

Особливості переживання екзистенційної кризи у осіб молодого віку під час війни

Катерина Сачко

НМУ

Актуальність. На сьогоднішній день ми всі переживаємо складні часи, які змінили життя кожного українця. Війна принесла втрати, нові сенси та виклики, які проявляються на персональному та суспільному рівнях.

Так як екзистенційна криза, зазвичай, виникає після якоїсь значної події або зміни в житті людини - ця проблема є особливо актуальною під час війни, коли вітальність торкається напряму, та буде актуальною після закінчення бойових дій. Наслідки колективної травми будуть ще довгий час впливати на психічне здоров'я населення України. Проведення досліджень з метою розв'язання цієї проблеми є критично важливим для розробки ефективної стратегії надання підтримки та допомоги молоді в складних періодах їхнього життя.

Мета. Підвищити ефективність медико-психологічної допомоги, базуючись на оцінці впливу екзистенційної кризи на звичне життя осіб молодого віку, які перебувають на території України з початку воєнної агресії РФ.

Методи. Дизайн являв собою рандомізоване контрольоване дослідження з паралельними групами. У дослідженні прийняли участь 20 осіб, які відповідали критеріям включення та пройшли процедуру рандомізації і, відповідно, були розділені на групу інтервенцій та контрольну групу. Інструментарій, який був використаний під час дослідження включав в себе: Шкала екзистенції А. Ленгле (ESK); Шкала оцінки рівня якості життя (CQLS); Шкала реактивної та особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI); Ціннісний опитувальник Шварца.

Результати. Після завершення проведення інтервенцій, в кінцевому контрольному дослідженні спостерігається значна різниця між контрольною та досліджуваною групами. Порівняння даних дослідження на 1-й та 58-й день дослідження демонструють якісні зміни в трьох досліджуваних показниках, і показують ефективність проведеного психологічного втручання.

Висновки. Результати даного дослідження підтверджують ефективність методів психологічного втручання, а також психологічних інтервенцій, які були використані з метою подолання екзистенційної кризи в молоді під час війни в Україні.

Вступ

Актуальність.

Україна знаходиться у складному періоді своєї історії, в якій багато людей переживають непрості часи, пов'язані з війною та втратами. Молодь, яка є майбутнім нашої країни є найвразливішою категорією нашого населення.

Екзистенційна криза може виникнути, коли людина зіштовхується зі своєю нестабільністю,

втратаю контролю, підвищеною тривогою і страхом, невизначеністю та незрозумілим майбутнім. Зокрема, українська молодь може відчувати тиск і байдужість з боку суспільства, страх перед втратою близьких та національними загрозами, що може призвести до екзистенційної кризи [3].

Для багатьох з молоді, війна стала причиною втрати стабільності у житті. Це може включати втрату родичів, друзів, руйнування домівок та інші негативні наслідки війни, що можуть викликати почуття безнадії, розчарування та прагнення забути про травмівні події. Тому, проведення досліджень з метою розв'язання цієї проблеми є актуальним для ефективної розробки стратегій надання підтримки та допомоги молоді у важкий період їхнього життя.

Хоча характеристики екзистенційної кризи відрізняються серед психологів, більшість з них згодні, що це період тривоги та конфлікту стосовно мети та значення життя. Деякі психологи акцентують увагу на екзистенційній кризі як питанні самоідентифікації та того, ким людина хоче бути. Інші говорять, що це пов'язано з почуттями відповідальності та зобов'язань проти незалежності та свободи. Багато людей вважають екзистенційну кризу конфронтацією з реаліями існування, такими як смерть. Екзистенційний конфлікт часто розглядають у контексті духовності, оскільки багато людей знаходять значення у духовній практиці [1].

Вирішення екзистенційної кризи може принести велике значення в житті людини, і може бути можливістю підвести людину до знаходження мети та цінності у житті. Однак, байдужість до цієї проблеми може мати серйозні наслідки для здоров'я, такі як депресія, тривога та безнадійність. Кілька фахівців у галузі охорони здоров'я написали про зв'язок між відчуттям того, що життя не має сенсу у екзистенційній кризі та самогубством. Вирішення екзистенційних думок та відчуттів вважається важливою частиною одужання від суїцидальних ідей [2].

