

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

Кафедра психології

Панченко Діана Анатоліївна

УДК 159.9_____

Кваліфікаційна робота

«Особливості переживання екзистенційної вини у зв'язку з вибором
життєвого шляху»
053 «Психологія»
Дисципліна

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело _____

Науковий керівник (консультант) Живоглядов Юрій Олексійович
кандидат психологічних наук, доцент

Київ 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ВИНИ У ЗВ'ЯЗКУ З ВИБОРОМ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ	6
1.1 Екзистенційні теорії життєвого шляху.....	6
1.2 Психологічна сутність феномену екзистенційної вини.....	15
1.3 Аналіз особливостей проживання екзистенційної вини у зв'язку з вибором життєвого шляху.....	21
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ВИНИ У ЗВ'ЯЗКУ З ВИБОРОМ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ.....	27
2.1 Методологічна схема та інструментарій дослідження.....	27
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	32
Висновки до розділу 2.....	43
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПЕРЕЖИВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ВИНИ У ЗВ'ЯЗКУ З ВИБОРОМ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ	47
3.1 Розробка програми психологічної допомоги переживання почуття екзистенційної вини у зв'язку з вибором життєвого шляху.....	47
3.2. Рекомендації щодо самопомоги особистостям під час проживання екзистенційної вини у зв'язку з вибором майбутнього шляху.....	55
Висновки до розділу 3.....	61
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність роботи. На сьогодні у зв'язку зі складними соціально-економічними та політичними реаліями актуальним постає питання розвитку майбутнього особистості у кризових умовах, а також переживання екзистенційної вини у зв'язку з вибором свого життєвого шляху.

Екзистенційна вина – усвідомлена провина перед самим собою. Вона виникає у зв'язку з важливими життєвими рішеннями, особливо тими, що стосуються особистого розвитку, вибору кар'єри, місця в суспільстві, а також пошуку сенсу і значення власного існування. Екзистенційна вина може виникати внаслідок свідомості про обмеженість часу та можливостей, а також у зв'язку зі страхом перед можливими наслідками своїх дій або невдач.

Викликана сучасними соціальними та психологічними реаліями, проблема екзистенційної вини залишається актуальною у сфері наукового дослідження, оскільки вона відіграє важливу роль у збереженні психічного здоров'я людини. З метою подолання цієї проблеми необхідно провести глибокий теоретичний аналіз переживань особистості, яка стикається з екзистенційною тривогою та виною. Важливо виявити фактори, які спричиняють ці емоційні стани та їхні особливості у ситуаціях нестабільності. Також слід розглянути психологічний взаємозв'язок між виною та тривогою у процесі прийняття життєвих рішень, а також надати практичних рекомендацій щодо попередження та подолання екзистенційної вини, зокрема пов'язаної з вибором майбутнього.

Питання поведінки людини в кризових ситуаціях хвилювали, як давніх мислителів, так і до нині залишаються в центрі уваги вже сучасних науковців. Серед вчених, які досліджували у своїх працях сферу екзистенційних вимірів людського буття, переживання провини та тривоги були: Р. Арефулін, А. Баканова, Т.Гаврилова, Н. Жукова, В. Завацький С. Епстейн, А. Камю, С. К'еркегор, Р. Лазарус, М. Левітов, О. Москаленко, А.

Павліченко, Ю. Саєнко, Ж. Сатр, Є. Солдатова, В. Франкл, М. Хайдеггер, І. Чередниченко, Л. Шутова, І. Ялом та ін.

Мета роботи полягає в розкритті особливостей переживання екзистенційної вини при виборі життєвого шляху у ході теоретичних та емпіричних досліджень. Ми прагнемо зрозуміти основні характеристики цього психологічного стану та висунути пропозиції щодо способів помічі людині, яка його зазнала.

Для досягнення мети були визначені наступні **завдання**:

1. Визначити поняття та основні підходи до вивчення екзистенційної вини на основі наукової літератури.
2. Дослідити особливості переживання екзистенційної вини, в тому числі у зв'язку з вибором майбутнього шляху.
3. Емпірично з'ясувати, що саме психологічно характеризує переживання екзистенційної вини при виборі майбутнього;
4. Розробити психологічну програму допомоги переживання екзистенційної вини, а також рекомендації щодо самопомоги

Об'єкт дослідження: екзистенційна вина.

Предмет дослідження: переживання екзистенційної вини у зв'язку з вибором життєвого шляху.

Методи дослідження. Відповідно до поставлених завдань, застосовувався такий комплекс теоретичних і емпіричних методів дослідження: аналіз і узагальнення матеріалів літературних джерел; метод наукового спостереження, метод психодіагностичного обстеження, який включав низку психодіагностичних методик, спрямованих на вирішення завдань дослідження:

Інструментарієм дослідження психологічних характеристик екзистенційних переживань при виборі життєвого шляху було обрано чотири наступні методики:

- Опитувальник «Шкала екзистенцій» А. Ленгле та К. Орглер (адаптація Н. Майніної);

- Шкала ситуативної тривожності (СТ) Ч. Спілбергера;
- Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій).
- Методика діагностики професійної спрямованості особистості за Б. Басса та шкалою загальної самооефективності Р.Шварца, М.Ерусалема

Наукова новизна одержаних результатів полягає у поглибленні і розширенні уявлень щодо особливостей прояву екзистенційних переживань у період пов'язаний з вибором майбутнього.

Практичне значення цієї дипломної роботи становить безпосередню розробку психологічної програми та практичних рекомендацій самопомоги щодо переживання екзистенційної вини, зокрема пов'язаної з вибором майбутнього.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (70 найменування) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи - 83 сторінки, основний обсяг - 63 сторінки. Робота містить 4 таблиці, 3 рисунки, 4 додатки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ВИНИ У ЗВ'ЯЗКУ З ВИБОРОМ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ

1.1 Екзистенційні теорії життєвого шляху

Протягом останніх двох-трьох десятиліть, проблематика в психології особистості розширилася. Покладаючи акцент на вивченні стійкості та самоідентифікації, які забезпечують інваріантні механізми поведінки та діяльності, таких як риси, мотиви та глибинні психодинамічні процеси, дослідження в цій галузі стикається з новими викликами. Особливу увагу приділяють механізмам особистісних змін, автономії, суб'єктності та самовизначеності, а також відносинам з невизначеністю.

Аналізуючи стан та напрямки розвитку психології особистості у 1980-х роках, С. Мадді (Maddi, 1984) відзначив, що на перший план виходять два основних напрямки. По-перше, це теорії, які акцентують увагу на процесах взаємодії особистості з ситуаційними змінними. По-друге, важливим стає увага до теорій, що зосереджуються на когнітивних процесах в особистості, таких як свідомість, планування, прийняття рішень та інші. [61].

Ці аспекти, які вважаються відносно новими для традиційної академічної психології, суттєво вже досліджувалися в контексті екзистенційних підходів в психології.

Екзистенційна психологія є сучасним напрямом в психології, що об'єднує різноманітні теорії та вчення, спрямовані на вивчення психологічних аспектів людського існування. В рамках цієї галузі зазвичай вивчають екзистенційний психоаналіз Ж.-П. Сартра та Л. Бінсвангера, логотерапію В. Франкла, аналітичну екзистенціальну психологію М. Босса,

екзистенціальну антипсихіатрію Р. Ленга, екзистенціальну персонологію С. Мадді, екзистенційно-аналітичну теорію Дж. Б'юдженіаля та, передусім, психотеологію Р. Мея [8, с. 411].

Ідейними джерелами екзистенціальної психології стали «філософія життя», екзистенціалізм і феноменологія.

Ще в 1912-1913 роках Людвіг Бінсвангер розпочав працювати над своєю значущою для екзистенціальної психології працею "Введення в проблеми загальної психології". Саме тут він говорить про "відношення" психології та природничих наук. Приділяючи увагу, зокрема, Фрейдю, Бінсвангер настоюватиме на тому, що сучасна наука про людину повинна перейти від опису до розуміння: «...ми повинні, хочемо ми того чи ні, взяти на себе «тягар розуміння» [41]. А науку, яка здатна розуміти, а не просто описувати людину, Бінсвангер назве загальною психологією. Отже, ми бачимо включення екзистенціальних ідей в фундаментальну та прикладну психологію: наука від опису переходить до принципу розуміння людини, що й є суттю феноменологічного підходу.

У 1927 році була опублікована праця Бінсвангера «Життєва функція і внутрішня історія життя»[43], в якій відзначається роль рефлексії, підкреслюється важливість суб'єктивного досвіду і необхідність нерозділення людини на суб'єкт і об'єкт. Тут ми бачимо пряме вплив феноменології Е. Гуссерля [55; 56]

Загальна ідея екзистенціалізму може бути описана як прагнення до глибшого розуміння людини, уникаючи розділення її на суб'єкт і об'єкт. Бінсвангер вважав цей розрив "раковою пухлиною" всієї психології, "раковою пухлиною" доктрини, що розділяє світ на суб'єкт та об'єкт. [42, с. 13].

Точкою відліку в історії екзистенційної психології часто вважають 1930 рік, коли вийшла стаття Людвіга Бінсвангера «Сновидіння та існування» [44], в якій він спробував застосувати ідеї М. Хайдеггера до практики психотерапії та психіатрії.

Дослідник так визначає свій підхід: "Під екзистенціальним аналізом ми розуміємо антропологічний тип наукового дослідження, тобто такий тип, який спрямований на вивчення сутності людського буття" [43, с. 355]. Тому ідеї Бінсвангера завжди будуть концентруватися навколо антропологічного завдання - спроби розгадати сутність людини та її існування поза біологічними рамками (що призводить до критики екзистенціального аналізу соціальних психологів). Для психотерапевта, який враховує підходи Бінсвангера, головним завданням стане забезпечення можливості людині відчувати себе; не лише відчувати внутрішній інстинкт, але і з'єднатися з екзистенцією.

За Бінсвангером, людське існування представляє собою складне поєднання трьох ключових аспектів - минулого, теперішнього та майбутнього. За його переконанням, виникнення екзистенційної тривоги, що може стати причиною неврозів та психічних розладів, відбувається тоді, коли людина повністю фокусується на одному з цих аспектів, тобто переживає "обмеження горизонту бачення"[42]. Це становить дискомфорт для особистості, що утруднює її функціонування та розвиток.

Дослідник розглядає тривогу, неврози та психічні захворювання як один із методів, за допомогою якого людина намагається зрозуміти своє власне існування та сприйняття світу. Він відзначає, що поняття "нормальності" має широкий і формальний характер. Людвіг Бінсвангер стверджує, що не існує однакового адекватного сприйняття світу, яке можна було б вважати нормою. Тривожність чи неврози, разом із їхніми симптомами, представляють собою індивідуальний процес, через який людина намагається пізнати саму себе через досвід та розвиток свого буття.

Отже, основна ідея вчення Бінсвангера полягає в тому, щоб допомогти особистості зануритися у власне несвідоме, де відбувається знайомство та самопізнання людини з екзистенціями, які турбують її протягом певного періоду життя.

Ключовим поняттям в екзистенційній філософії є ідея існування. Це переживання суб'єктом власного існування, за словами Сартра, видатного французького екзистенціаліста. Поняття "існування" недосяжне для пізнання через наукові або інші методи.

Отже, на думку Сартра, всі речі мають спочатку свою сутність, а потім існують. Лише людина спочатку існує, а потім формує свою сутність. Це є основним принципом екзистенціальної філософії. Другий принцип цієї філософії - суб'єктивність людини. Це означає, що:

- а) суб'єкт обирає сам себе, сам стає людиною;
- б) людина не може виходити за межі своєї суб'єктивності.

Основа твору Сартра "Екзистенціалізм – це гуманізм" написана саме на цих принципах. Суть людського існування полягає у свободі і відповідальності, в обдуманих виборах та тривозі. Вільний вибір особистості є її долею, вона несе відповідальність за цей вибір, але це також його трагедія. У світі екзистенції свобода вважається тягарем, який лежить на плечах кожної людини, оскільки вона є особистістю[67].

Сартр висловлював думку, що екзистенціальний психоаналіз повинен бути застосований для дослідження людини з самого її дитинства. За його переконанням, лише психоаналіз здатний проаналізувати поведінку дитини, на яку впливають певні соціальні ролі, нав'язані дорослими, що формують її сприйняття світу. Цей підхід дозволяє бачити людину в її повноті, враховуючи як сучасні умови життя, так і дитячі психічні травми та вплив оточуючого середовища [68, с. 46].

Віктор Франкл, австрійський психолог та психіатр, висловлював думку, що головною силою у житті людини і її особистісному розвитку є пошук сенсу життя, Логосу, що має здійснюватися конкретною людиною за її власною потребою [8, с. 54].

У логотерапії Віктора Франкла основний акцент робиться на пошуку сенсу життя. Відмінно від психоаналізу Фрейда, що більше уваги приділяє

пошуку задоволення, та індивідуальної психології Альфреда Адлера, яка зосереджена на пошуку влади або контролю над життям.

Франкл використовує термін "екзистенційний" у трьох контекстах. По-перше, це відноситься до самої екзистенції, яка є специфічним способом існування людини. По-друге, "екзистенційний" описує сенс існування. По-третє, він відноситься до прагнення знайти сенс у власному існуванні або, іншими словами, до прагнення до сенсу. Навіть як життя є мимовільним і тимчасовим, це не робить його безсенсовним. Різні аспекти життя водночас є потенційними можливостями. Людям слід розуміти їхні тимчасові можливості. Люди постійно обирають, які з маси тимчасових можливостей будуть реалізовані, а які залишаться "непроявленими". Основна ідея у вченні про прагнення до сенсу говорить про те, що людина завжди шукає сенс і відчуває екзистенційну фрустрацію або порожнечу, коли цей сенс залишається нереалізованим. Франкл розглядає прагнення до сенсу як вроджену мотиваційну тенденцію, яка притаманна всім людям і є основною силою в їхній поведінці та розвитку особистості. Відсутність сенсу призводить до екзистенційного вакууму у людини, що може бути причиною неврозів.

Основна ідея теорії про сенс життя полягає в тому, що навіть у найскладніших обставинах життя людини не втрачає свого сенсу; завжди можна знайти сенс. За теорією Франкла, сенс не є суб'єктивним, але знаходиться у реальності, в тому, що є цінним для особистості. Він виділяє три групи цінностей: творчості, почуття та ставлення. Сенс життя можна знайти у будь-якій з цих цінностей. Таким чином, не існує ситуацій, в яких людське життя втрачає свій сенс [54, с. 62].

Медард Босс (1903–1990) був визначним представником екзистенційної психотерапії, чий теоретичні концепції відбивали вплив аналітичної онтології Мартіна Хайдеггера. [45].

Основна ідея екзистенційної теорії Медарда Босса базується на метафорі світла та темряви. За думкою цього швейцарського психолога,

багато людей постійно перебувають у стані напруги та тривоги, намагаючись контролювати всі аспекти свого життя. Це призводить до потрапляння людини у "темряву", де вона відчуває тривогу, стурбованість, і поступово віддаляється від оточення.

Босс підкреслює, що людина є соціальним істотою і має потребу взаємодії з іншими в спільному світі (концепція екзистенційного буття-разом). Основною потребою людини є відкритість, яку він порівнює з "світлом". Важливо знаходити промінь цього "світла" у "темряві", який може привести особистість до розуміння. Проте важливо пам'ятати, що якби не існувало темряви, важко було б помітити світло.

Босс висловлює думку про унікальну цінність того, як людина потрапляє у ситуації екзистенційної тривоги або темряви. Це, на його думку, створює можливість для осяяння або інсайтів, які розширюють її розуміння різних аспектів життя. Без таких періодів життя, за Боссом, людина не може розкрити свою фундаментальну сутність - відкритість, тобто здатність сприймати щось як даність або факт. Відсутність цього може підірвати її існування як осмислене [48].

Головна мета екзистенційної психології, за словами Босса, полягає у виявленні органічної структури людського існування: "Лише в цілому, недоторканому можлива зв'язність; цілісність стає джерелом зв'язності". Головне завдання екзистенційного аналізу для Босса - це лікування від неврозів і психозів шляхом переборення усіх упереджених концепцій та "суб'єктивних" тлумачень, які перешкоджають розкриттю істинності відносно людського існування [46].

