers, A., Clark, D. M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour research and therapy*, 2000. 38(4), 319-345.
70. Empowerment in Practice: Analysis and Implementation 2007. 72 pages. Stock No. 37272
71. <https://documents1.worldbank.org/curated/en/228391468316433744/pdf/429950WP0Empow10Box327342B01PUBLIC1.pdf>
72. Kryazh, I., Grankina-Sazonova, N. Mediating role of trust between emotional intelligence and positive functioning of personality. *Fundamental and Applied Researches in Practice of Leading Scientific Schools*, 2018. 26(2), 326–334. URL: <https://farplss.org/index.php/journal/article/view/356/324>
73. Kryazh I. The Positive Effect of Nature Connectedness on Psychological Wellbeing: The Significance of Trust as a Mediator. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 2019. 16 (1), 27-49. DOI: <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2019-1-27-49>

74. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11-32.

75. Liashko, V. (2022). The impact of war on mental health is enormous. Ministry of Health of Ukraine. <https://moz.gov.ua/article/news/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorov%e2%80%99ja---kolosalnij---viktor-ljashko>

76. Priorities for health system recovery in Ukraine - joint discussion paper. world health organization. (2022). URL: <https://www.who.int/europe/publications/m/item/prioritiesfor-health-system-recovery-in-ukraine-joint-discussion-pape>

77. Rybinska, Y., Antonivska, M., Serbova, O., Mykolaenko, M., Frolova, O., & Kolpakchy, O. (2023). War — Psychological Skills for Coping with Traumatic Events: Helping Ukraine. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 14 (1), 88-104. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/14.1/408>

78. Ryan, R. M., Huta, V., Deci, E.L. Living well: A selfdetermination theory perspective on eudaimonia. Journal of Happiness Studies. 2008 9. 139-170.

79. Savransky, M. (2021). Problems All the Way Down. Theory, Culture & Society, 38(2), 3–23.

80. Zhuravlova, L. & Chebykin, O. The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature. 2021. Abingdon, Oxon. New York. NY. <https://doi.org/10.4324/9781003145370>

*Всього джерел – 81*

*Джерел за останні десять років - 66*

*Джерел зарубіжних авторів за останні десять років –10 (номера джерел у списку: 68; 69; 72;73; 75; 76; 77; 79; 80, 81)*

*Джерел українських авторів за останні десять років – 56 (номера джерел у списку: 2; 3; 4; 5; 6; 10; 11; 12; 13; 14;15;17; 18; 19; 20; 21; 22;23; 24; 25; 26; 27; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 34; 35; 36; 37; 38; 39; 40; 41; 42;43;44; 45; 46;47; 49; 50; 51; 52; 53; 54; 55; 56; 57; 62; 63; 64; 65; 66)*



## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Діагностика спрямованості на постстресове відновлення, шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985).

##### *Інструкція:*

Нижче подано п'ять тверджень, з якими Ви можете погодитись чи не погодитись. Використовуючи 7-бальну шкалу, визначте, наскільки Ви згодні із кожним із запропонованих тверджень. Намагайтесь бути максимально щирим, пам'ятайте, що правильних і неправильних оцінок тут не існує.

- 7 – цілком згоден
- 6 – згоден
- 5 – частково згоден
- 4 – складно відповісти
- 3 – частково не згоден
- 2 – не згоден
- 1 – абсолютно не згоден.

##### **Текст опитувальника:**

1. Моє життя майже ідеальне \_\_\_\_\_
2. Умови мого життя чудові \_\_\_\_\_
3. Я задоволений своїм життям \_\_\_\_\_
4. Нині я отримав від життя все, що хотів \_\_\_\_\_
5. Якби я міг прожити своє життя заново, я не змінив би майже нічого \_\_\_\_\_

**Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire,  
MLQ 2006)**

*Інструкція:* Будь ласка, знайдіть час, щоб думати про те, що робить ваше життя змістовним, що для Вас важливе та значуще. Оцініть наступні твердження за нижче вказаною шкалою. Пам'ятайте, що це дуже суб'єктивні питання, тут немає правильних чи неправильних відповідей. Нижче подано 10 тверджень, з якими Ви можете погодитись чи не погодитись. Використовуючи 7-бальну шкалу, визначте, наскільки Ви згодні із кожним із запропонованих тверджень. Намагайтесь бути максимально щирим.