Психологи вважають, що знаходження значення і мети є вихідним шляхом із екзистенційної кризи. Це можна досягти різними способами для різних людей і ситуацій. Дехто зауважує, що пошук значення вимагає більш індивідуального підходу в сучасному суспільстві, ніж в традиційних, оскільки традиційні суспільні моделі значень не так поширені в сучасному суспільстві. Загалом, когнітивно-поведінкова терапія вважається ефективним способом розв'язання екзистенційної кризи. Крім того, поєднання з іншими людьми в групи може привести до відновлення після екзистенційної кризи [2].

Мета

Метою даного дослідження є підвищення ефективності медико-психологічної допомоги, базуючись на оцінці впливу екзистенційної кризи на звичне життя осіб молодого віку, які перебувають на території України з початку воєнної агресії РФ. Дані дослідження сприяють розробці інтервенцій та програм, спрямованих на поліпшення якості життя молоді, зменшення відчуття соціальної віддаленості та побудови соціальної підтримки.

Протокол дослідження

Перед початком дослідження всі учасники ознайомилися з протоколом і підписали інформовану згоду. Двадцять осіб відповідали критеріям включення, які пройшли тестування за шкалою екзистенції А. Ленгле (ESK), процедуру рандомізації та відповідно були розділені на групу інтервенцій та контрольну групу. з листопада 2022 року по січень 2023 року.

Оцінка відповідності включення відбувалась за наявності всіх цих критерій:

- Особи віком від 18 до 28 років;
- Наявні почуття ізолюваності та самотності;

- Усвідомлення власної смертності та безнадійності;
- Наявні відчуття, що власне життя не має сенсу або мети, окрім як життя заради життя > 3 місяців; [4]

Зараховані до дослідження (n=20)

Група 1: Інтервенційна група (n=10)

Група 2: Контрольна група (n=10)

Розрахунок отриманих даних (n=20)

Психологічний інструментарій

1) Шкала екзистенції А. Ленгле (ESK) [12]

Шкала екзистенції являється самоопитувальником, який містить 46 пунктів, які дозволяють оцінити досліджуваному себе та своє сьогоденне життя за різними аспектами. Тестування оцінюються за такими субшкалами: SD=самодистанціювання, ST=самотрансценденція, F=свобода, V=відповідальність. Перші дві субшкали (SD+ST) формують фактор особистості (P). Другі дві субшкали (F+V) формують фактор екзистенції (E). На основі суми цих субшкал вираховується загальний показник по тесту (P+E=G).

2) Шкала оцінки рівня якості життя (CQLS) [7]

Ця шкала містить 10 питань щодо задоволеності різними аспектами життя, кожне з яких оцінюється за 11-бальною шкалою від 0 (зовсім не задоволений) до 10 (надзвичайно задоволений). Є самоопитувальником. Кількість балів по кожному твердженню сумується та вираховується загальний бал.

Шкала має 5 ступенів задоволеності якістю життя:

Дуже високий — абсолютне та повне задоволення своїм життям (соціальним статусом, положенням, роботою, оточенням, здоров'ям, відчуття гармонії власного життя та оточення, відчуття щастя).

Високий — майже повне задоволення своїм життям, є незначні проблеми, які вирішуються.

Середній — посереднє задоволення своїм життям, є значні проблеми в житті якогось характеру, для вирішення яких потрібно прикласти зусилля, деяка невпевненість у майбутньому.

Низький — незадоволення своїм життям, є значні та такі, що не вирішуються, проблеми життя, немає радості від життя, яке сприймається як важка боротьба з невизначеним майбутнім, скоріше негативним.

Вкрай низький — абсолютне та повне незадоволення своїм життям, відчуття порожнечі, глухого кута, безперспективності та гнітучості життя, власна непотрібність, крах [8].

3) Шкала реактивної та особистісної тривоги Спілберг ер а-Ханіна (STAI) [5]

Шкала Спілбергера-Ханіна складається з 40 питань, у тому числі з 20 питань, які характеризують реактивну тривожність (опитувальник А) і ще 20 питань, які характеризують особистісну тривогу (опитувальник Б). Залежно від завдань дослідження кожен із опитувальників може застосовуватися самостійно або обидва разом. В останньому випадку

реактивна тривожність вимірюється першими. Опитування може проводитися індивідуально або в групах, без обмеження часу. Для зниження ймовірності утворення установки на позитивні або негативні питання в кожен із опитувальників включено приблизно однакове число суджень, що характеризують високу і низьку ступінь тривожності.