Ще однією теорією, яка вказує на можливі чинники виникнення екзистенційної тривоги, є концепція Альфреда Ленга, який розвинув екзистенціальний аналіз.

За словами австрійського психолога, людські екзистенції - це усвідомлене та відповідальне сприйняття світу особистості, з яким вона постійно взаємодіє, співпрацює або конкурує.

Особа, яка переживає екзистенційну тривогу, повинна досягти «згоди з власним життям», щоб досягти позитивних результатів. У процесі психотерапії аналітик і клієнт зосереджуються на теперішньому моменті, оскільки саме тут відбувається реальне життя особистості, а також на майбутньому, оскільки це стосується її формування долі. Якщо людина не усвідомлює кінцевої мети, її екзистенція залишається заблокованою.

Таким чином, Ленгле визначив три фактори, які можуть перешкоджати уявленню про майбутнє та, відповідно, викликати екзистенційну тривогу через неможливість подолати цю перешкоду:

- Події минулого негативно впливають на сучасне існування особистості;
- Неусвідомленість власної особистості та можливостей, проблеми з емоційним сприйняттям та вірою у власне Я;
- Стан екзистенційного вакууму в особистості [59].

У своїй моделі особистості, Р. Мей відзначав унікальність і вільний вибір кожної особистості, а також усвідомлений цільовий аспект поведінки. Подібно до інших екзистенціалістів, Мей вважав, що:

1. існування передре сущності, тобто те, що люди роблять, важливіше, ніж що вони є;
2. особистості поєднують у собі як риси суб'єкта, так і об'єкта, вони є істотами, які і думають, і діють;
3. люди прагнуть знайти відповіді на найважливіші питання про сенс життя;
4. воля і відповідальність завжди знаходяться у рівновазі одна з одною, тому обидві не можуть існувати окремо від одна одної;
5. жорсткі теорії особистості можуть дегуманізувати людину, перетворюючи її на об'єкт або предмет для дослідження [66, с. 73].

Ролло Мей, досліджуючи природу людського існування, прийшов до висновку, що тривожність є невід'ємною складовою кожної людини. Він підкреслював, що саме тривожність може виступати як провідник до

глибокого самосприйняття та розрізнення особистості від інших об'єктів, за умови, що людина здійснює конструктивний аналіз своєї тривоги та знаходить причини її виникнення [66]

У своїх дослідженнях вчений розрізняв два типи тривоги: звичайну та невротичну.

Звичайна тривога є реакцією особистості на загрозу, що стосується її існування, цінностей, життя тощо, тобто тих аспектів, які людина вважає важливими для себе. Джерелами цієї екзистенційної тривоги можуть бути різноманітні фактори, такі як страх перед хворобою, смертю, природними катаклізмами, війною, потреба в самореалізації та відчуття нездійсненості, пошук сенсу життя і таке інше.

Критерії, які характеризують дану форму тривоги, включають такі аспекти: психотерапевт може виявити причини виникнення та ефективно боротися з ними; це відчуття відповіді на об'єктивну загрозу; водночас воно існує разом із іншими почуттями, не перекриваючи їх, і не має негативних наслідків. Головна відмінність між екзистенційною тривогою та невротичною полягає в тому, що у першому випадку людина реагує адекватно на об'єктивні загрози, тоді як у другому вона надає неадекватну реакцію. Тривога вказує скоріше на деструктивний вплив на психіку особистості, ніж на конструктивне осмислення ситуації[66].

Стефан Мадді, як засновник екзистенціальної персоналогії, висловлює думку, що головна мета екзистенціальної психології полягає в дослідженні психологічних закономірностей формування особистості, яка має екзистенціальний тип. Ця особистість характеризується свободою і відповідальністю, а також потребою виявляти власні сили [61].

В екзистенціальній персоналогії Сальваторе Мадді [62; 63] докладно розглядаються найбільш руйнівні стратегії, якими людина користується для вирішення проблеми пошуку сенсу і відчуття безглуздості життя. Він стверджує, що "екзистенціальна хвороба" виникає, коли людина не може знайти сенс у своєму існуванні. Мадді пропонує більш деталізований погляд

на психопатологію відчуття безглуздості, ніж будь-який інший клініцист, що працює у екзистенціальному напрямку. Згідно з його підходом, екзистенціальний невроз має когнітивні, емоційні і поведінкові аспекти. Когнітивний аспект екзистенціального неврозу проявляється у відсутності чіткої визначеності мети, відсутності планування та програмування особистістю свого життєвого шляху. Це призводить до того, що життєва стратегія стає або відсутньою, або має аморфний та нереалістичний характер. Емоційний стан людини, яка схильна до екзистенціального неврозу, характеризується нудьгою або апатією, яка може переходити в депресію. Нарешті, у поведінковому аспекті екзистенціальний невроз часто проявляється у відчутті загального пригнічення життєвої активності. Така особистість має важкість у виконанні будь-яких дій чи реалізації змін у своєму житті. Іншим можливим проявом неврозу може бути недостатня мотивація до активних дій. Негативна реакція на відчуття позбавленості сенсу життя може виявлятися у відверненні від цієї проблеми шляхом занурення у безплідні справи повсякденного життя та хаотичної, безцільної активності. Екзистенціальний невротик перевантажує себе рутинною роботою, намагаючись відволіктися від відчуття марнощі життя. Проте паузи в цьому мареві активності часто приносять лише більше страждань. Деякі такі зупинки можуть призвести до невротичних зривів, які клініцисти називають "неврозами вихідного дня". Отже, екзистенціальний невроз характеризується триадою психічних порушень - у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Залежно від того, який із цих трьох компонентів є домінуючим, виділяються три основні форми екзистенціального захворювання: нігілізм, крусадерство і вегетативність[64].

Один із засновників екзистенціально-гуманістичного підходу у психотерапії, Дж. Б'юдженталь, відзначав, що ключовим фактом людського життя є суб'єктивне як елемент, що формує різноманіття інтенцій особи. Зміст цих інтенцій є таємницею, з якою має справу психотерапевт при кожній зустрічі з клієнтом. Тому сфера застосування психотерапевтичних

зусиль - це сфера суб'єктивного, і кожна терапевтична подія, що впливає на клієнта, є для нього суб'єктивно значущим переживанням. Іntenціональність кожної людини формується і проявляється по-своєму. Іntenціональність (лат. intentio - намір, прагнення, спрямованість) це основна спрямованість свідомості до світу, що виявляється у формуванні ставлення до об'єкта та бажанні особистості реалізувати власні наміри. [49].

Узагальнюючи, можна зазначити, що екзистенційна психологія представляє собою сучасний напрямок у психології, який поєднує різноманітні концепції та теорії, спрямовані на вивчення психологічних аспектів людського існування. Цей напрямок виник як системний підхід до розуміння людської поведінки та факторів, що на неї впливають. Ідеологічними коріннями екзистенційної психології стали "філософія існування", екзистенціалізм та феноменологія.

Серед визначних представників сучасної екзистенційної психології часто згадують Жан-Поля Сартра, Людвіга Бінсвангера, Віктора Франкла, Медарда Босса, Сальваторе Мадді, Джорджа Б'юдженталя і Ролло Мея.

1.2 Психологічна сутність феномену екзистенційної вини

Підходи до розуміння провини відрізняються в різних науках та наукових підходах. У психології особливу увагу приділяють не лише самому поняттю провини, але й визначенню різних його аспектів і форм.

У психології зазвичай розрізняють різні типи провини, такі як реальна, невротична та екзистенційна. Наприклад, Ролло Мей зосереджував свою увагу на провині як на понятті, що невіддільно поєднується з людським психологічним буттям. Загалом вчений виокремлював три види провини – це невротична провинна, звичайна провинна або «заклик до совісті» та екзистенційна [10, с.31].

Реальна провина – це об'єктивна оцінка свого негативного вчинку та нанесеної шкоди, визнаючи власну відповідальності за наслідки [25, с. 57].

Невротична провина переживається особою через надумані проступки, порушенні табу, викликає невротичні реакції. Ця форма провини часто виявляється як перебільшена та несправжня, зазвичай виражена демонстративно. Людина, яка страждає від такої провини, має в собі токсичні внутрішні сценарії та постійні переконання, які повністю підірвали її віру в себе та власні можливості. Вона неусвідомлено вважає себе невартою гідних відносин, досягнень або кращого життя, залишаючись у стані вини без будь-яких конкретних дій для виправлення ситуації або зміни свого способу життя. Демонстративне виявлення почуття провини, особливе самозниження, дозволяє такій особі тимчасово підняти свою самооцінку, отримуючи увагу та співчуття від оточуючих. Невротична провина - це як окремий психологічний механізм оборони, де особа, яка постійно переживає власну провину, відчуває себе впевненою та моральною людиною. За словами Нельсона Джоунса Р., такі люди уникають відповідальності за своє власне життя, перекладаючи цю відповідальність на оточуючих, використовуючи прив'язаність, сліпу любов, покірність і латентне домінування для задоволення своїх потреб. [19, с. 216].

Екзистенційна провина - це свідомо внутрішня провина перед собою, яка виражається у відчутті жалю за нереалізованими можливостями та неправильно прожитим життям. Вона часто відчувається у формі нудьги, коли в житті не вчинено нічого поганого, але й не зроблено нічого для досягнення своїх цілей і зустрічі викликів. Провина стає "власними переживаннями надій, що залишилися невтішними та не втілені в реальність". [53].

З однієї сторони екзистенційна провина найтяжча в перенесенні, якої, напевно, найскладніше позбутися, з другого боку на відміну від невротичної провини, вона не лише викликає страждання, але й може сприяти особистісному зростанню та відкриттю нового потенціалу людини.

Сьогодні вивчення екзистенційної провини займає провідне місце в психологічних дослідженнях, і це не дивно. У складних життєвих обставинах, таких як війна, пандемія, економічна та соціальна нестабільність, стає все важче реалізувати свій потенціал, в результаті відчуття провини перед собою різко посилюється через неможливість врятувати ситуацію повною мірою.

Значна увага до поняття провини виявляється у працях відомого екзистенційного психолога Р. Мея. [66, р. 19]. Згідно з поглядами Р. Мея, екзистенційна провинина — це можливість вибору та відповідальність особистості за цей вибір. Варто зазначити, що концепції екзистенційної психології глибоко кореняться в позитивному розв'язанні питань, що стосуються існування людини. Тому американський психолог сприймав екзистенційну провинину як позитивний аспект, оскільки після правильного розв'язання проблем особистість може відкритися для світу навколо та для оточуючих, а також розвинути свій творчий потенціал. Без почуття провини люди можуть стати замкнутими та егоїстичними [10].

Поняття онтологічної провини, що Ролло Мей використовує в якості синоніму екзистенційної провини, розглядається ним у контексті різних її виявів. У своїх дослідженнях Мей виокремлює три форми екзистенційної провини та намагається розкрити їхні особливості [25]. Перша форма цієї провини полягає у відчутті вини за невикористані можливості. Це означає, що людина відчуває себе винною перед самою собою за те, що не розвивається в повній мірі в інтелектуальному, соціальному, емоційному та фізичному планах. Не завжди люди вдаються до цього, бо не завжди цінують можливості, які мають. Іноді вони не віддають належну увагу своїм здібностям і таким чином позбавляють себе можливості реалізувати свій потенціал. Рольф Мей вважає, що нездійснення людиною свого потенціалу породжує перший вид екзистенційної вини. Подібні думки висловлювались й іншими вченими. [47; 50].

Екзистенційна вина приходить до людини, коли вона усвідомлює, що насправді має зобов'язання перед власним буттям, коли розуміє, наскільки важливо реалізувати потенціал, даний їй природою. Людина - це не просто легкий пух, що літає на вітрі. Ми дуже матеріальні і повинні мати якусь вагу і якийсь сенс. Навіть при тому, що наш розум ще далекий від досконалості, ми ще не вміємо повністю використовувати всі можливості, що нам дарує природа. Ймовірно, ми ніколи не зможемо розкрити усі наші можливості. Це означає, що ми не зможемо уникнути екзистенційного відчуття провини [50, с. 38].

Ханна [58] висловив різкі критичні зауваження стосовно такого розуміння екзистенційної провини. Він зауважив, що якщо дотримуватися логіки екзистенціалістів, кожна новонароджена дитина починає своє життя з безмежними можливостями, але кожен день її існування поступово позбавляє її частини цих можливостей через виховання, спілкування з іншими людьми, різноманітні життєві досвіди. За словами Ханни, заклик екзистенціалістів до розвитку всіх можливостей ставить перед людиною настільки високі вимоги, що це призводить до втрати будь-якого сенсу. Ханна настоює на тому, що можливості кожної особистості мають змінну ієрархічну структуру, яка залежить від контексту. Людина може виявляти різні потреби у різний час, різним чином ставитися до них і різноцінити їх. Ми можемо очікувати від людини відчуття провини, якщо вона знецінює здібності, які важливі для її особистісного розвитку та повноцінного існування, або якщо вона віддає перевагу тим аспектам своєї природи, які ми вважаємо аморальними. Однак стверджувати, що людина має відчувати провину за вибір стати художником, відмовившись від кар'єри фізика-атомника, є так само марно, як і звинувачувати її у тому, що вона народилася і навчилася робити свідомий вибір.

За висновками Мея, другий вид екзистенційної провини полягає у відчутті вини за неможливість повного злиття з іншою особою. Людина не може побачити світ очима іншої людини, відчути те саме, що відчуває інший,

або злитися з ним в одне ціле. Ця неспроможність до такого роду співпереживання лежить в основі екзистенційної відокремленості або самотності. З екзистенційної точки зору, ця відокремленість створює непереможний бар'єр, який відділяє людину від інших і стає причиною міжособистісних конфліктів. Ханна погоджується з тим, що відокремленість людини від інших вимагає повного усвідомлення і визнання, проте вона не погоджується з тим, щоб це ставало причиною відчуття провини. Згідно з нею, ми маємо усвідомлювати існування інших людей, оскільки це впливає на нашу реалізацію потенціалу. Люди потрібні один одному, але не для того, щоб злитися з ними в абсолютній гармонії. Ми повинні прийняти той факт, що не завжди можемо досягти повного взаєморозуміння з іншими, проте це не означає, що ми повинні винуватити себе через це.

Третій варіант екзистенційної провини - це відчуття вини за неможливість злиття з природою. Як стверджує Ханна, коли екзистенціалісти допускають існування цього виду провини, це лише вказівка на актуальність екологічних проблем у сучасному суспільстві. Це призводить до думки, що співіснування людини з природою є необхідним, корисним і, нарешті, відчуття, що людина, певним чином, не може повністю злитися з нею. Проте ігнорувати той факт, що людина вийшла за межі природи і продовжує бути її частиною, настільки складно, що, розглядаючи "неможливість злиття з природою", екзистенціалісти зіткнулися зі значними труднощами у розумінні понять "злиття" та "неможливість злиття".

В своєму критичному огляді підходів екзистенціалістів до поняття провини Ханна опирається на загальноприйняте тлумачення цього терміну. Для нього вина - це емоційна реакція, яка виникає у відповідь на порушення норм поведінки, а її наслідком є потреба відновлення цих норм. Ханна вважає, що концепцію екзистенційної провини слід застосовувати лише тоді, коли дії людини суперечать прийнятими нею самою стандартами поведінки та цінностями.

Узагальнюючи, екзистенційна провина, або онтологічна провина, відрізняються наступними характеристиками:

1. Вона відчувається в певній мірі кожною людиною.
2. Виникає під час аналізу та розуміння можливості вибору та відповідальності за нього: "Я можу бути відповідальним за свій вибір, або, навпаки, я відмовляюсь від вибору".
3. Якщо не приділяти уваги онтологічній провині і не займатися її розкриттям, вона може перетворитися у патологічну або невротичну провину.
4. Онтологічна провина не викликає формування симптомів, але впливає на світогляд та сприйняття людиною світу в достатній мірі [2, с. 352].

Почуття екзистенційної провини часто описується як позитивна конструктивна емоція, яка сприяє усвідомленню розриву між сутністю проблеми і її наслідками. У цьому контексті екзистенційна провина (подібно до тривоги) вважається сумісною з психічним здоров'ям і навіть необхідною для нього. Під час обговорення питань справжності та автентичності існування часто виникає питання про критерії відповідності людини своєму потенціалу.