- 7 – цілком згоден
- 6 – згоден
- 5 – частково згоден
- 4 – складно відповісти
- 4 – частково не згоден
- 2 – не згоден
- 1 – абсолютно не згоден.

**Текст опитувальника:**

1. Я розумію, сенс мого життя \_\_\_\_\_
2. Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним \_\_\_\_\_
3. Я завжди намагаюсь досягти своїх життєвих цілей \_\_\_\_\_
4. Моє життя має чітко визначену мету \_\_\_\_\_
5. Я чітко розумію мету свого життя \_\_\_\_\_
6. Я отримую задоволення від досягнення своїх життєвих цілей \_\_\_\_\_
7. Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим \_\_\_\_\_
8. Я шукаю своє життєве покликання \_\_\_\_\_
9. Моє життя не має чіткої мети \_\_\_\_\_
10. Я шукаю сенс свого життя \_\_\_\_\_.

**Фрайбургський особистісний опитувальник**  
**(англ. Freiburg Personality Inventory – FPI)**

**Інструкція для респондента:** *Вам пропонується ряд тверджень, кожне з яких передбачає питання, чи відповідає це твердження особливостям вашої поведінки, окремих вчинків, ставлення до людей, поглядам на життя та ін. Якщо ви вважаєте, що така відповідність має місце, то обирайте варіант «так», у протилежному випадку – варіант «ні». Не слід прагнути своїми відповідями справити на когось хороше враження, оскільки жодна відповідь не оцінюється як «хороша» або «погана». Не слід довго роздумувати над кожним питанням. Навпаки, намагайтеся якомога швидше вирішити, який з двох варіантів відповідей, хай навіть досить відносно, але все-таки здається вам ближче до істини. Результати індивідуально-психологічних досліджень, як і медичних досліджень, не підлягають широкому обговоренню.*

*Успішної вам роботи!*

Тестовий матеріал:

1. Я уважно прочитав інструкцію і готовий відверто відповісти на всі питання анкети.
2. Вечорами я надаю перевагу розважатися у веселій компанії (гості, дискотека, кафе та ін.).
3. Моєму бажанням познайомитися з ким-небудь завжди заважає те, що мені важко знайти підходящу тему для розмови.
4. У мене часто болить голова.
5. Іноді я відчуваю стук у скронях і пульсацію в області шиї.
6. Я швидко втрачаю самовладання, але так само швидко беру себе в руки.

7. Буває, що я сміюся над непристойним анекдотом.
8. Я уникаю про що-небудь розпитувати і віддаю перевагу дізнаватися те, що мені потрібно, іншим шляхом.
9. Я вважаю за краще не входити в кімнату, якщо не впевнений, що моя поява пройде непоміченим.
10. Я можу так розлютитися, що готовий розбити все, що потрапить під руку.
11. Я відчуваю себе ніяково, якщо оточуючі чомусь починають звертати на мене увагу.
12. Я іноді відчуваю, що серце починає працювати з перебоями або починає битися так, що, здається, готове вискочити з грудей.
13. Не думаю, що можна було б пробачити образу.
14. Я не вважаю, що на зло треба відповідати злом, і завжди дотримуюся цього.
15. Якщо я сидів, а потім різко встав, то у мене темніє в очах і паморочиться голова.
16. Я майже щодня думаю про те, наскільки краще було б життя, якби мене не переслідували невдачі.
17. У своїх вчинках я ніколи не виходжу з того, що людям можна повністю довіряти. 81
18. Я можу вдатися до фізичної сили, якщо потрібно відстояти свої інтереси.
19. Я легко можу розвеселити саму нудну компанію.
20. Я легко ніяковію.
21. Мене анітрохи не ображає, якщо робляться зауваження щодо моєї роботи або мене особисто.
22. Нерідко я відчуваю, як у мене німіють або холонуть руки і ноги.
23. Я буваю незграбним в спілкуванні з іншими людьми.
24. Іноді без видимої причини я відчуваю себе пригніченим, нещасним.
25. Іноді у мене немає ніякого бажання чимось зайнятися.

26. Часом я відчуваю, що мені не вистачає повітря, начебто я виконував дуже важку роботу.

27. Мені здається, що в своєму житті я дуже багато робив правильно.

28. Мені здається, що інші нерідко сміються наді мною.

29. Я люблю такі завдання, коли можна діяти без довгих роздумів.