Пацієнту пропонується відповісти на питання, вказавши, як він себе відчуває в цей момент (реактивна тривожність, 1-20 питань) і як він себе почуває зазвичай (особистісна тривожність, 21-40 питань). На кожне питання можливі 4 варіанти відповіді за ступенем інтенсивності реактивної тривожності і за частотою вираженої особистісної тривожності [8].

4) Ціннісний опитувальник Шварца (ЦО) [6]

Опитувальник Шварца з вивчення цінностей особистості має шкалу, призначену для вимірювання значущості десяти типів цінностей.

Перша частина опитувальника («Огляд цінностей») являє собою два списки слів, які характеризують в сумі 57 цінностей. Всі вони мають ясну мотиваційну мету і є в тій чи іншій мірі значущими для різних культур. У першому списку містяться термінальні цінності, виражені у вигляді іменників. У другому списку містяться інструментальні цінності, виражені у вигляді прикметників. Випробуваному пропонується оцінити ступінь важливості кожної цінності як керівного принципу його життя. Використовується шкала від -1 до 7. Чим вище бал в діапазоні - 1,0, 1,2, 3, 4, 5, 6, 7, тим важливішою є досліджуваному ця цінність.

Дотримуючись думки про те, що зміст цінностей відображає типи мотиваційних цілей, які вони висловлюють, Ш. Шварц групує окремі цінності відповідно до спільністю цілей в ціннісні типи. Всього десять мотиваційних типів: влада, досягнення, гедонізм, стимуляція, самостійність, універсалізм, соціальність, традиції, конформність, безпека.

При обробці результатів цінності групуються за шкалами, розділеним на 3 групи: І - індивідуальні цінності, С - колективні цінності, ІС - змішані, що мають як індивідуальний, так і колективний компонент.

До першої групи належать шкали: насолода, досягнення, соціальна влада, самовизначення, стимуляція.

До другої групи належать шкали: обмежувальний конформізм, підтримка традицій, соціальність.

До третьої групи відносяться шкали: безпека, зрілість, соціальна культура, духовність.

По кожній з представлених шкал підраховується середній бал, який і визначає пріоритетну групу цінностей для випробуваного.

При обробці результатів цінності групуються за шкалами.

Використані методики

1. Техніка «Візуалізація» (список досягнень) - ця техніка включає уявлення певної ситуації або образу та відчуття себе в цій ситуації.;
2. Техніка «Життєві історії» - прохання пацієнта розповісти про своє життя може допомогти знайти сенс в тому, що він пройшов. Питання про важливі події, ролі та взаємовідносини можуть допомогти пацієнту зрозуміти, що найважливіше для нього в житті та як він може знайти сенс у тому, що він робить;

3. Техніка «Розвиток плану дій» - характеризується в схематичному зображенні послідовного (покрокового) вирішення проблеми або досягнення певної мети. Використовується для того, щоб перемістити фокус уваги пацієнта з того, як далеко знаходиться його ціль на найближчих кроках, які він може зробити для того, що б її досягнути;

4. Техніка «Пиріг» (постановка цілей) - використовується, коли пацієнту важко сформулювати свої проблеми та бажані зміни, якщо він не бачить, як саме збалансоване його життя. Суть техніки полягає в тому, що пацієнт малює дві діаграми у вигляді кола і ділить його на частини, в залежності від того, скільки часу він витрачає на кожну із сфер життя (робота, друзі, розваги, сім'я, піклування про здоров'я, побут, піклування про духовне життя та інші інтереси). Перша діаграма символізує реальне життя пацієнта, друге - ідеальне, те, до чого він прагне;

Методи психологічних інтервенцій

Протокол психологічного втручання здійснювався протягом п'яти 60-хвилинних сесій, які були розподілені за методами психологічного втручання та навчанні технік, що були запропоновані для зниження рівня негативного ставлення до свого життя в молоді, пошуку сенсів або мети, навчанню позитивного сприйняття пройдених етапів життя та навчанню розстановки пріоритетів. Побудова сеансів психологічного втручання описані у **таблиці 1**.