Відповідаючи на питання, як виявити свій потенціал і як пізнати, що ми відхилилися від свого шляху, Гайдеггер, Тілліх, Маслоу та Мей відповіли б одностайно: через відчуття провини, тривоги та внутрішнього поклику. Вони згодні між собою, що екзистенційна вина є позитивною конструктивною силою, яка допомагає нам повернутися до самого себе і знайти своє справжнє призначення.

Позитивні аспекти відчуття провини можна виявити й у вивченні інших аспектів психології. Наприклад, в класичній роботі з психології емоцій, К. Ізард [57, с. 491] порівнює емоції сорому та провини. Тоді як емоція сорому може гальмувати когнітивні процеси, емоція провини, навпаки, стимулює розумові процеси, спрямовані на рефлексію над скоєними діями та пошук шляхів їх виправлення.

Отже, екзистенційна вина при усвідомленні допомагає людині розкрити свої можливості, вийти на новий рівень розуміння дійсності, хоча і вважається найтяжчою в проживанні.

1.3 Аналіз особливостей проживання екзистенційної вини у зв'язку з вибором життєвого шляху

Вагоме значення для психологічної науки мають праці Ш. Бюлер, присвячені вивченню життєвого шляху людини. Вона була однією з перших, хто ввів це поняття до наукового обігу, розглядаючи життя як поступове становлення особистості. Головною рушійною силою цього розвитку, на її думку, є потреба особистості у самореалізації, яка проявляється по-різному протягом життя. Ці дослідження пізніше привели Ш. Бюлер до гуманістичної психології [52].

Відповідно до Ш. Бюлер, життєвий шлях людини формується під впливом її природного прагнення до самореалізації, яке визначається життєвими цілями та особистими цінностями. Саме ці цілі інтегрують особистість, а їх досягнення сприяє розумінню загальних закономірностей життєвого шляху [51].

Екзистенційне відчуття провини може виникати, коли людина зазнає нестабільності, втрати контролю, підвищеної тривоги і страху, а також коли перед нею стоїть невизначене майбутнє. Цей опис особливо характерний для молодіжного віку, студентства, коли пошук і вибір життєвого шляху є особливо актуальним. [70].

Юнацький вік яскраво характеризується таким новоутворенням як самопізнавальна активність. Це процес, за допомогою якого особистість формує свою «Я-концепцію», осмислює власну екзистенцію, приймає невідворотні реалії, такі як смерть, свобода та самотність, а також шукає сенс життя та шляхи його досягнення. Ці етапи відіграють вирішальну роль у

повноцінному включенні молоді людини в світ дорослих. У цей період особистість досвідчує різноманітні процеси – як психологічні, так і фізичні. Мова йде про самореалізацію, інтелектуальне та емоційне зрілість, пошук власної ідентичності, бажання досягти успіху, формування особистих цінностей та моральних принципів, виявлення індивідуальності у взаємодії з іншими людьми, як у сексуальних, так і в дружніх відносинах і т. д. [35].

Зважаючи на те, що кожна людина самостійно відповідає за своє власне становлення і буття, вона має надати відповідь, насамперед, собі, про те, ким вона стала та які результати досягла. Наша совість виставляє оцінку нашим діям, нашим досягненням і результатам нашого становлення. Отже, можна сказати, що для себе кожна людина є як суддею, так і адвокатом. Процес існування та становлення особистості ставить перед нею певні вимоги і потребує від неї певної міри мужності. Кожним кроком у процесі самостановлення та самовдосконалення особистість допомагає собі виконати своє призначення, тобто розкрити свій внутрішній потенціал.

У юнацькому віці особливу роль відіграє самосвідомість і усвідомлення власного внутрішнього світу, що стає центральним новоутворенням. Це включає в себе спогади, мрії, плани, образи, думки, а також різноманітні прагнення. Якщо в дитинстві увага зосереджується на вивченні зовнішнього світу, то в період юності відбувається занурення у внутрішній світ, що різко змінює сприйняття оточуючого та сприяє внутрішнім перетворенням. Цей процес відзначається позитивними наслідками, але він також може мати й негативні наслідки, на які варто звернути увагу [23].

В процесі вивчення власного "Я" людина затрачає значну кількість життєвої енергії, як фізичної, так і психічної. Це означає, що пошуки особистих екзистенційних істин можуть стати небезпечними для психологічного здоров'я молоді людини, особливо якщо вони переважають над взаємодією з зовнішнім світом та особистим спілкуванням з іншими людьми. У цей період особистість може відчувати дисонанс між внутрішнім

своїм "Я" та зовнішніми поведінковими реакціями на типові ситуації, що може викликати нові відчуття екзистенційної тривоги [35].

Ще однією складовою екзистенційної вини є перехід від залежності від батьків до самостійності. Для юнаків важливе підтвердження особистісного та соціального самовизначення, права на власну автономію, визначення власного місця у світі та обрання шляху до гармонізації свого існування. Крім того, у цей віковий період молоді люди змушені вирішувати питання про свою майбутню професійну кар'єру та місце навчання, що вимагає від них чіткої життєвої позиції, власного світосприйняття та свідомості [17].

Крім цього, зазвичай, на період юнацького віку припадає початок студентського життя, що також супроводжується стресовими ситуаціями. Юнаки, які вже пройшли через період екзистенційної тривоги та вини, швидше та успішніше адаптуються до нових умов навчального середовища, оскільки вони можуть сформувати внутрішню позицію "Я-студент". Ті, хто зазнає труднощів у впорядкуванні з новим періодом життя, можуть переживати кризу, почуття розгубленості та тривоги [7, с.90].

Екзистенційна провина може виникати з того, що юнак ще тільки формує власне уявлення про світ, використовуючи набутий досвід, та намагається знайти відповіді на питання про своє існування, впроваджуючи ці роздуми у свою внутрішню систему цінностей. Цей момент в житті юнака є психологічно перехідним, оскільки накопичені знання, виховання та дитячий досвід переосмислюються в новому світлі. Те, яким він стане, залежить від глибини його саморефлексії та вміння аналізувати внутрішній світ та власний життєвий досвід. Це впливає на його здатність розглядати минуле та теперішнє та робити висновки щодо наслідків своїх рішень для майбутнього. Це питання відповідальності, яке є одним з ключових аспектів екзистенційного буття.[35].

Відірвавшись від реальності, занурюючись у власний внутрішній світ, особистість спонукає себе до відчуття провини, розглядаючи невикористані можливості та осуджуючи себе за невдачі. Нерішучість прийняти своє життя

таким, як воно є, заважає віддатися аналізу вже минулих помилок як важливих уроків, які сформували минулу історію, і намагатися робити нові кроки вперед. Адже, як кажуть, той, хто нічого не робить, не помиляється, але й не досягає успіху. Визнання перемог, які насправді були в кожному з нас, але іноді лишаються невидимими, важливо в прийнятті власної екзистенції. Почуття провини виникає, коли ми ухиляємося від відповідальності за своє життя, не розвиваємо свій потенціал та не використовуємо можливості. Свідомість власної екзистенційної провини може зупиняти особистісний зріст, адже це змушує нас постійно звертати увагу на минулі помилки, задумуватися про наші недоліки та непостійності [15].

Пройшовши через екзистенційну вину, молодий індивід витягує для себе первинну екзистенційну інтеграцію. Цей процес включає в себе злиття різних потоків інформації та досвіду в спільну структуру, коли загальні принципи, закони та моральні норми суспільства зовні стають внутрішніми для юнака. Як результат, внутрішні сили особистості розквітають, її цілісність стає більш стійкою, формується система цінностей та відбувається гармонізація внутрішньої та зовнішньої реальності. Переживання виконаного понад власні можливості додає індивіду мужності та стійкості, надихаючи його на продовження подорожі власним шляхом існування. Це стає запорукою здорового психічного стану особистості у майбутньому[6].

Отже, переживання особистістю екзистенційної вини та тривоги змушує людину зробити непростий вибір на користь майбутнього: залишити все як є або змінити сенси та цінності, які її оточують та складають індивідуальну картину світу.

Узагальнюючи, можна зазначити, що екзистенційна психологія представляє собою сучасний напрямок у психології, який поєднує різноманітні концепції та теорії, спрямовані на вивчення психологічних аспектів людського існування. Цей напрямок виник як системний підхід до розуміння людської поведінки та факторів, що на неї впливають. Ідеологічними коріннями екзистенційної психології стали "філософія існування", екзистенціалізм та феноменологія.

До складу сучасної екзистенціальної психології найчастіше включають екзистенційний психоаналіз Ж.-П. Сартра і Л. Бінсвангера, логотеорію і логотерапію В. Франкла, аналітичну екзистенціальну психологію М. Босса, екзистенціальну антипсихіатрію Р. Ленга, екзистенціальну персонологію С. Мадді, екзистенційно-аналітичну теорію Дж. Б'юдженталя і, в першу чергу, психотеологію Р. Мея

У психології зазвичай розрізняють різні типи провини, такі як реальна, невротична та екзистенційна.

Сьогодні вивчення екзистенційної провини займає провідне місце в психологічних дослідженнях, і це не дивно. У складних життєвих обставинах, таких як війна, пандемія, економічна та соціальна нестабільність, стає все важче реалізувати свій потенціал, в результаті відчуття провини перед собою різко посилюється через неможливість врятувати ситуацію повною мірою.

Екзистенційна провинка найтяжча в перенесенні, якої, напевно, найскладніше позбутися, з другого боку на відміну від невротичної провини, вона не лише викликає страждання, але й може сприяти особистісному зростанню та відкриттю нового потенціалу людини.

Почуття екзистенційної провини часто описується як позитивна конструктивна емоція, яка сприяє усвідомленню розриву між сутністю проблеми і її наслідками. У цьому контексті екзистенційна провинка (подібно до тривоги) вважається сумісною з психічним здоров'ям і навіть необхідною для нього.

Отже, екзистенційна вина при усвідомленні допомагає людині розкрити свої можливості, вийти на новий рівень розуміння дійсності, хоча і вважається найтяжчою в проживанні.

Зважаючи на те, що кожна людина самотійно відповідає за своє власне становлення і буття, вона має надати відповідь, насамперед, собі, про те, ким вона стала та які результати досягла. Наша совість виставляє оцінку нашим діям, нашим досягненням і результатам нашого становлення. Отже, можна сказати, що для себе кожна людина є як суддею, так і адвокатом. Процес існування та становлення особистості ставить перед нею певні вимоги і потребує від неї певної міри мужності. Кожним кроком у процесі самостановлення та самовдосконалення особистість допомагає собі виконати своє призначення, тобто розкрити свій внутрішній потенціал.

Відірвавшись від реальності, занурюючись у власний внутрішній світ, особистість спонукає себе до відчуття провини, розглядаючи невикористані можливості та осуджуючи себе за невдачі. Свідомість власної екзистенційної провини може зупиняти особистісний зріст, адже це змушує нас постійно звертати увагу на минулі помилки, задумуватися про наші недоліки та непостійності.

Пройшовши через екзистенційну вину, молодий індивід витягує для себе первинну екзистенційну інтеграцію. Переживання виконаного понад власні можливості додає індивіду мужності та стійкості, надихаючи його на продовження подорожі власним шляхом існування.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ВИНИ У ЗВ'ЯЗКУ З ВИБОРОМ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ

2.1 Методологічна схема та інструментарій дослідження

Методологія нашого дослідження базується на гуманістичному, екзистенційному, психодинамічному та позитивному підходах, а також на сучасних теоріях особистості та діяльності. У цих підходах здатність особистості конструктивно переживати екзистенційну вину розглядається як багаторівнева динамічна система. Ця система визначається перцептивними, когнітивними та емоційними процесами, а також взаємодіє з середовищем, визначаючи рівень захищеності психіки та здатність особистості подолати зовнішні та внутрішні виклики.

Ця методологія підкреслює значення саморозвитку, самодетермінації та свободи особистості як суб'єкта життєдіяльності. Вона враховує внутрішні та зовнішні фактори, які впливають на особистісний розвиток, і опирається на принципи феноменологічної психології та психотерапії, зосереджуючись на детальному аналізі свідомості, суб'єктності та переживань людини [24].

Дослідження було організоване з дотриманням етичних принципів наукової роботи, зокрема анонімності та добровільності участі респондентів. Анкетування відбувалося у дистанційному режимі у формі онлайн-опитування із використанням Google-форм.

Вибірка: з метою дослідження психологічних характеристик екзистенційної вини було проведено онлайн-опитування респондентів віком від 17 до 23 років. Даний вік найчастіше характеризується, як вік перед яким

стоїть вибір подальшого життєвого шляху. У емпіричному дослідженні взяло участь 35 осіб, серед них 25 жінок та 10 чоловіків.

Теоретичним підґрунтям емпіричного дослідження були такі принципи детермінізму, розвитку, системності, об'єктивності, наукової обґрунтованості, динамічності.

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

- Опитувальник «Шкала екзистенцій» А. Ленгле та К. Орглер (Додаток А);
- Шкала ситуативної тривожності Ч. Спілбергера (Додаток Б);
- Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) (Додаток В).
- Методика діагностики професійної спрямованості особистості за Б. Басса та шкалою загальної самоєфективності Р.Шварца, М.Ерусалема (Додаток Г).

Методика №1. Шкала екзистенції Ленгле (ESK, Existenzskala) – вимірювання ступені екзистенційного наповнення та реалізованості особистості [5; 60].

Мета застосування: вимірювання рівня екзистенційної реалізованості та наповненості життя особистості.

Ця методика створена в рамках екзистенційного аналізу. Вона базується на ідеї, що особистість, здатна виходити за власні межі, жити відповідно до власних цінностей, розуміти суттєве в ситуаціях та довіряти собі, переживає більш осмислене, вільне та відповідальне існування (екзистенцію).

Анкета включає в себе ряд питань, спрямованих на оцінку того, наскільки особа відчуває себе присутньою у власному житті, задоволеною своєю особистістю, зробленими виборами та побудовою власного шляху.

Перша підкатегорія "Самодистанціювання" (SD) визначає здатність особистості відокремитися від власного "Я" і побачити ситуацію як спостерігач.

Друга категорія "Самотрансценденція" (ST) відображає ступінь орієнтації на внутрішні цінності та здатність встановлювати емоційний контакт з іншими.

Третя підкатегорія "Свобода" (F) відображає здатність помічати різноманітні можливості навколо.

Четверта "Відповідальність" (V) вказує на те, наскільки особа відповідає за свої власні рішення.

Обробка результатів включає підрахунок загальних балів за кожен підкатегорію, а також інтегральних показників "Особистість" (SD+ST) і "Екзистенція" (F+V).

Високі результати вказують на гармонію особистості та її здатність орієнтуватися як у внутрішньому, так і у зовнішньому світі. Чим вище показники за шкалою, тим більше екзистенційного наповнення та задоволення власним життям в досліджуваній особі.

Отже, методика шкали екзистенції є надійним та валідним інструментом для дослідження екзистенційної наповненості життя та ступеня задоволеності самим собою і своїм життям у різних вибірках, в тому числі для оцінки глибини екзистенційної вини.

Методика №2. Опитувальник Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) – діагностика наявності та рівнів ситуативної тривожності у досліджуваних [1; 69].

Мета застосування: діагностика наявності та рівнів ситуативної тривожності у досліджуваних.

Даний метод використовується для оцінювання тривожності на двох рівнях під час проведення досліджень: реактивної тривожності (РТ), що є тимчасовим станом, та особистісної тривожності (ОТ), що представляє собою стійку характеристику особистості.

Опитувальник включає дві підшкали: одна для вимірювання реактивної тривожності (пункти від №1 до №20) та інша для вимірювання особистісної тривожності (пункти від №21 до №40). (Шкала тривоги Спілбергера (STAI))

Перша шкала, що досліджує ситуативну тривожність, дозволяє оцінити, як респонденти відчують себе саме зараз, у момент проведення опитування. Це оцінюється за допомогою таких суб'єктивних показників, як напруга, нервозність, неспокій, а також активізація вегетативної нервової системи. Ситуативна тривога, відома також як реактивна тривога, проявляється через суб'єктивні емоції, такі як напруга, тривога, страх та нервозність. Цей стан є реакцією на стресові ситуації і може змінюватися за інтенсивністю та динамікою з часом.