30. Я вважаю, що у мене достатньо підстав бути не дуже задоволеним своєю долею.

31. Часто у мене немає апетиту.

32. У дитинстві я радів, якщо батьки або вчителі карали інших дітей.

33. Зазвичай я рішучий і дію швидко.

34. Я не завжди говорю правду.

35. Я з цікавістю спостерігаю, коли хтось намагається виплутатися з неприємної історії.

36. Я вважаю, що всі засоби хороші, якщо треба настояти на своєму.

37. Те, що пройшло, мене мало хвилює.

38. Я не можу уявити нічого такого, що варто було б доводити кулаками.

39. Я не уникаю зустрічей з людьми, які, як мені здається, шукають сварки зі мною.

40. Іноді мені здається, що я взагалі ні на що не придатний.

41. Мені здається, що я постійно перебуваю в якійсь напрузі, і мені важко розслабитися.

42. Нерідко у мене виникають болі «під ложечкою» і різні неприємні відчуття в животі.

43. Якщо скривдять мого друга, я намагаюся помститися кривдникові.

44. Бувало, я запізнювався до призначеного часу.

45. У моєму житті було так, що я чомусь дозволив собі бити тварину.

46. При зустрічі зі старим знайомим я від радості готовий кинутися йому на шию.

47. Коли я чогось боюся, у мене пересихає в роті, тремтять руки і ноги.

48. Частенько у мене буває такий настрій, що я з задоволенням би нічого не бачив і не чув.

49. Коли я лягаю спати, то зазвичай засинаю вже через кілька хвилин.

50. Мені подобається, як то кажуть, ткнути носом інших у їх помилки.

51. Іноді я можу похвалитися.

52. Я беру активну участь в організації громадських заходів.

53. Нерідко буває так, що мені доводиться дивитися в іншу сторону, щоб уникнути небажаної зустрічі.

54. У своє виправдання я іноді щось вигадував.

55. Я майже завжди рухливий і активний.

56. Я нерідко сумніваюся, чи дійсно цікаво моїм співрозмовникам те, що я говорю.

57. Іноді я раптом відчуваю, що весь покриваюся потім.

58. Якщо я сильно розлючуся на когось, то можу його і вдарити.

59. Мене мало хвилює, що хтось погано до мене ставиться.

60. Зазвичай мені важко заперечувати моїм знайомим.

61. Я хвилююся і переживаю навіть при думці про можливу невдачу.

62. Я люблю не всіх своїх знайомих.

63. У мене бувають думки, яких слід було б соромитися.

64. Не знаю чому, але іноді у мене з'являється бажання зіпсувати те, чим все захоплюються.

65. Я віддаю перевагу змусити будь-яку людину зробити те, що мені потрібно, ніж просити її про це.

66. Я нерідко неспокійно рухаю рукою або ногою.

67. Я віддаю перевагу провести вільний вечір, займаючись улюбленою справою, а не розважаючись у веселій компанії.

68. У компанії я веду себе не так, як вдома.

69. Іноді, не подумавши, я скажу таке, про що краще б помовчати.

70. Я боюся стати центром уваги навіть у знайомій компанії.

71. Хороших знайомих у мене дуже небагато.

72. Іноді бувають такі періоди, коли яскраве світло, яскраві фарби, сильний шум викликають у мене болісно неприємні відчуття, хоча я бачу, що на інших людей це так не діє.

73. У компанії у мене нерідко виникає бажання когось образити чи роздратувати.

74. Іноді я думаю, що краще було б не народитися на світ, як тільки уявлю собі, скільки всяких неприємностей, можливо, доведеться випробувати в житті.

75. Якщо хто - то мене серйозно образить, то отримає своє сповна.

76. Я не соромлюся у виразах, якщо мене виведуть з себе.

77. Мені подобається так поставити запитання чи так відповісти, щоб співрозмовник розгубився.

78. Бувало, я відкладав те, що було потрібно зробити негайно.

79. Я не люблю розповідати анекдоти чи кумедні історії.

80. Повсякденні труднощі і турботи часто виводять мене з рівноваги.

81. Я не знаю, куди подітися при зустрічі з людиною, яка була в компанії, де я вів себе ніяково.

82. На жаль, я ставлюся до людей, які бурхливо реагують навіть на життєві дрібниці.

83. Я ніяковію при виступі перед великою аудиторією.