Друга шкала, що визначає особистісну тривожність, оцінює стійкі риси характеру, які відображають схильність до почуття тривоги та рівень спокою, впевненості й безпеки. Ці особливості розглядаються як постійні аспекти особистості, що свідчать про те, що люди можуть сприймати різноманітні ситуації як потенційно загрозливі й реагувати на них конкретними способами. Високий рівень реактивної тривожності може призвести до порушень уваги та іноді тонкої координації. Люди з високим рівнем тривожності схильні сприймати загрози для своєї самооцінки та життя в різних ситуаціях і реагувати на них вираженою тривожністю. Також високі рівні тривожності можуть бути пов'язані з емоційними та неврологічними розладами, а також психосоматичними проявами.

Під час аналізу самооцінювання учасників дослідження варто пам'ятати, що загальна оцінка за кожним аспектом може коливатися у межах від 20 до 80 балів. Чим вище отриманий результат, тим вищий рівень тривожності (будь то ситуативна чи особистісна). Зазвичай рівень тривожності класифікується за наступними категоріями: від 20 до 34 балів – низький рівень тривожності; від 35 до 44 балів – середній рівень тривожності; понад 45 балів – високий рівень тривожності. Порівняння

результатів за обома аспектами дозволяє зрозуміти, наскільки конкретна ситуація вважається загрозовою для даної особи.

Методика №3. Тест "САН", назва якого складається з перших букв слів "Самопочуття", "Активність", "Настрій". Шкала була використана для дослідження рівня задоволеності та відчуття реалізованості людини, а також для комплексного аналізу разом із результатами інших методик для розуміння впливу рівня реалізованості на виникнення екзистенційної вини у юнаків та юначок.

"САН" - це бланк, на якому нанесені 30 пар слів протилежного значення, що відображають різні сторони самопочуття, активності і настрою[9].

Метод вивчення функціонального стану особи передбачає, що їй пропонується оцінити свій стан, визначивши міру вираженості кожного показника. Шкала оцінок має сім рівнів. Між парою протилежних слів розташовані числа 3-2-1-0-1-2-3. Завдання полягає в тому, щоб обрати та позначити число, яке найкраще відображає їхній стан у момент проведення обстеження. Кожну категорію характеризують десять пар слів. Повторне представлення протилежних слів - характеристик однієї й тієї ж категорії - допомагає отримати більш надійні дані [26].

Методика №4. Методика діагностики професійної спрямованості особистості за Б. Басса та шкалою загальної самооефективності Р.Шварца, М.Ерусалема.

Самооефективність – це впевненість особи у своїх можливостях організувати та виконати необхідні дії для досягнення визначених цілей, в тому числі і організації майбутнього життєвого шляху. Це поняття також включає продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних і поведінкових компонентів для реалізації оптимальних стратегій у різних ситуаціях.

Версія опитувальника загальної самооефективності включає 10 пунктів, кожен з яких оцінюється за чотирибальною шкалою згоди респондента. Всі

питання є прямими, і на основі відповідей формується загальний бал, який відображає рівень суб'єктивної оцінки особистісної ефективності. Текст опитувальника можна знайти в додатку Г. Загальний результат обчислюється шляхом простого додавання балів за всі 10 пунктів. Показники до 27 балів вказують на низький рівень самоефективності, 27-35 балів – на середній рівень, а більше 35 балів – на високий.

Процедура емпіричного дослідження складається з кількох логічних етапів.

На початковому етапі нашої роботи, який є організаційним, ми склали набір психодіагностичних методик для нашого дослідження та здійснили всі необхідні технічні приготування для збору даних за допомогою Google-форм.

Другий етап передбачав безпосереднє опитування студентів, що ввійшли до нашої вибірки. Тут ми використовували психологічні методики та інструменти для оцінки їхнього психічного стану та аналізу реакцій. Його основною метою було з'ясування особливостей емоційного стану, психологічних реакцій та інших аспектів психологічного добробуту досліджуваних.

Третій етап, який мав практичне спрямування, включав обробку даних та побудову діаграм для візуалізації та аналізу результатів нашого дослідження. Однією з ключових задач було систематизувати та упорядкувати отриману інформацію для більш об'єктивного та ефективного аналізу.

Четвертий та завершальний етап включав глибокий аналіз і інтерпретацію результатів. Тут ми докладно проводили огляд отриманих даних, виявляли закономірності, взаємозв'язки та особливості психологічного стану досліджуваних осіб. Також на цьому етапі формулювалися висновки, які базувались на результатах аналізу та мали на меті поглиблене розуміння психологічних аспектів обраної теми дослідження.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У цьому підрозділі ми провели аналіз і тлумачення результатів емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення проявів екзистенційної вини у людей, особливо у контексті їхнього вибору життєвого напрямку. Для досягнення цієї мети ми використали ряд психодіагностичних методик, які є достовірними та валідними. Отримані результати дозволяють нам краще зрозуміти, які конкретні переживання та поведінкові реакції пов'язані з екзистенційною виною у вибірці, яку ми досліджували.

Проведені дослідження дозволяють здійснити аналіз та узагальнення даних для більш глибокого розуміння того, як люди переживають екзистенційну вину, та розробити програму, що спрямована на надання ефективної психологічної підтримки для таких осіб. Крім того, на основі результатів будуть сформульовані рекомендації щодо самопомоги, включаючи різноманітні методи та стратегії, які може використовувати людина для полегшення свого переживання екзистенційної вини[4; 22].

У таблиці 2.1 наведено підсумовані середні бали дослідження за 6 шкалами, що вказують на стан їх екзистенцій, персонального та екзистенціального рівнів.

Середні бали респондентів по кожному показнику за методикою
«Шкала екзистенцій»

Показник	Самодистанція - SD (бали)	Самотрансценденція - ST (бали)	Свобода - F (бали)	Відповідальність - V (бали)	Персональність - P (бали)	Екзистенціальність - E (бали)
Сер. знач.	25,7 (низький показник)	53 (низький показник)	45,7 (середнє значення)	48,3 (середнє значення)	90,3 (середнє значення)	91,5 (середнє значення)

			ння)			
--	--	--	------	--	--	--

Табл. 2.1 Середні показники опитувальника «Шкала екзистенцій» А. Ленгле та К. Орглер

Субшкала SD визначає, наскільки особа здатна створити внутрішній простір для себе. Самодистанціювання вимірює здатність людини зберегти відстань від власного "я". Середнє значення показника SD серед 35 респондентів складає 25,7 балів, що відповідає низькому рівню. Низький показник SD (< 26) означає відсутність дистанції від самого себе. Це може бути обумовлено незрілістю, але, як правило, це результат внутрішньої напруги (наприклад, через конфлікти або посттравматичний стан) або фіксації на певних аспектах життя (наприклад, через постійний дефіцит або нестачу задоволення потреб). При низькому показнику SD людина переважно займається собою, занурюючись у нав'язливі думки, автоматичне мислення або постійні почуття, а також схильна до обвинувачень у власну адресу. Ці показники також можуть виникнути при занадто великому напруженні або стресі, коли особа стає занадто обмеженою у своєму сприйнятті світу. Однією з наслідків складнощів у створенні дистанції від себе та у здатності до реалістичного мислення є втрата орієнтації, коли людина втрачає здатність розуміти власну ситуацію. У тих, хто має низькі показники SD, часто спостерігається неспроможність відійти від постійної активності для аналізу ситуації (наприклад, вони не можуть зупинитися на мить у своїй роботі), вони дуже швидко реагують на стимули та стають залежними від зовнішніх впливів.

Субшкала ST оцінює здатність відчувати цінності і чіткість почуттів. Самотрансценденція (ST) вимірює емоційну гнучкість, виявлену у таких навичках: співчуття та здатність почувати близькість з іншими; здатність жити заради чогось, а не лише заради цілі; відчуття цінностей та емоційну відданість; розуміння глибоких внутрішніх зв'язків та екзистенційне

значення подій. Середній показник ST склав 53 бали, що також відповідає низькому рівню. Підшкала самотрансценденції має важливе значення для екзистенційного розвитку особистості. Емоційна відкритість виражається у здатності розуміти глибокі внутрішні відносини та реагувати емоційно на систему цінностей. Низький показник ST (< 58) вказує на емоційну плоскість і невиразність відносин зі світом та іншими. Життя стає більш поверхневим, пріоритетами виявляються прагматичні моменти. Відсутність емоційного багатства може зробити людину нерішучою та несамостійною у виявленні власних побажань та уподобань. Важливість та цінність власних почуттів та досвіду здається обмеженою. Почуття часто сприймаються як заважаючі, що може призвести до втрати зв'язку з власними емоціями та невпевненості. Об'єм емоційних реакцій зменшується, а їх інтенсивність зменшується.

Субшкала F визначає здатність до рішучості. Свобода (F) виявляється у здатності розпізнавати можливості для дії, упорядковувати їх у ієрархію згідно з їхньою цінністю і на цій основі приймати обґрунтовані рішення. Середнє значення показника F у вибірці склало 45,7 балів. При зростанні цього показника у респондентів збільшується чіткість та стійкість у формуванні суджень і прийнятті рішень. Високий рівень F вказує на легкість у виявленні можливостей для дії та впевненість у прийнятті рішень. Результат за цією шкалою перебуває між низьким та середнім рівнем. Ця динаміка може свідчити про перехідний період у житті респондентів: від невпевненості у вирішенні деяких питань до формування міцної системи суджень та прийняття рішень. Це також свідчить про переживання вибіркою екзистенційної вина та тривоги, під час якої формується система цінностей та свободи. Аналіз окремих осіб з низькими показниками вказує на наявність тривожності як особистісної риси та обмежену розвиненість екзистенційної свободи.

Субшкала V вимірює обов'язковий "комітмент" до чогось. В контексті відповідальності (V) оцінюється здатність доводити до кінця прийняті на основі особистих цінностей рішення. Показник V в середньому склав 48,3

бали. Зі зростанням цього показника збільшується рівень відповідальності та заангажованості. Людина стає більш активною у своєму житті та дотримується обов'язкового, турботливого підходу до нього. Повторно зауважується тенденція переходу від низьких показників до середнього рівня. Це вказує на те, що респонденти переживають еволюцію в напрямку активного управління своїм життям та контролю подій, коли це можливо. Однак варто звернути увагу на низькі показники у окремих респондентів. Ця статистика може вказувати на відчуття екзистенційної вини щодо відповідальності – це страх перед можливими наслідками.

Наступні дві субшкали – це суми двох попередніх.

Показник Р (особистість) описує ступінь розкриття Буття-Особи: наскільки людина відкрито сприймає світ і себе самого. Показник Р формується з суми показника SD і показника ST. Показник Р описує важливу характеристику людини, а саме її когнітивну та емоційну доступність для себе і світу. Шкала персональності, тобто Р, має середній результат 90,3 балів. У даному випадку знову можемо спостерігати зростання показника від низького до середнього рівня. Тобто наразі респонденти здійснюють перехід. Рівень, який наявний зараз, вказує на перехід від замкненої особистості, яка є такою внаслідок психологічних навантажень, особистісних проблем чи посттравматичного стресу, або в міру власної незрілості та не сформованості, до особистості, яка вчиться бути емоційно чуйною, має внутрішнє бажання до співпереживання та співчуття. Зі зростанням показника Р (середнє = 109) збільшується "відкритість у відношенні до світу" і у відношенні до обходження з самим собою. Особа стає більш доступною, якщо обидва показники (SD і ST) одночасно зростають. При комбінації $SD < ST$ переважає сильна емоційна реакція, глибоке внутрішнє переживання і співчуття, добра здатність до насолоди, проте це супроводжується складнощами у встановленні дистанції та збереженні внутрішнього вільного простору. Можна говорити про "емоційний стиль життя". Часто ця

комбінація виявляється, наприклад, при активній тривозі або схильності до депресії (виснаженість).

Показник Е (екзистенційність) оцінює здатність людини рішуче та відповідально вступати у світ, взаємодіяти з життям. Цей показник обчислюється як сума показників F і V. Індекс Е відображає ключовий аспект людської екзистенції – здатність орієнтуватися в світі, приймати рішення та реалізовувати їх у практиці, змінюючи своє життя на краще. Середнє значення індексу серед учасників дослідження склало 91,5 балів. Як і в інших показниках, рівень індексу показує перехід від низького до середнього. Респонденти перебувають на порозі зміни свого способу життя з бездіяльного та невпевненого у власних екзистенційних переконаннях до усвідомлення власного екзистенційного світу та бажання створити власну систему цінностей і норм життя. Із зростанням індексу Е збільшується рішучість та відповідальність за своє життя. Людина прагне організувати свій світ і своє життя, що робить її життя більш автентичним, особливо якщо показники F та V однаково зростають. Ситуація, коли $F < V$, свідчить про готовність вступати у світ, але може виникнути відчуття обов'язку, особливо якщо воно супроводжується депресивними станами. У такому випадку можна говорити про "життєвий стиль, заснований на обов'язку".

Таким чином, підбиваючи попередні висновки, можна припустити, що більшість учасників дослідження на даний момент переживають екзистенційну вину та тривогу. Ці почуття пов'язані з усвідомленням особистістю таких аспектів життя, як свобода, відповідальність, система цінностей, наслідки прийнятих рішень, впевненість у власних вчинках та здатність до самопізнання. Проте, дослідження також виявило окремі випадки, коли учасники відчувають себе реалізованими та усвідомленими щодо своїх екзистенційних цінностей та існування.

Таблиці 2.2 та 2.3 демонструють рівень тривожності 35 респондентів. Шкала тривожності Спілбергера дає можливість визначити загальний рівень тривожності, ситуативний (табл. 2.2) та особистісний (табл. 2.3).

Бали респондентів ситуативної тривожності за тестом «Шкала тривожності»

Рівень тривожності	Респоденти	Кількість	%
Високий		18	51,4%
Помірний		13	37,1%
Низький		4	11,4%

Табл. 2.2 Бали респондентів ситуативної тривожності за тестом «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера

У 18 учасників дослідження було виявлено високий рівень ситуативної тривожності, що складає 51,4% від загальної кількості опитаних. У 13 осіб рівень ситуативної тривожності є помірним, що становить 37,1%. Низький рівень ситуативної тривожності зафіксовано лише у 11,4% опитаних, тобто лише у 4 учасників дослідження (рис. 2.1).

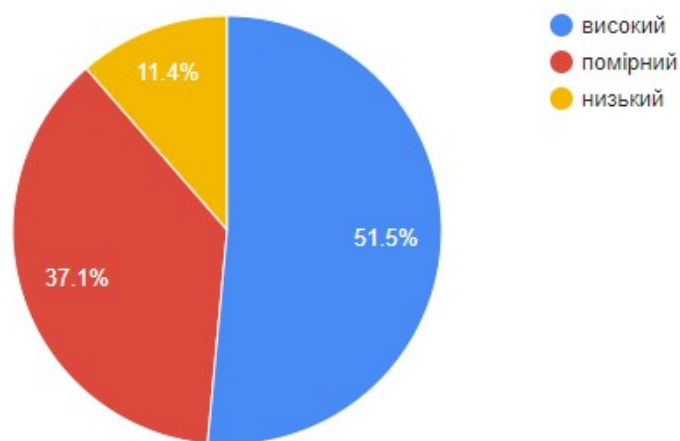


Рис. 2.1 Розподіл респодентів за рівнями ситуативної тривожності тесту «Шкала тривожності»

В даному контексті визначення рівня ситуативної тривожності було важливим, оскільки цей вид тривоги виникає відповідно до стресових ситуацій, проявляючись у формі нервозності, занепокоєння, відчуття вини або напруги. Особливо важливо враховувати цей аспект у контексті дослідження, оскільки учасники можуть сприймати екзистенційні питання та формування особистості як загрозу для свого життя, своїх поглядів та цінностей. Крім того, відчуття загрози стабільності також може привести до відчуття небезпеки перед невідомим майбутнім.

Бали респондентів особистісної тривожності за тестом «Шкала тривожності»

Рівень тривожності	Кількість	%
Високий	20	57,1%
Помірний	11	31,5%
Низький	4	11,4%

Табл. 2.3 Бали респондентів особистісної тривожності за тестом «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера

У 20 учасників дослідження виявили високий рівень особистісної тривожності, що становить 57,1% від загальної кількості опитаних. У 11 осіб тривожність знаходиться на помірному рівні, що становить 31,5%, та у 4 осіб вона є низькою, а саме 11,4% від загальної кількості респондентів (рис. 2.2).

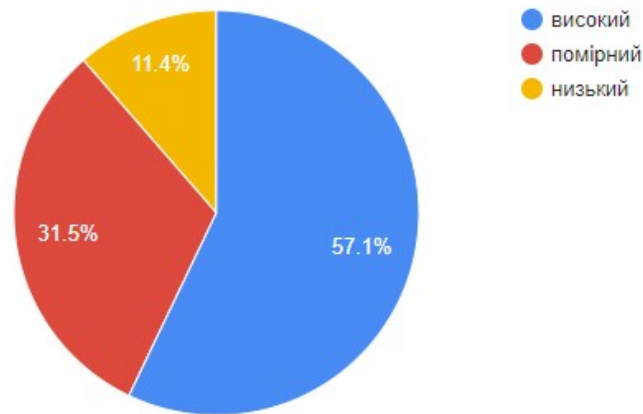


Рис. 2.2 Розподіл респондентів за рівнями особистої тривожності тесту «Шкала тривожності»

З аналізу даних у таблиці можна зробити висновок про те, що особистісна тривожність (ОТ), характеризуючи сприйняття різноманітних ситуацій як загрозливих, суттєво впливає на ситуативну тривожність. Високий рівень особистісної тривожності впливає на сприйняття особою ситуацій таким чином, що вона сприймає більшість навіть незначних проблемних ситуацій як справжні загрози. Це призводить до постійної напруги, тривоги та почуття небезпеки, що впливає на самооцінку, самоповагу та інші аспекти життя респондентів.

Проводячи аналіз обох таблиць, можемо зробити висновок, що низький рівень тривожності та середні/високі показники екзистенційності свідчать про успішне подолання екзистенційної вини та тривоги. У випадку, коли тривожність висока, але показники екзистенційності залишаються низькими, можемо припускати, що або відсутні екзистенційні проблеми, або особистість не зазнала екзистенційної кризи, не пройшла через період змін, а обрала залишитися на місці. Це може свідчити про відсутність особистісного розвитку, оскільки етап екзистенційної кризи не був подоланий. Така особистість може продовжити життя без власного сенсу існування, поки не зіткнеться з новими стимулами для переосмислення своєї екзистенції. Інший

можливий варіант - тривожність може виникати як результат незадоволення екзистенційними потребами людини і проявляється через особистісну рефлексію, особливо характерну у юнацькому віці.

Враховуючи результати дослідження, можемо відзначити третій варіант: помірний рівень тривожності, який відповідає середньому рівню екзистенційності. Ця тенденція свідчить про досить типове проживання екзистенційної тривоги чи вини на даний момент, але її наслідки є корисними для психологічного здоров'я молоді. Оскільки молодість - це період пошуку власного "Я", коли кожна особистість формує власний внутрішній світ і ставлення до зовнішнього світу, екзистенційна вина стає стимулом для змін і розвитку. Це відображається в психологічному зростанні та становленні молодих людей.

За тестом САН були отримані наступні результати, що відображені у таблиці 2.4.

Результати показників респондентів за тестом САН

Показник	Самопочуття (балів із 70)	Активність (балів із 70)	Настрій (балів із 70)
Сер. значення	47,3	34,7	55,3

Табл. 2.4 Середні значення балів респондентів за тестом САН

Середній бал самопочуття 35 респондентів – 47,3 бали, середній бал активності – 34,7 бали, середній бал настрою – 55,3 бали.

Оцінюючи фактори, які впливають на самопочуття і настрої учасників дослідження, важливо врахувати, що фактична більшість (приблизно 90%) респондентів мають високий або середній рівень ситуативної та особистісної тривожності. Це може свідчити про загальний вплив тривожності та пошуку екзистенційних сенсів на емоційний стан та самопочуття молоді. Таким

чином, можна зробити припущення, що екзистенційна вина має обмежений вплив на загальний настрій та самопочуття юнаків у цілому. Проте активність у всіх респондентів була оцінена досить середньою. Це може свідчити про те, що екзистенційна вина може впливати на фізичні відчуття енергії, сил і здоров'я.

Отже, ще однією особливістю екзистенційної вини та тривоги у молодому віці є вкрай індивідуальне сприйняття настрою, самопочуття та оцінки власних можливостей для активності. Навіть у випадку відсутності екзистенційної тривоги або тривожності як характеристики, тест САН не показав особливо виразних результатів активності. Тому важливо враховувати суб'єктивну оцінку самих учасників та аналізувати цей метод разом з іншими опитувальниками. Слід також пам'ятати, що екзистенційна вина, маючи пригнічуючі властивості, може вплинути на рівень активності, як наприклад працездатність чи відчуття втомленості.

Для оцінки професійної спрямованості особистості було проведено дослідження з використанням шкали загальної самооефективності, розробленої Р. Шварцем і М. Ерусалемом. Загальні підсумки дослідження, проведеного за шкалою загальної самооефективності, відображені на рис. 2.3.

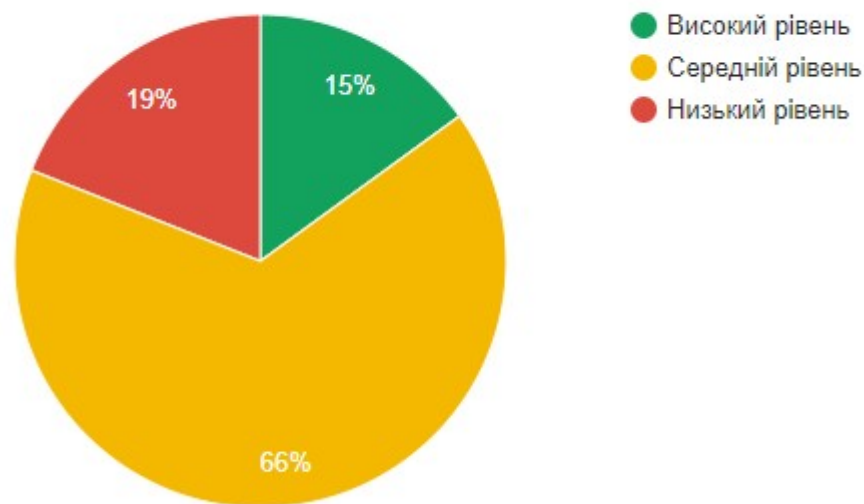


Рис. 2.3. Результати дослідження за шкалою загальної самооефективності Р. Шварцера, М. Єрусалема

За результатами емпіричного дослідження, проведеного за допомогою опитувальника самооефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема, було виявлено переважання середнього рівня загальної самооефективності серед респондентів. Зокрема, більшість опитаних (66 %) вважають свої можливості та здібності середніми, недостатньо високими для досягнення бажаних результатів, повної реалізації своїх намірів і успішного завершення справ відповідно до поставлених цілей.

Як видно з рисунка 2.3, 19 % респондентів за результатами самооцінювання виявили низький рівень самооефективності. Ці люди оцінюють свою самооефективність ситуативно, часто відчують невпевненість щодо успішного завершення справ і бояться невдач. Це свідчить про їхню невпевненість у власних можливостях та здібностях, а також про зневіру у здатності ефективно діяти, встановлювати комунікації та вирішувати проблемні ситуації. Відчуття неефективності зусиль посилюється мотивацією уникати невдач, неможливістю контролювати події та переконаністю у своїй нездатності справлятися з життєвими проблемами, що часто призводить до перекладання відповідальності за невдачі на зовнішні обставини та інші фактори.

Особи з високим рівнем загальної самооефективності (15 %) демонструють впевненість у своїх силах, здатність до ефективного планування, постановки чітких і реалістичних цілей та досягнення бажаних результатів. Їхня мотивація досягати успіху в діяльності та спілкуванні є високою. Підвищений рівень самооефективності характеризується переконаністю у власних потенційних здібностях організувати і здійснювати діяльність, необхідну для досягнення певних цілей.

Проведений емпіричний аналіз дозволив зробити висновок, що середній рівень самооефективності може сприйматися особою як недостатній

для досягнення бажаних результатів, що може породжувати тривогу у різних ситуаціях. Ця тривожність може виникати зі страху невдачі або нездатності здійснити свої наміри. Екзистенційна вина може виникати з переконання у власній неспроможності впоратися з важливими життєвими завданнями або відчуття невідповідності між своїми цілями і досягненнями. Такі почуття можуть співіснувати в одній особі через складну внутрішню динаміку і вплив зовнішніх чинників.

У підсумку, за опитуванням портерет більшості осіб поєднує в собі середній рівень самоефективності щодо майбутніх цілей, що у свою чергу співіснує з ситуативною тривожністю та екзистенційною виною

Середній рівень самоефективності може викликати у людини відчуття недоліку у здатності досягти бажаних результатів, що може призводити до тривоги у різних ситуаціях. Ця тривожність може бути обумовлена страхом невдачі або відчуттям власної нездатності здійснити свої плани. Екзистенційна вина може виникати з переконання у власній неспроможності впоратися з важливими завданнями або відчуттям розбіжності між своїми цілями і досягненнями.

Висновки до розділу 2

Дослідження було організоване з дотриманням етичних принципів наукової роботи, зокрема анонімності та добровільності участі респондентів. Анкетування відбувалося у дистанційному режимі у формі онлайн-опитування із використанням Google-форм.

Вибірка: з метою дослідження психологічних характеристик екзистенційної вини було проведено онлайн-опитування респондентів віком від 17 до 23 років. Даний вік найчастіше характеризується, як вік перед яким стоїть вибір подальшого життєвого шляху. У емпіричному дослідженні взяло участь 35 осіб.

Теоретичним підґрунтям емпіричного дослідження були такі принципи детермінізму, розвитку, системності, об'єктивності, наукової обґрунтованості, динамічності.

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

- Опитувальник «Шкала екзистенцій» А. Ленгле та К. Орглер для вимірювання ступені екзистенційного наповнення та реалізованості особистості
- Шкала ситуативної тривожності Ч. Спілбергера для діагностика наявності та рівнів ситуативної тривожності у досліджуваних.
- Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) для дослідження рівня задоволеності та відчуття реалізованості людини, а також для комплексного аналізу разом із результатами інших методик для розуміння впливу рівня реалізованості на виникнення екзистенційної вини у юнаків та юначок.
- Дослідження з використанням шкали загальної самоефективності, розробленої Р. Шварцем і М. Ерусалемом - для оцінки професійної спрямованості особистості.

Етапи проведення дослідження:

На першому етапі нашої роботи, який є організаційним, ми склали набір психодіагностичних методик для нашого дослідження та здійснили всі необхідні технічні приготування для збору даних за допомогою Google-форм.

Другий етап передбачав безпосереднє опитування студентів, що ввійшли до нашої вибірки.

Третій етап, який мав практичне спрямування, включав обробку даних та побудову діаграм для візуалізації та аналізу результатів нашого дослідження.

Четвертий та завершальний етап включав глибокий аналіз і інтерпретацію результатів.

Більшість учасників за результатами дослідження на даний момент переживають екзистенційну вину та тривогу. Ці почуття пов'язані з усвідомленням особистістю таких аспектів життя, як свобода, відповідальність, система цінностей, наслідки прийнятих рішень, впевненість у власних вчинках та здатність до самопізнання. Проте, дослідження також виявило окремі випадки, коли учасники відчують себе реалізованими та усвідомленими щодо своїх екзистенційних цінностей та існування.

Також виділено особливість переживання екзистенційної вини та тривоги є вкрай індивідуальне сприйняття настрою, самопочуття та оцінки власних можливостей для активності. Важливо враховувати суб'єктивну оцінку самих учасників та аналізувати цей метод разом з іншими опитувальниками. Слід також пам'ятати, що екзистенційна вина, маючи пригнічуючі властивості, може вплинути на рівень активності, як наприклад працездатність чи відчуття втомленості.

За результатами емпіричного дослідження, проведеного за допомогою опитувальника самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема, було виявлено переважання середнього рівня загальної самоефективності серед опитаних. Вони вважають свої можливості та здібності середніми, недостатньо високими для досягнення бажаних результатів, повної реалізації своїх намірів

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПЕРЕЖИВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ВИНИ У ЗВ'ЯЗКУ З ВИБОРОМ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ

3.1 Розробка програми психологічної допомоги переживання почуття екзистенційної вини у зв'язку з вибором життєвого шляху

При розробці програми для тих, хто переживає екзистенційну вину, важливо допомогти людині прийняти неминучість екзистенційної провини та зрозуміти, що вона є неодмінною частиною життя.

Створення програми для роботи з переживанням провини базується на аналізі її структури та розкритті механізмів її виникнення. Розуміння вини передбачає усвідомлення трьох груп дій, які ми здійснюємо у своєму мисленні, та контроль над ними:

- 1) побудова моделі очікування;
- 2) уявлення про свою поведінку і стан тут і тепер;
- 3) акт звірення себе з цією моделлю.

Усвідомлення цієї структури, яка викликає почуття провини, допомагає у запобіганні її виникненню та зменшенні впливу.

Подальша робота включає процес прийняття себе та підвищення самооцінки. Роль психолога полягає у сприянні особі в усвідомленні цих операцій [39].

1-й етап. Кризова інтервенція.

Переживання вини супроводжується сталою свідомістю власних помилок, жалем за вчинене, самокритикою та соромом. Це емоційне навантаження важке для перенесення. Воно активує розумові процеси так, що виникає загальний процес самоосуду, інтенсивно зменшується

самооцінка, а самовизначення розпадається, призводячи до душевних мук. [38].

1-й ступінь. Перш ніж вирішувати, як опрацювати будь-яку емоцію, необхідно звернутися до самого глибинного душевного болю, який є не просто емоцією, а сигналом про те, що відбувається у нашій психіці. Цей біль стає найпершим і найважчим у складних ситуаціях, і з ним не потрібно боротися, а потрібно його відчувати. Коли ми припиняємо опір, біль стає легшим для перенесення. Прийняття болю є кроком у вираженні його різними способами. Якщо людина може відкрито говорити про свій біль, це добре. Під час цього процесу зменшується негативне навантаження, а неясні почуття і відчуття перетворюються на структуровані словесні форми, що приводить до ясності та кращого розуміння. Сльози допомагають звільнити напругу й відчуття спокою.

Психолог:

- підтримуючи, допомагає учасникам зустрітися зі своїми почуттями;
- створює безпечне простір для їхнього вираження;
- відверто обговорює ці емоції, не засуджуючи, без використання психологічних бар'єрів, зі справжнім інтересом;
- сприяє виявленню коренів цих почуттів.[36].

2-й ступінь. На першому місці стоїть стимулювання учасника висловити своє відчуття провини. Для того, щоб відчувати цю провину і прагнення виправдатися, іноді людині потрібно знову й знову відкривати ту ситуацію, що викликала ці почуття. Часто вона, відчуючи ці емоції, не розуміє, що це за почуття і як вони впливають на неї, окрім того, що заважають їй жити. Щоб уникнути тупикової ситуації у цьому процесі, як і в будь-якому іншому емоційному досвіді, можна запропонувати учасникам зосередитися на їхніх відчуттях, щоб зрозуміти:

- як саме вони відчують провину;
- в якій частині тіла локалізується це відчуття;
- який образ воно нагадує;

- як воно змінюється з часом [37].

Коли людина фокусується на своїх внутрішніх відчуттях, вона майже якби відчужується від важкого навантаження емоцій, що дозволяє їй розглядати провину з іншого ракурсу. Це ефективно знижує негативну напругу, дозволяючи їй сприймати ситуацію більш об'єктивно.

3-й ступінь Коли градус напруги вини зменшиться, можна перейти до когнітивного аналізу цього почуття, щоб розглянути його значення у житті та світосприйнятті учасників. Цей етап дозволяє подивитися на провину з іншого ракурсу, розуміти її вплив на життя і можливості для змін.

Необхідно проаналізувати:

- час виникнення цього почуття;
- події, що передували йому;
- внутрішні стандарти, які були порушені;
- переконання, які підсилюють відчуття провини;
- корисність цих переконань або їхній вплив на негативну напругу;
- можливість особистої інтервенції для подолання почуття провини;
- конкретні кроки, які можна зробити для цього [32].

2-й етап. Когнітивний аналіз.

Мета: допомогти учасникам звільнитися від відчуття провини за помилкові рішення у минулому – показати значення минулих помилок для отримання життєвого досвіду, можливість використання цього досвіду для вирішення сьогоденних проблем.