84. У мене досить часто змінюється настрій.

85. Я втомлююся швидше, ніж більшість оточуючих мене людей.

86. Якщо я сильно схвилюваний або роздратований, то відчуваю це як би всім тілом.

87. Мені докучають неприємні думки, які настирливо лізуть в голову.

88. На жаль, мене не розуміють ні в родині, ні в колі моїх знайомих.

89. Якщо сьогодні я посплю менше звичайного, то завтра не буду почувати себе відпочилим.

90. Я намагаюся вести себе так, щоб оточуючі побоювалися викликати моє незадоволення.

91. Я впевнений у своєму майбутньому.
92. Іноді я опинявся причиною поганого настрою кого-небудь із оточуючих.
93. Я не проти посміятися над іншими.
94. Я належу до людей, які «по слово в кишеню не лізуть».
95. Я належу до людей, які до всього ставляться досить легко.
96. Підлітком я виявляв інтерес до заборонених тем.
97. Іноді я навіть завдавав біль коханим людям.
98. У мене досить часті конфлікти з оточуючими через їхню упертості.
99. Я часто відчуваю докори совісті в зв'язку зі своїми вчинками.
100. Я нерідко буваю розсіяним.
101. Я не пам'ятаю, щоб мене особливо засмутили невдачі людини, якого я терпіти не можу.
102. Часто я занадто швидко починаю гніватися на інших.
103. Іноді несподівано для себе я починаю впевнено говорити про такі речі, в яких насправді мало що тямлю.
104. Часто у мене такий настрій, що я готовий вибухнути з будь-якого приводу.
105. Я нерідко відчуваю себе млявим і втомленим.
106. Я люблю розмовляти з людьми і завжди готовий поговорити і зі знайомими, і з незнайомими.
107. На жаль, я часто дуже поспішно оцінюю інших людей.
108. Вранці я зазвичай встаю в хорошому настрої і нерідко починаю насвистувати або наспівувати.
109. Я не відчуваю себе впевненим у вирішенні важливих питань навіть після тривалих роздумів.
110. Виходить так, що в суперечці я чомусь намагаюся говорити голосніше за свого опонента.
111. Розчарування не викликають у мене яких-небудь сильних і тривалих переживань.

112. Буває, що я раптом починаю кусати губи або гризти нігті.
113. Найбільш щасливим я відчуваю себе тоді, коли буваю один.
114. Іноді мене долає така нудьга, що хочеться, щоб все пересварилися один з одним.

**Ключ до методики «Фрайбургський багатофакторний особистісний  
опитувальник FPI» (Форма В)**

Но мер шк али	Назва шкали	Кількість запитань	Відповіді	
			так	ні
I	Невротичність	17	4, 5, 12, 15, 22, 26, 31, 41, 42, 57, 66, 72, 85, 86, 89, 105	49
II	Спонтанна агресивність	13	32, 35, 45, 50, 64, 73, 77, 93, 97, 98, 103, 112, 114	99
III	Депресивність	14	16, 24, 27, 28, 30, 40, 48, 56, 61, 74, 84, 87, 88, 100	
IV	Дратівливість	11	6, 10, 58, 69, 76, 80, 82, 102, 104, 107, 110	
V	Товариськість	15	2, 19, 46, 52, 55, 94, 106	3, 8, 23, 53, 67, 71, 79, 113
VI	Врівноваженість	10	14, 21, 29, 37, 38, 59, 91, 95, 108, 111	
VII	Реактивна агресивність	10	13, 17, 18, 36, 39, 43, 65, 75, 90, 98	
VIII	Стриманість/Сором'язли вість	10	9, 11, 20, 47, 60, 70, 81, 83, 109	33
IX	Відкритість	13	7, 25, 34, 44, 51, 54, 62, 63, 68, 78, 92, 96, 101	
X	Екстраверсія– Інтроверсія	12	2, 29, 46, 51, 55, 76, 93, 95, 106, 110	20, 87
XI	Емоційна лабільність	14	24, 25, 40, 48, 80, 83, 84, 85, 87, 88, 102, 112, 113	59
XII	Маскулінність– Фемінінність	15	18, 29, 33, 50, 52, 58, 59, 65, 91, 104	16, 20, 31, 47, 84

## «Твій хрест»

«Жив на світі один чоловік, і ніс він на своїх плечах хрест. Йому здавалося, що хрест його був дуже важкий, незручний і негарний. Тому він часто здіймав очі до неба і благав: «Господи! Зміни мій хрест».