Робота ґрунтується на розумінні структури та опрацюванні механізму провини. Комплекс провини виникає від помилкових, спотворених думок, які породжують реальні емоції, а вони, у свою чергу, підтримують нові спотворення у мисленні. Це спричиняє стале порочне коло, з якого можна вийти лише тоді, коли визнаєш, що емоції не підтверджують правильність думок. Психолог допомагає учасникам виявити спотворення у мисленні й навчитися висвітлювати свій досвід за допомогою альтернативних, більш

реалістичних підходів. Реальним результатом такої роботи є те, що досвід і переживання учасників просунулися вперед [31].

1-й ступінь. Давайте розглянемо знайомство із проблемою. Запропонуємо вам працювати над ситуацією, що викликала у вас відчуття провини, в такий спосіб:

- Опишіть, якою ви хотіли бачити цю ситуацію (бажане).
- Опишіть, що насправді відбулося (дійсне). Підкресліть загальне, що є в обох цих колонках. [12].

Перерахуйте ваші очікування (те, що залишилося в колонці «бажане»).

Назвіть сюрпризи та несподіванки, які збагатили ваше життя (ті, що залишаються в колонці "дійсне"). Можливо, вам здається, що життя несправедливе. Проте життя не може бути ні справедливим, ні несправедливим. Воно просто йде своєю чергою, і тільки ми привносимо в цей процес свої очікування. У нашому житті відбуваються не лише ті події, які ми очікуємо, і не завжди так, як ми собі це уявляємо. Люди не живуть, керуючись нашими уявленнями про те, як це повинно бути. Якщо ми дозволимо ситуації розкритися відповідно до їх потенціалу, а не відповідно до наших очікувань, ми зможемо уникнути відчуття провини через те, що ми не діяли так, як ми уявляли. [30].

2-й ступінь. Це – «Я». Між нашим сьогоднішнім і тим, ким ми мріємо бути, існує розрив. Цей розрив визначає відмінність між тим, що ми маємо зараз, і тим, чого ми прагнемо досягти. Що означає бути саме мною тут і зараз? Які мрії відображають те, ким я прагну стати? Які кроки я можу зробити прямо зараз, щоб наблизитися до своєї мети? Що зробити, щоб перетворити свої мрії у реальність?

Техніка «Становлення». Той, ким я «Я». Намітити кроки становлення. Життя припускає становлення тим, ким ми хочемо стати, тобто вирішенням проблеми є прагнення до зменшення різниці між бажаним і дійсним[29].

Поговоримо про зміну підходу до зобов'язань. Зобов'язання - це наша категорична вимога до себе, інших або світу. Інколи невиконання цих вимог

викликає хворобливі переживання, включаючи відчуття провини. Однак можна переглянути цей підхід і замінити зобов'язання на рівень переваг. Наприклад, думати: "Буде чудово, якщо все вийде так, як я хочу, але я можу це пережити, якщо ні". Якщо правила, за якими ви живете, приносять вам страждання, ви можете прийняти рішення дотримуватися інших правил.

3-й ступінь. Проблема як урок. Який урок ви можете витягнути з того, що сталося. (З цієї різниці між бажаним і дійсним, з несправедливих очікувань, щоб ще раз не повторити помилку).

Техніка «Проблема як друг».

3-й етап. Робота з блокуючими переконаннями.

Мета: відшукати спотворення у мисленні й навчитися альтернативним, більш реалістичним способам формулювання свого досвіду.

1-й ступінь. Те, як ми сприймаємо події, має більше значення для нас, ніж самі ці події. Для нас життя відображає наші власні переконання про нього. Проте є різниця між тим, як ми уявляємо собі життя і тим, як воно дійсно відбувається. Давайте зосередимося на вашому сприйнятті життя та певної проблеми. Як ви сприймаєте життя (зосередьтеся на вашій думці про цю проблему). А тепер давайте розглянемо те, що насправді відбувається (спробуйте сформулювати це в позитивному світлі, вказуючи на те, що вже відбувається, а не на те, що не відбувається, але ви б хотіли). Також важливо врахувати різницю між вашим негативним сприйняттям та позитивним розумінням ситуації [20].

2-й ступінь. Наша перспектива на майбутнє залежить від того, як ми сприймаємо себе, своє поточне становище та власні почуття. Як ви оцінюєте себе на даний момент, що у вас є і як ви себе відчуваєте? Яке майбутнє може мати людина, що має таке сприйняття про себе? Як веде своє життя така особа, якою ви себе уявляєте? Сприйняття наших життєвих випробувань в значній мірі залежить від того, як ми їх оцінюємо. Які думки маю я щодо моїх труднощів? Все, що я думаю про свої проблеми, впливає на мої дії. Як

це впливає на мою поведінку? Як я реагую на основі своїх думок? Порівняйте це з реальними обставинами, з фактами.

Орієнтація ускладнюється внаслідок присутності людей, які ділять вашу точку зору і сприймають світ так само, як і ви. Які люди відображають вашу точку зору? Як вони бачать цю ситуацію, ваші знайомі та друзі (засновуючись на їхніх висловлюваннях)? Вивчити сприйняття цієї ситуації навколишнім, виявити відмінності та нюанси у їхньому уявленні, порівняти з вашим. Знайти людину, яка дивиться на цю ситуацію інакше, і послухати її аргументи. Розташувати на шкалі від негативного до позитивного сприйняття. Порівняти сприйняття з фактами. Припинивши приховувати своє сприйняття складнощів, людина швидше зрозуміє, чи допустила вона помилку, і якщо так, то зможе знайти спосіб її виправити.

Після цього відбувається розслаблення, збільшується самоповага, а відчуття провини зникає. Чим менше відчуття провини, тим ефективніше цей процес. Замість того, щоб допомагати виявляти помилки, провинна спонукає до бажання уникнути проблеми, захистити свої цілі від будь-якої критики. Наша уява реальності ґрунтується на наших знаннях, невіданні та припущеннях. [21].

- Знання - це те, що я маю у своєму розумінні. Воно включає факти, що стосуються моїх бажань, потреб, інтересів, а також особливостей мого способу поведінки, які ми отримуємо з зовнішнього або внутрішнього світу.
- Невідання - це те, про що я не маю інформації. Це аспекти реальності, які ми ігноруємо або ніколи не зустрічали. Те, що ми не сприймаємо, не означає, що його не існує, ми просто не знаємо про це.
- Припущення - це те, що я вважаю за передумову. Це фільтр, через який ми сприймаємо реальність. Ми робимо припущення про себе, світ і оточуючих. Наші рішення та дії базуються на цих припущеннях. [18].

Формула змін полягає в нашому свідомому бажанні поліпшити складні ситуації. Наша мета - перетворити наші знання на позитивні результати,

діючи на основі наших потреб та фактів, які мають до них відношення. Якщо я знаю це, які переваги це дає мені? Цей підхід істотно відрізняється від того, коли ми робимо припущення, що ґрунтуються на нашому власному досвіді. Коли ви стикаєтеся з певною ситуацією або можливістю, пам'ятайте, що у вас є вибір - ви можете діяти у цій ситуації максимально ефективно. Який найкращий крок для мене в цій ситуації? Не зайвим буде прийняти поточний стан речей і адаптуватися до нього якнайкраще. Кожна проблема чи перешкода, з якою ми зіштовхуємося на шляху до досягнення мети, - це можливість змінити ситуацію на краще. Що дає мені знання - це те, що необхідно для того, щоб стати тим, ким я хочу бути. Важливо розуміти, що реальність можлива лише в контексті даної ситуації, серед оточуючих людей, у конкретних обставинах. Реальність є конкретною. Щастя можливе лише тут і зараз, серед людей, які оточують мене [16].

Техніка позбавлення від відчуття провини і соціального песимізму

Техніка для позбавлення від відчуття провини

Крок 1. Описуємо ситуацію, що спричинила відчуття провини.

Крок 2. У чому конкретно полягає провини?

Крок 3. Шукаємо виправдання для себе.

Крок 4. Розкриваємо це виправдання, звертаючи увагу на те, що ми не передбачали наслідки нашого дії, що спричинили відчуття провини. Виправдання знайти можна завжди.

Крок 5. Позбавляємося від аркуша з цими записами будь-яким зручним способом. Спалимо його, розірвемо на дрібні клаптики або змиємо потоком води в унітазі. За бажанням можете обрати інший, прийнятніший для вас спосіб. Це спростить процес позбавлення від відчуття провини.

Крок 6. Витягніть урок з того, що було у минулому. Якщо ви робите це, ви вже засвоїли урок, але тепер важливо прикласти зусилля, щоб уникнути подібних ситуацій у майбутньому. Просте розуміння не досить. Потрібно вжити конкретних заходів[14].

Техніка «Щоденний запис ірраціональних думок»

Ця техніка дозволяє позбавитися від відчуття провини і полягає у тому, щоб виявляти, записувати, а потім аналізувати свої думки, що викликають відчуття провини, після чого замінювати їх раціональними.

Цей метод сприяє подоланню відчуття провини шляхом ідентифікації, запису та аналізу думок, які викликають це відчуття, а потім їх заміни раціональними альтернативами. Цей аналіз можна виконати у вигляді таблиці, де ви описуєте ситуацію в колонці "Подія", реєструєте негативні думки, які виникають, а потім визначаєте тип руйнівних думок. На завершення у крайній правій колонці записуєте раціональне пояснення цих думок.

Техніка «Зниження зобов'язань».

Ця методика складається з кількох прийомів, що спрямовані на зменшення відчуття морального боргу та обов'язків, які породжують лише самокритику. Спочатку слід запитати себе: "Чому я вважаю, що повинен це робити? Де це написано?" Мета цих питань полягає у тому, щоб розуміти безглуздя самокритики. Зазвичай набір правил, які нам насаджують, вкладається в нашу свідомість у вигляді незаперечного імперативу. Це означає, що, виявивши їх нелогічність, жорсткість, а навіть невідповідність дійсності, можна легко змінити або навіть відхилити їх. Таким чином, основний прийом для звільнення від обов'язків полягає у заміні слова "повинен" на "можу і хочу". Якщо ж досвід показує, що правило не відповідає реальності, його можна змінити так, щоб стати реальним.

Техніка корекції соціального песимізму й формування оптимізму.

У найбільш загальному вигляді цей підхід ставить за мету навчити людей більш уважно ставитися до того, що відбувається з ними та як вони це переживають, з метою визначити, коли виникають негативні емоції і які думки їх викликають. Людина може розвивати оптимізм, якщо краще усвідомлюватиме свої автоматичні нерозумні переконання й судження, що спричиняють негативні емоції. Усвідомлення та подолання таких думок і переконань допомагає людині справлятися з ними й у майбутньому, що в

результаті змінює її емоційний стан і поведінку. Ми рекомендуємо використовувати крок за кроком когнітивно-поведінкову модель НДНОА з метою подолання песимізму та розвитку оптимізму. Аббревіатура НДНОА складається з перших літер наступних елементів, які можуть розглядатися як етапи: Н - неприємність, Д - думка, Н - наслідок, О - обговорення, А - активізація. Застосовуючи цю модель, людина спочатку визначає неприємність, яка викликає негативні емоції, а також свої думки і наслідки, пов'язані з цією ситуацією. Після усвідомлення цих елементів вона розпочинає обговорення неприємності з собою, спрямоване на заміну власних негативних думок на позитивні, які краще відповідають оптимістичному способу мислення. Після подолання негативних думок виникає активізація, яка підтримує новий спосіб пояснення. [13].

3.2. Рекомендації щодо самопомоги особистостям під час проживання екзистенційної вини у зв'язку з вибором майбутнього шляху

Досвід переживання екзистенційної вини, особливо в умовах значного стресора, такого як вибір власного майбутнього, може стати справжнім випробуванням для особистості. Почуття тривоги, безвихідності, вини та невизначеності можуть посилити сумніви у сенсі життя та власному місці в ньому. У таких обставинах, коли доступ до професійної психологічної допомоги може бути обмеженим або недоступним, самопомога стає надзвичайно важливою. Наведені рекомендації мають на меті надати методи та стратегії, що можуть допомогти особистості самостійно впоратися з екзистенційною виною, викликаною вибором майбутнього шляху, і знайти внутрішній ресурс та опору.

Самоперевірка психоемоційного стану є не лише методом виявлення проблем, але також засобом підвищення усвідомленості та самовідомості.

Розуміння та аналіз власних почуттів можуть стати ключем до розв'язання та перетворення внутрішніх протиріч, особливо коли мова йде про екзистенційну вину. Рекомендується використовувати такі підходи:

- Ведення щоденника саморефлексії: систематичне записування своїх думок, почуттів та емоцій допомагає не лише самоаналізу, а й регулюванню емоційного стану. Записуючи свої переживання, людина може розгрузити свій емоційний навантаження, відчувати полегшення та краще зрозуміти себе.
- Вправи на усвідомлення тілесних відчуттів, дихання та емоцій: усвідомленість власного тіла допомагає розпізнавати сигнали, що надходять від організму, та адаптуватися до стресових ситуацій. Фокусуючись на диханні та тілесних відчуттях, можливо знизити рівень тривожності та підвищити здатність до саморегуляції.
- Відводження часу для самоаналізу та рефлексії: регулярне самоаналіз може допомогти отримати глибше розуміння власних потреб, страхів, бажань та конфліктів. Це дозволяє сформувати більш осмислене ставлення до власної особистості, визначати причини своїх реакцій та знаходити конструктивні способи реагування на життєві виклики. [11].

У протистоянні екзистенційній вині, спричиненій значущими виборами, ці методи самодіагностики стають важливим доповненням до професійної психологічної підтримки, допомагаючи особистості використовувати власні внутрішні ресурси та зберігати психічний баланс. Крім того, профілактика та контроль над тривожними станами стають особливо важливими в контексті екзистенційної вини, породженої обиранням подальшого шляху. Тривожність може серйозно впливати на якість життя, спричиняючи фізичні проблеми та поглиблюючи психологічні труднощі. Отже, контроль за нею стає однією з ключових завдань під час адаптації до стресових умов, використовуючи наступні методи:

- Регулярна фізична активність: зайняття спортом сприяє виробленню "гормонів щастя" - дофаміну та ендорфіну, які покращують настрій та

загальний емоційний стан. Це допомагає знижувати рівень напруги та ризик розвитку депресії.

- Використання технік релаксації: дихальна гімнастика та м'язова релаксація є ефективними методами зменшення тривожності. Контролюючи дихання та здатність відпускати напругу в м'язах, людина може швидко досягти стану спокою та розслаблення.
- Збереження стабільного режиму дня та здорового сну: регулярний режим дня сприяє структурованості життя та зменшує відчуття стресу. Здоровий сон, який забезпечується регулярним режимом, є ключовим фактором відновлення фізичних та психічних ресурсів організму, допомагаючи подолати тривожність [27].

Підлаштовуючись під умови екзистенційної вини, важливо пам'ятати про прості, але ефективні методи самодопомоги, які сприяють стабілізації психоемоційного стану та відновленню внутрішньої рівноваги. Однак депресивні стани, що можуть виникати в умовах екзистенційної вини при здійсненні важливих виборів, є складними і викликані як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками. Впоратися зі станами погіршення настрою та підвищити його можливо за допомогою ефективних методів самодопомоги:

- Збереження соціальних зв'язків. Взаємодія та спілкування з іншими людьми є важливим аспектом психологічного благополуччя. Спілкування з родиною, друзями або колегами допомагає відчувати себе прийнятим та підтриманим, знижуючи відчуття самотності, яке часто супроводжує депресію.
- Заняття хобі або творчою діяльністю. Заняття творчістю або хобі є чудовим способом відволіктися від негативних думок, виразити себе та отримати позитивні емоції. Вони допомагають зосередитися на позитивних аспектах життя, розвивати нові навички та відчувати себе успішним.
- Ведення журналу вдячності. Фіксування позитивних моментів в житті допомагає переосмислити ситуації та зміцнити позитивне ставлення до

життя. Регулярне записування речей, за які ми вдячні, допомагає зосереджувати увагу на позитивних аспектах навколишньої реальності, замість того, щоб фокусуватися на проблемах.

Спрямовуючи увагу на такі методи, можна успішно протистояти проявам депресії та підтримувати стабільний психоемоційний стан, навіть у складних умовах кризи та нестабільності. Рефлексія та усвідомленість є важливими навичками, які допомагають особистості адаптуватися до викликів, а також підвищувати її психологічну гнучкість та самостійність. У контексті екзистенційної вини, пов'язаної з вибором майбутнього шляху, ці навички стають особливо важливими, тому рекомендується:

- Вивчення літератури з особистісного росту та подолання криз. Читання такої літератури систематично не тільки розширює розуміння особистості, але й сприяє розвитку конструктивного підходу до вирішення життєвих проблем. Вивчення історій успіху, методів самопомогі та психотерапевтичних підходів може стати джерелом натхнення та підтримки.
- Звертання до духовних практик та філософії. Духовність та філософія можуть допомогти знайти внутрішній ресурс, стабільність та відповіді на фундаментальні питання життя. Медитаційні практики сприяють розвитку усвідомленості та допомагають зосередитися на сьогоденні, а знайомство з філософією може надати когнітивний інструментарій для рефлексії над власним життям, цінностями та метою [3].

Враховуючи складність екзистенційних викликів, активне використання та поєднання згаданих підходів може сприяти психологічному зціленню, особистісному розвитку та самореалізації. Активація внутрішніх ресурсів особистості стає невід'ємною складовою подолання екзистенційної вини та адаптації до змінених життєвих обставин, особливо в умовах соціальних викликів. Ураховуючи вищезазначене, також рекомендується:

- Ставити реалістичні цілі та розбивати завдання на кроки: Постановка реалістичних цілей та їх поділ на конкретні завдання сприяє

зосередженості на досяжному, формує почуття досягнень та підтримує мотивацію. Використання цього підходу забезпечує поступовий та послідовний рух до бажаного результату, що допомагає відчувати контроль над власним життям.

- Знаходити можливості для навчання та особистісного розвитку: Прагнення до навчання та особистісного росту може бути потужним стимулом для активації внутрішніх ресурсів. Отримання нових знань та навичок не тільки підвищує адаптивність особистості, але й сприяє почуттю впевненості, допомагаючи краще розуміти світ та себе.

Таким чином, планування, спрямованість і постійний особистісний розвиток сприяють активації внутрішніх потенціалів людини, що в свою чергу підвищує її здатність протистояти екзистенційним викликам та розпізнавати позитивні аспекти, навіть у складних обставинах. Пошук і відкриття нових сенсів життя стають необхідною частиною адаптації особистості до змінюваної реальності, особливо у випадках, коли старі сенси стають неактуальними або непростими для реалізації. У таких умовах рекомендується:

- Проводити активний спосіб життя та ставити конструктивні цілі. Активний спосіб життя сприяє розвитку адаптивних навичок та формуванню позитивного ставлення до себе та оточення. Встановлення конструктивних, реалістичних цілей та знаходження шляхів до їх досягнення може бути потужним джерелом мотивації та наповнення життя.
- Брати участь у волонтерстві та надавати допомогу іншим. Волонтерська діяльність та благодійність надають можливість особистості відчувати свою корисність, важливість та вплив на життя інших людей. Допомога іншим стає джерелом позитивних емоцій, сприяє розширенню соціальних зв'язків та відкриває нові горизонти для особистісного зростання. [33].

Відновлення психоемоційного стану після травматичних ситуацій або екзистенційної вини потребує збалансованого підходу, який включає як індивідуальні, так і групові методи корекції психіки. У даному контексті тренінги з особистісного зростання та розвитку стійкості можуть виявитися важливими інструментами для підтримки особистості у процесі самореалізації, з фокусом на:

- Розвиток стратегій адаптивного мислення та оптимізму. Адаптивне мислення включає у себе здатність ефективно реагувати на зміни у навколишньому середовищі, знаходячи оптимальні рішення в непередбачуваних ситуаціях. Оптимізм, у свою чергу, є ключовим елементом стійкості, який допомагає особистості зберігати віру у позитивний результат, навіть у складних обставинах.
- Спілкування з однодумцями стосовно духовних та екзистенційних питань: Обмін думками з людьми, які поділяють подібні цінності, переживання та погляди на життя, може слугувати джерелом підтримки, натхнення та нових ідей. Обговорення духовних та екзистенційних питань допомагає глибше осмислити власне життя, знайти відповіді на турботи та зміцнити внутрішні ресурси.

Під час глибокого відчуття екзистенційної вини людина може стикатися з різними важливими питаннями, такими як пошук сенсу життя, відчуття власної самотності, страх перед смертю або питання про свободу вибору. Ці інтенсивні роздуми можуть призвести до втрати контролю, тривожності, депресії та інших психологічних проблем. У деяких випадках самотійна допомога та поради з особистого розвитку можуть бути недостатніми. Тому, якщо ви усвідомили свій стан екзистенційної вини, цілком розумно звернутися за професійною психологічною підтримкою. Кваліфіковані психологи можуть надати ефективні методи та засоби для роботи з внутрішніми конфліктами, страхами та сумнівами. Крім цього, вони можуть:

- Допомогти особистості усвідомити та визначити кореневі причини її екзистенційних питань. Часто люди можуть відчувати невизначене стурбоване почуття, не розуміючи його причин, і професійний підхід може вказати на джерела таких почуттів.
- Надати методики та техніки, спрямовані на подолання негативних емоційних станів, що супроводжують екзистенційну вину.
- Допомогти у формуванні нового осмислення життя на основі особистісних цінностей, переконань та життєвих цілей.
- Забезпечити необхідну підтримку та безпечне середовище для вираження власних емоцій та думок, створюючи умови для конструктивного діалогу та рефлексії [40].

Екзистенційна вина, що виникає внаслідок важливого вибору, такого як розвиток майбутнього, потребує від особистості значних зусиль для адаптації та самопідтримки. Рекомендації щодо самопомоги пропонують методи та стратегії, які сприяють психоемоційному відновленню та пошуку нового сенсу життя. Однак важливо пам'ятати, що кожна особа унікальна, тому необхідно використовувати методи та підходи, які найкраще відповідають індивідуальним потребам. Незважаючи на значення самостійних зусиль, кращою альтернативою залишається звернення за допомогою до професіоналів у галузі психології, якщо це необхідно. Тільки поєднанням власних зусиль з зовнішніми ресурсами можна ефективно протистояти викликам екзистенційної вини та знайти новий шлях до гармонії й добробуту.

Висновки до розділу 3

Створена спеціально для тих, хто відчуває екзистенційну вину у зв'язку з важливим вибором свого майбутнього, програма психологічної допомоги пропонує комплексний підхід, що включає серію зустрічей протягом

визначеного періоду. Орієнтована на сучасні методи роботи з почуттям провини, вона охоплює діагностику, тренінги та інші методи психологічної терапії. Основна мета програми полягає в забезпеченні учасникові всебічної психологічної підтримки, спрямованої на зменшення напруги від переживання екзистенційної вини, а також на підвищення стресостійкості, самооцінки та життєздатності. Програма передбачає також оцінку ефективності, враховуючи як об'єктивні, так і суб'єктивні критерії. З урахуванням такої структури, методологічних підходів та актуальності проблеми, вона може стати корисним інструментом для психологічної підтримки тих, хто зіткнувся з новим важливим етапом у своєму житті – вибором подальшого майбутнього.

Вибір майбутнього шляху породжує екзистенційну винуватість, яка ставить перед особистістю важкі завдання у самопідтримці. Рекомендації з самопомоги містять методи та стратегії, спрямовані на психоемоційне відновлення та пошук нових сенсів життя, надаючи сили для самореалізації. Проте важливо зауважити, що кожна особистість унікальна, тому потрібно вибирати методи та підходи, які найкраще відповідають її індивідуальним потребам. Незважаючи на цінність самостійних зусиль, найкращим рішенням може бути звернення за допомогою до професіоналів у галузі психології, особливо коли це стає необхідним для людини. Тільки об'єднанням зусиль можна ефективно протистояти викликам екзистенційної кризи та знайти новий шлях до гармонії й добробуту.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічного стану екзистенційної вини, викликаного вибором майбутнього. Отримані в ході дослідження результати підтвердили досягнення визначеної мети, вирішення поставлених завдань та стали основою для формулювання наступних висновків.

1) На основі вивчення наукової літератури за темою роботи визначено поняття та основні підходи до вивчення поняття екзистенційної вини. Серед визначних представників сучасної екзистенційної психології часто згадують Жан-Поля Сартра, Людвіга Бінсвангера, Віктора Франкла, Медарда Босса, Сальваторе Мадді, Джорджа Б'юдженталя і Ролло Мея. Екзистенційна провина - це свідомо внутрішня провина перед собою, яка виражається у відчутті жалю за нереалізованими можливостями та неправильно прожитим життям.

2) З'ясовано особливості екзистенційної вини, що виникла у зв'язку з вибором майбутнього шляху. Процес існування та становлення особистості ставить перед нею певні вимоги і потребує від неї певної міри мужності. Кожним кроком у процесі самостановлення та самовдосконалення особистість допомагає собі виконати своє призначення, тобто розкрити свій внутрішній потенціал. Відірвавшись від реальності, занурюючись у власний внутрішній світ, особистість спонукає себе до відчуття провини, розглядаючи невикористані можливості та осуджуючи себе за невдачі. Переживання виконаного понад власні можливості додає індивіду мужності та стійкості, надихаючи його на продовження подорожі власним шляхом існування.

3) Емпірично з'ясовано, що саме психологічно характеризує переживання екзистенційної вини при виборі майбутнього. Більшість учасників за результатами дослідження на даний момент переживають

екзистенційну вину та тривогу. Ці почуття пов'язані з усвідомленням особистістю таких аспектів життя, як свобода, відповідальність, система цінностей, наслідки прийнятих рішень, впевненість у власних вчинках та здатність до самопізнання. Проте, дослідження також виявило окремі випадки, коли учасники відчують себе реалізованими та усвідомленими щодо своїх екзистенційних цінностей та існування. Також виділено особливість переживання екзистенційної вини та тривоги є вкрай індивідуальне сприйняття настрою, самопочуття та оцінки власних можливостей для активності. Важливо враховувати суб'єктивну оцінку самих учасників та аналізувати цей метод разом з іншими опитувальниками. Слід також пам'ятати, що екзистенційна вина, маючи пригнічуючі властивості, може вплинути на рівень активності, як наприклад працездатність чи відчуття втомленості.

У підсумку, за опитуванням портерет більшості осіб поєднує в собі середній рівень самоефективності щодо майбутніх цілей, що у свою чергу співіснує з ситуативною тривожністю та екзистенційною виною

Середній рівень самоефективності може викликати у людини відчуття недоліку у здатності досягти бажаних результатів, що може призводити до тривоги у різних ситуаціях. Ця тривожність може бути обумовлена страхом невдачі або відчуттям власної нездатності здійснити свої плани. Екзистенційна вина може виникати з переконання у власній неспроможності впоратися з важливими завданнями або відчуттям розбіжності між своїми цілями і досягненнями.

4) Створена програма психологічної підтримки переживання екзистенційної вини, спеціально для тих, хто переживає внутрішній дискомфорт через важливий вибір щодо свого майбутнього. Програма пропонує комплексний підхід, що включає ряд зустрічей протягом певного періоду. Ця програма спрямована на використання сучасних методів роботи з почуттям провини і включає в себе діагностику, тренінги та інші техніки психотерапії. Основна мета полягає в тому, щоб забезпечити учасникам

всебічну психологічну підтримку, спрямовану на зменшення напруги від почуття провини та підвищення стресостійкості, самооцінки та життєздатності. Крім того, програма передбачає оцінку її ефективності, враховуючи об'єктивні та суб'єктивні критерії. З урахуванням такого підходу, методів і актуальності проблеми, вона може стати корисним інструментом для психологічної підтримки тих, хто стикається з новим етапом у своєму житті – вибором майбутнього шляху.

5) Надано рекомендації щодо самопомоги переживання екзистенційної вини. Рекомендації включають методи та стратегії, спрямовані на психоемоційне оздоровлення та пошук нового сенсу життя, що надають сил для самореалізації. Проте важливо пам'ятати, що кожна особистість унікальна, тому необхідно вибирати ті методи та підходи, які найкраще підходять для її індивідуальних потреб. Незважаючи на цінність самостійних зусиль, іноді найкращим виходом може бути звернення за допомогою до фахівців у галузі психології, особливо коли це стає необхідним для особи. Тільки спільними зусиллями можна успішно протистояти викликам внутрішньої кризи та знайти новий шлях до гармонії та благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв, Н. А., Кокун, О. М., Пішко, І. О. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ. 2016 р. 234 с.
2. Анастасі А., Урбіна С. Психологічне тестування. 2019. 688с.
3. Афанасьєва Н.Є, Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціальнопсихологічного тренінгу : навч. посіб. Харків : ХНАДУ, 2015. 315 с.
4. Волошина Л., Лєко Б., Кушніра Л. Сенс життя, екзистенційна психотерапія і COVID-19. Психосоматична медицина та загальна практика. №4. 2020. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/269#title-0>
5. Галян, І. М. Акмеологічна культура особистості як суб'єкта праці та спілкування. Психологія і особистість. № 2(10). 2016 р. Ч. 1, С. 151-160.
6. Гринечко А. Особливості прояву тривожності як наслідок впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості. / Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». С. 32–41
7. Гріньова О. Екзистенційно-суб'єктний підхід до вивчення проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку, 2017. С. 62–66
8. Гуманістична психологія : Антологія: В 3 т.: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Т. 1. Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. / ред.: Р. Трач, Г. Балл; Наук. Т-во ім. Шевченка у США. - К. : Унів. вид-во «Пульсари», 2001. 252 с
9. Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану - опитувальника САН. 2019р. URL: https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf

- 10.Ємельяненко Г. Д., Райда К. Ю. Екзистенціальні психологія та філософія Ролло Мея в контексті гуманітарних досліджень буття у постіндустріальному та інформаційно-комп'ютерному світі / Екзистенціальна філософія и феноменологія. С. 25–35
- 11.Живоглядов, Ю. О. & Носаль, Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. Вчені записки Університету «КРОК». №2(66). 2022р. С. 165-172.
- 12.Журавель Т., Іванюк І., Лехолетова М., Лютий В.та ін. Профілактика деструктивної поведінки підлітків / за ред. Т. Журавель, Ю. Удовенко. Київ : Видавництво ФОП Буря О.Д. 2022 р. 144 с.
- 13.Журавльова, А. В. Особливості психологічної корекції кризових станів дорослих : кваліфікаційна робота. К.: НАУ. 2020 р. 108 с.
- 14.Заїка, В. М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи : методичні матеріали / за ред. Л. Г. Перетяцько. (Вид. 3-е, доп.). Полтава. 2006 р. 100 с.
- 15.Зварич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія. Чернівці. 2019. 496 с.
- 16.Казанжи, М. Й. Особистісні ресурси подолання психологічної кризи. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія. Вип. 1. 2015 р. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2015_1_6
- 17.Каргіна Н. В. Екзистенціальне розуміння психологічного благополуччя особистості. 2018 р. URL: <http://www.uaepp.org/cgi-bin/main.cgi?esse=973>.
- 18.Кокоріна, Ю. Є. Попередження та корекція екзистенційної кризи особистості. Інтегративна антропологія. № 2. 2013. С. 51-57
- 19.Коротяєва Л.М. Теоретичні засади відчуття провини як психологічного феномену. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. Вип.9, С. 120-126

- 20.Красильников, І. О. & Мац, О. В. Екзистенційно-конфліктні стани особистості в аспекті ціннісної орієнтації підлітків. Вісник післядипломної освіти. Вип. 15(44). Серія: «Соціальні та поведінкові науки», С. 78-95.
- 21.Литвиненко, І. С. & Прасол, Д. В. Проективні малюнкові методики : методичний посібник. Миколаїв: Вид-во «Арнекс». 2015р. 160 с.
- 22.Лич, О. М. Зв'язок здатності вирішення життєвих криз людиною похилого віку із життєстійкістю. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства : монографія колективна / за ред. Л .В. Помиткіної, О. П.Хохліної. К.: ТОВ «АльфаПК». 2019. С. 214-219.
- 23.Махал, Т. Р. Психологічні особливості переживання кризової ситуації у молоді. Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет ім. Василя Стуса. Вінниця. 2022. 110 с.
- 24.Методика для діагностики свідомості життя. Клініка Інсайт. URL: <https://jak.koshachek.com/articles/metodika-dlja-diagnostiki-svidomosti-zhittja.html>
- 25.Мітченко К. В. Почуття провини як детермінанта виникнення стресових ситуацій. 2022р. С. 58-60.
- 26.Москальова, А. С. Методи психодіагностики в навчально-виховному процесі : навчальний посібник. ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України. К.. 2014 р. 360 с.
- 27.Нельсон-Джоунс Р. Теорія і практика консультування, 2000. 464с.
- 28.Пророк, Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 1. К. 2018 р. 208 с
- 29.Резвих, Є. І. Специфіка та умови прогнозування професійної діяльності особистості дорослого віку. Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології : матеріали V Міжнародної науково-практичної інтернет конференції / укладачі: І. С. Булах, Н. В. Гузій, Ю.