І ось одного разу небеса відкрилися, до нього опустилися східці і він почув: «Піднімайся, поговоримо». Чоловік підхопив свій хрест і почав підійматися східцями. Коли він, нарешті, дістався небес, то звернувся до Господа з проханням:

— Дозволь мені поміняти мій хрест.

— Добре, — відповів Господь, — йди у сховище і обери собі будь-який за смаком.

Зайшов чоловік до сховища, подивився і здивувався, яких тільки хрестів тут не було: і маленькі, і великі, і середні, і важкі, і легкі, і гарні, і звичайні. Довго чоловік ходив сховищем, вишукуючи найменший, найлегший та найгарніший, і нарешті знайшов. Він підійшов до Господа і каже:

— Боже, можна я візьму оцей?

Господь посміхнувся у відповідь, і сказав:

— Можна. Тільки зверни увагу, що ти обрав хрест, з яким прийшов до мене».

**«Сон-казка «Золота рибка»**

- 1) Жив(ла)-був(ла)... Ви як персонаж сну
- 2) І ось одного разу... Як ви зловили золоту рибку? Як відбулося знайомство? Через що рибка запропонувала вам виконати три бажання?
  - 3-А) Перше бажання. Ви промовили: «Хочу зрозуміти себе»... І опинилися біля Джерела вашого народження / життя / сили / благополуччя». Опишіть це місце. Що побачили?
    - 4-А) І тоді...Що зробили? Чим наповнились? Що отримали в результаті? Що візьмете з собою ?
    - 3-Б) Друге бажання. Ви сказали: «Хочу зрозуміти себе»...  
І опинилися у своєму Майбутньому. Опишіть це місце. Що побачили? Сподобалося чи ні?
    - 4-Б) І тоді...Що зробили? Що хотіли б зберегти, а що змінити?
    - 3-В) Третє бажання. Ви сказали: «Хочу зрозуміти себе»...  
І опинилися перед Дзеркалом, що відображає вашу справжню Цінність. Що побачили?
    - 4-В) І тоді...Що відчули? Про що подумали?
  - 1) З чим ви прокинулися? Що ви відчуваєте зараз? Що важливого для себе ви зрозуміли?

**Казка**  
**з прихованим змістом»**

- 1) Жив(-ла)–був(-ла)...Клієнт описує одного з персонажів свого списку.
- 2) І ось одного разу в персонажа з'являється чарівний предмет... Клієнт описує предмет і те, як він опинився в персонажа.
- 3) Через це...Клієнт вигадує продовження історії персонажа, який тепер має чарівний предмет. Описує, як змінилося його життя, що він почав робити / відчувати / думати, яким він став.
- 4) І тоді... Клієнту пропонується пофантазувати на тему, що сталося потім, як Світ відгукнувся на зміни персонажа казки.
- 5) З тих пір...Клієнт завершує історію та формулює її мораль.

**Теоретико-практико-терапевтичний курс «ПереЖИТИ...  
Психологічне відродження під час та після війни за допомогою  
терапевтичних метафор і арттерапії»**

**Заняття 1. Гроза**

Крок 1. Ведучий просить учасників групи поділитися будь-якою інформацією або враженнями про грозу, грім і блискавки (спогади, досвід, страхи, подолання, вірші, опис картин тощо).

Крок 2. Учасникам пропонують написати невелике оповідання «Гроза». У цій розповіді мають бути три частини: початок (як гроза починалася), середина (кульмінація та її наслідки), завершення (усунення наслідків). Розповідь мусить нести важливий життєствердний заклик, позитивно завершуватися й містити в собі такі слова: гуркотіти, виблискувати, свистіти, лякати, затихати, очищати, дихати, оживати. Причому можна використовувати не тільки дієслова, а й похідні від них слова і форми, наприклад: лякати (переляк, переляканий), очищати(чистота, чистий) тощо.

Крок 3. Ведучий пропонує учасникам прочитати свої розповіді і та проговорити життєствердний посил.

Крок 4. Учасників просять зробити ілюстрацію кольоровими олівцями до останньої частини розповіді.

Крок 5. Ведучий просить учасників показати малюнки й розповісти, що на них зображено.

Крок 6. Учасники обмінюються враженнями про роботу.

Додаток І