- М. Кашпур. Вип. 2. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2021р. 176 с.
30. Сватенкова, Т. І. Професійна діяльність психолога: тимчасові дитячі та підліткові групи : навчальний посібник для студентів навчальних закладів III–IV рівнів акредитації для спеціальності «Психологія». Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2019 р. 247 с.
31. Тавровецька, Н. І. Конструкти життєвої позиції особистості як опірність кризам життя. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Том 14. Методологія і теорія психології. Вип. 1, С. 2018 р. 298-310.
32. Титаренко, Т. М., Дворник, М. С. & Климчук, В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за наук. ред. Т.М. Титаренко; НАПН України; Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2019 р. 220 с.
33. Тіунова О.В. Основи теорії і практики арт-терапії. Тернопіль : ТНПУ, 2011. 260 с.
34. Ульянова, Т. Співвідношення конфліктності та схильності до переживань психологічних бар'єрів. Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки, Вип. 8. 2021 р. С. 172-178.
35. Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці / Збірник наукових праць, 2018. С. 86–94
36. Чепи, М.-Л. А., Маценко, В. Ф., Маценко, Ж. М., Терещук, А. Д. et al. Психосинергетичні особливості сталих та кризових періодів життя людини: монографія / за ред. М.-Л.А. Чепи. К.: Педагогічна думка, 197 с.
37. Черезова, І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2016 р. 193 с.

- 38.Шопша, О. Л. Методичні рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни «Психологічний спецпрактикум по спецкурсам». К.: ДП «Видавничий дім «Персонал». 2010 р. 28 с.
- 39.Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Перспективи та інновації науки. Серія : «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». К.: Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління». № 7 (25). 2022р. С. 554-567.
- 40.Яцина Олена Федорівна. Практикум з психотерпії. 2021. URL : <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/47335/6/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC%20%D0%B7%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%97%202021%20%D0%AF%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%9E.%D0%A4.%20%281%29.pdf>
- 41.Binswanger L. Einführung in die Probleme der allgemeinen Psychologie. (Berlin: Julius Springer, 1922.)
- 42.Binswanger L. Being-in-the-world. New York. 1963. p. 206
- 43.Binswanger L. Lebensfunktion und innere Lebensgeschichte. Publisher, S. Karger, 1928
- 44.Binswanger L. Rêve et existence. 1930. p.216
- 45.Boss M. — Archiv. URL: <http://www.medardboss.ch/article1-22.htm>
- 46.Boss, M. & Condrau, G. "Existential Analysis", Psychoanalytic Techniques, ed. B.B. Wol-man. N.Y., 1967, pp. 443-470.
- 47.Boss, M. *Psychoanalysis and Daseinsanalysis*. Basic Books. (1963).
- 48.Boss, M. *Existential Foundations of Medicine and Psychology*. L., N.Y.: Aronson, 1979. 303 pp.
- 49.Bugental JFT *The search for existential identity*. - San Francisco: Jossey - Bass, 1988. - 330 p.

50. Bugental, J. F. T. The search for authenticity: An existential-analytic approach to psychotherapy. (Exp. ed.) New York: Holt, Rinehart & Winston
51. Buhler C. The way to fulfillment. Psychological techniques / C. Buhler ; transl. by David J. Baker. – New York : Hawthorne, 1971. – P. 208.
52. Buhler C. Introduction to humanistic psychology / C. Buhler & A. Melanie. – Monterey : Books/Cole Publication Company, 1972. – 120 p
53. Deurzen E. van. Paradox and Passion in Psychotherapy. Chichester: Wiley and Sons, 2015.
54. Frankl V. Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy. P.192
55. Husserl E. Logische Untersuchungen. Band 2. Teil 1. Untersuchungen Zur Phaenomenologie und Theorie der Erkenntnis. Leiden, Martinus Nijhoff, 1984.
56. Ideen zu Einer Reinen Phänomenologie und Phänomenologischen Philosophie. Den Haag, Martinus Nijhoff, 1976. 708 p.
57. Izard C. E. Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3). 2013. 487–498
58. Khanna, P. A critique of existential ... *Journal of General Psychology*, 64. 1969. p. 359–372.
59. Längle A. Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. Vortrag bei Jahrestagung der GLE in Zug/Schweiz. Published 1999, Die existentielle Motivation der Person. In: *Existenzanalyse* 16, 3, 18-29.
60. Langle, A. Logotherapie als Lebenshilfe. Sinnvoll Leben. Freiburg-Basel-Wien: Herder. 2014. 128 p.
61. Maddi S.R. Personology for the 1980's // Zucker R.A., Aronoff J., Rabin R.I. (eds). *Personality and the prediction of behavior*. N.Y.: Academic Press, 1984. p. 7–41
62. Maddi S.R. Existential Neurosis // *Current Personality Theory* / Ed. R. Corsini. - Itasca: Peacock Books, 1979.

63. Maddi S.R. The search for meaning // The Nebraska symposium on motivation 1970 / WJ Arnold, MH Page (Eds.). - Lincoln: University of Nebraska press, 1971. - P. 137-186.
64. Maddi, S. The existential. Journal of Abnormal Psychology, 72. (1967).311-325.
65. May, R. Contributions of existential psychotherapy. In R. May, E. Angel, & H. Ellenberger (Eds.), Existence: A new dimension in psychiatry and psychology. 1958. New York: Basic Books. pp. 37-91.
66. May, R. Existential Psychology (New York: Random House, 1969),
67. Sartre, Jean-Paul. L'existentialisme est un humanisme. Paris : Gallimard, 1996. 120 p.
68. Sartre, Jean-Paul. Critique de la raison dialectique. T. 1. Paris : Gallimard, 1960. 760 p.
69. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. & Lushene, R. E. Manual tor the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto: Consulting Psychologists Press. 1983. URL: https://www.researchgate.net/publication/235361542_Manual_for_the_State_Trait_Anxiety_Inventory_Form_Y1_-_Y2
70. Yalom I. A Matter of Death and Life. Basic Books, 2020.

Всього джерел – 70

Джерел за останні 10 років –31

Джерел зарубіжних авторів за 10 років –4 (53, 57, 60, 70)

Джерел українських авторів за 10 років – 27 (1,2,3,4,5,7,9, 11,12,15,16,17,21, 22,23,25,26,28,29,30,31,32,34,35,37,39,40)

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Шкала екзистенцій» А. Ленгле та К. Орглер

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

1. Часто я кидаю навіть важливу роботу, якщо зусилля, які потрібні, стають надто неприємними.
2. Я відчуваю, що ті завдання, які переді мною стоять, мають для мене значення.
3. Для мене щось має значення лише тоді, коли це відповідає моєму бажанню.
4. У моєму житті немає нічого цінного.
5. Найбільше мені подобається займатися самим собою – моїми турботами, бажаннями, мріями.
6. Зазвичай я буваю розсіяний.
7. Навіть якщо я багато зробив, я не задоволений, тому що відчуваю, що не зробив того, що було важливим.
8. Я завжди орієнтуюся на очікування інших і поступаю відповідно до цього.
9. Мені властиво відкладати неприємні рішення на потім.
10. Мене легко відволікти, навіть якщо я зайнятий тим, що мені подобається.
11. У моєму житті немає нічого такого, чому я хотів би себе присвятити.
12. Я часто не розумію, чому саме я маю це робити.

- 13.Я думаю, що те життя, яке я веду, ні на що не придатне.
- 14.Мені важко розуміти сенс речей.
- 15.Я можу поводитися з самим собою як з добрим другом.
- 16.Я надто мало часу приділяю тому, що є по-справжньому важливим.
- 17.У мене відразу ніколи не буває ясності з приводу того, що я можу зробити в будь-якій ситуації.
- 18.Я багато роблю тільки тому, що я маю це робити, а не тому, що я хочу це зробити.
- 19.Якщо виникають проблеми, я легко втрачаю голову.
- 20.Я часто роблю те, що можна з таким самим успіхом зробити і пізніше.
- 21.Мені щоразу цікаво, що принесе день.
- 22.Найчастіше, тільки почавши діяти, я розумію, які наслідки має прийняте рішення.
- 23.Якщо я повинен ухвалити рішення, я не можу покластися на свої почуття.
- 24.Невпевненість у результаті справи утримує мене від її виконання.
- 25.Я ніколи точно не знаю, за що я відповідаю.
- 26.Я відчуваюся внутрішньо вільним.
- 27.Через те, що життя не дало виповнитися моїм бажанням, я відчуваю себе обділеним.
- 28.Коли я бачу, що не маю вибору, я відчуваю полегшення.
- 29.Є ситуації, в яких я відчуваюся зовсім безпорадним.
- 30.Я роблю багато такого, в чому я по-справжньому не розбираюся.
- 31.Зазвичай я не знаю, що у ситуації є важливим.
- 32.Виконання власних бажань стоїть для мене на першому місці.
- 33.Мені важко перейнятися почуттями інших.
- 34.Було б краще, якби мене не було.
- 35.Багато з того, з чим я пов'язаний, чуже мені.
- 36.Мені подобається формувати власну думку.

37.Я відчуваю, що розриваюся, бо водночас роблю так багато речей.

38.Мені не вистачає сил, щоб довести до кінця навіть найважливіші речі.

39.Я роблю багато чого просто так, особливо не замислюючись.

40.Ситуація для мене лише тоді представляє інтерес, коли вона відповідає моїм бажанням.

41.Коли я хворію, то не знаю, що робити з часом.

42.Я рідко бачу, що я маю різні можливості для дії.

43.Я знаходжу навколишній світ одноманітним.

44.Питання, чи хочу я щось зробити, рідко постає переді мною, тому що найчастіше є те, що я повинен робити.

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

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

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи". Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Мета роботи : визначити рівень ситуативної тривожності; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи :

1. Обстежуваному пропонується - " Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану".

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка (Табл. 36).

Таблиця 36

Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно так	вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я відчуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4

15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені присмно	1	2	3	4

3. Показник ситуативної (реактивною) тривожності розраховується за формулою: $PT = \sum 1 - \sum 2 + 35$, де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13,14, 17,18; $\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо PT *не перевищує 30*, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється *низька* тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі *31-45*, то це означає *помірну* тривожність. При *46 і більше* - тривожність *висока*.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в "кращому світлі".

4. Результати записати у зошиті і сформулювати висновок про рівень реактивної тривожності обстеженої особи.

Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки
функціонального стану - опитувальника САН

Мета роботи: визначити рівень самопочуття, активності і настрою людини; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативними даними літератури.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи :

1. Особі, яку обстежують, дають інструкцію, в якій вказано, що вона повинна співставити свій стан зі шкалою 3 2 1 0 1 2 3 кожної пари ознак. Наприклад, між парою тверджень "САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ" і "САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ" розташовані цифри 3 2 1 0 1 2 3. Цифра "0" відповідає середньому самопочуттю, яке обстежуваний не може віднести ні до поганого, ні до хорошого. Одиниця, яка знаходиться зліва від "0" відображає самопочуття - вище за середній, а цифра три - відповідає прекрасному самопочуттю. Ті ж цифри в цьому рядку, що стоять праворуч від цифри "0", аналогічно характеризують самопочуття досліджуваного нижче середнього. Таким чином, послідовно розглядається і оцінюється кожен рядок цього опитувальника. У кожному випадку, відносно кожної пари тверджень обстежуваний здійснює свій вибір відмічаючи необхідне значення шкали "3 2 1 0 1 2 3".

2. Під час обробки результатів усі оцінки перекодовують в ряд від 1 до 7, причому бал "3" шкал 3 2 1 0 1 2 3, що відповідає поганому самопочуттю, низькій активності і поганому настрою набуває значення 1, бал "0" оцінюється цифрою 4, бал 3, який відображає хороше самопочуття, високу активність і гарний настрій, набуває значення 7.

Наприклад:

	7 6 5 4 3 2 1	
ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3 2 1 0 1 2 3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
	1 2 3 4 5 6 7	
ПАСИВНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	АКТИВНИЙ

Підсумком аналізу результатів дослідження є сума значення балів по окремих шкалах - "самопочуття", "активність", "настрій"

Бланк тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН)

1	САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ	3 2 1 0 1 2 3	САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
2	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3 2 1 0 1 2 3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
3	ПАСИВНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	АКТИВНИЙ
4	МАЛОРУХОМИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РУХЛИВИЙ
5	ВЕСЕЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМНИЙ
6	ГАРНИЙ НАСТРІЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОГАНИЙ НАСТРІЙ
7	ПРАЦЕЗДАТНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗБИТИЙ
8	ПОВНИЙ СИЛ	3 2 1 0 1 2 3	ЗНЕСИЛЕНИЙ
9	ПОВІЛЬНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ШВИДКИЙ
10	БЕЗДІЯЛЬНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ДІЯЛЬНИЙ
11	ЩАСЛИВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	НЕЩАСНИЙ
12	ЖИТТЄРАДІСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОХМУРИЙ
13	НАПРУЖЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗСЛАБЛЕНИЙ
14	ЗДОРОВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ХВОРИЙ
15	БЕЗУЧАСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАХОПЛЕНИЙ
16	БАЙДУЖИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СХВИЛЬОВАНИЙ
17	ЗАХОПЛЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМОВИТИЙ
18	РАДІСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАСМУЧЕНИЙ
19	ВІДПОЧИВШИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ВТОМЛЕНИЙ
20	СВІЖИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ВИСНАЖЕНИЙ
21	СОНЛИВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗБУДЖЕНИЙ
22	БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ	3 2 1 0 1 2 3	БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23	СПОКІЙНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАКЛОПОТАНИЙ
24	ОПТИМІСТИЧНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25	ВИТРИВАЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ
26	БАДЬОРИЙ	3 2 1 0 1 2 3	В'ЯЛИЙ
27	МІРКУВАТИ ВАЖКО	3 2 1 0 1 2 3	МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28	РОЗСІЯНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	УВАЖНИЙ
29	ПОВНИЙ НАДІЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗЧАРОВАНИЙ
30	ЗАДОВОЛЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	НЕВДОВОЛЕНИЙ

Робиться розрахунок суми балів згідно ключа до тесту. Самопочуття сума балів за питання: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26. Активність сума балів за питання: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28. Настрій сума балів за питання: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30. Отримана за кожною шкалою сума

знаходиться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом: $o < 30$ балів - низька оцінка; o 30 - 50 балів - середня оцінка; $o > 50$ балів - висока оцінка. 3. Заповнюється підсумкова таблиця, робиться висновок про поточний рівень самопочуття, активності та настроїв обстеженої особи.

Шкала загальної самоефективності Р.Шварца, М.Єрусалема.

1. Якщо я добре постараюся, то я завжди знайду рішення навіть складним проблемам.
2. Якщо мені щось заважає, то я все ж таки знаходжу шляхи досягнення своєї мети.
3. Мені досить просто вдається досягти своїх цілей.
4. У несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як я повинен поводитися.
5. При непередбачуваних труднощах я вірю, що зможу з ними впоратися.
6. Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу впоратися з більшістю проблем.
7. Я готовий до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності.
8. Якщо переді мною постає якась проблема, то зазвичай знаходжу кілька варіантів її вирішення.
9. Я можу щось придумати навіть у безвихідних на перший погляд ситуаціях.
10. Я зазвичай можу тримати ситуацію під контролем.

Ключ до методики: за відповідь «абсолютно невірно» - 1 бал, «швидше за все не вірно» - 2 бали, «швидше за все вірно» - 3 бали, «цілком вірно» 4 бали.

Загальний результат отримують простим підсумовуванням балів за всіма 10 твердженнями.

Інтерпретація результатів:

19 менше балів – низька самоефективність;

20-24 – нижче за середню;

25-29 – середня;

30-35 - вище за середню;

36-40 – висока самоефективність.