Психотерапевтичні інтервенції:

Допомога свідомого направлення негативних думок пацієнтом в позитивне русло;

Переосмислення пройденого досвіду, який був важливим для пацієнта;

Допомога пацієнту знайти сенс в тому, що він робить і підвищити рівень його самосвідомості;

Усвідомлення пацієнтом, що саме важливо для нього та пошук сенсу в його житті.

Таблиця 1. Програма психологічного втручання.		
Сесія	Базис сесії	Зміст сесії
Сесія 1. (День 1) «Ознайомлення з програмою»	Психоосвіта екзистенційної кризи	Визначення терміну екзистенційної кризи та обговорення її наслідків Визначення основної дії впливу екзистенційної кризи на людину Визначення навичок запобігання виникнення екзистенційної кризи у осіб молодого віку
Сесія 2. (День 11) «Візуалізація»	Концентрація на власних відчуттях Моделювання певних ситуацій та способів їх вирішення	Розуміння власних відчуттів та стимулів Розвиток навичок концентрації на власних емоціях Стабілізація емоційного стану
Сесія 3. (День 21) «Життєві історії»	Концентрація на власних позитивних спогадах Фіксація на пройдених етапах в житті	Розуміння важливості подій, ролей та взаємовідносин в житті Розвиток навичок позитивного оцінювання певних пройдених етапів
Сесія 4. (День 31) «Пиріг»	Концентрація на власних цілях Візуалізація бажаних змін	Розуміння своїх потреб в житті Розвиток навичок збалансування свого часу Розвиток навичок розстановки пріоритетів
Сесія 5. (День 41) «Розвиток плану дій»	Концентрація на поетапному досягненню мети	Визначення мети або цілі Розвиток концентрації на найближчих кроках досягнення мети або цілі

Результати та їх обговорення

Перший етап

Першим кроком проведення досліджень було проведення попереднього тестування для всіх 20 осіб молодого віку.

За шкалою екзистенції А. Ленгле (ESK) у 8 (40%) досліджуваних ми можемо спостерігати низький рівень екзистенційної наповненості, у 12 (60%) досліджуваних спостерігається середній рівень екзистенційної наповненості.

На основі цих даних, можна зробити висновок про те, що серед молоді є поширений середній рівень екзистенційної наповненості, що може свідчити про наявність певної екзистенційної кризи. Однак, досить велика кількість досліджуваних мали низький рівень екзистенційної наповненості, що може свідчити про більш серйозну екзистенційну кризу в цій групі. Для вирішення цієї проблеми можуть знадобитися спеціальні інтервенції та програми, спрямовані на збільшення рівня екзистенційної наповненості, які будуть корисними для молоді, яка є більш вразливою до екзистенційних проблем.

За шкалою оцінки якості життя (CQLS) у 9 (45%) досліджуваних ми можемо спостерігати вкрай низький рівень якості життя, у 8 (40%) досліджуваних спостерігається низький рівень життя, у 3 (15%) спостерігається середній рівень якості життя.

На основі цього первинного дослідження можна зробити висновок про те, що у значній кількості досліджуваних молодих людей відзначений низький рівень якості життя. Це може свідчити про можливу наявність екзистенційної кризи, пов'язаної зі станом нестабільності, втратою контролю, підвищеною тривогою та страхом, невизначеністю та незрозумілим майбутнім. Ці фактори можуть мати різні причини, такі як байдужість з боку суспільства, страх перед втратою близьких та національними загрозами.

За шкалою реактивної та особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI) рівень реактивної тривожності у 8 (40%) досліджуваних низький, у 8 (40%) досліджуваних помірний та у 4 (20%) досліджуваних високий рівень. Рівень особистісної тривожності у 6 (30%) досліджуваних низький, у 9 (45%) досліджуваних помірний та у 5 (25%) досліджуваних високий рівень.

Згідно з отриманими даними, 40% досліджуваних молодих людей мають помірний рівень реактивної та особистісної тривожності, тоді як у 20% досліджуваних спостерігається високий рівень реактивної тривожності, а у 25% - високий рівень особистісної тривожності. Це може свідчити про те, що молоді люди зазнають деякої форми тривоги і стресу в їх повсякденному житті. Попереднє дослідження також вказує на те, що рівень якості життя в 85% досліджуваних є низьким або середнім, що може бути пов'язано з екзистенційною кризою. Отже, ці дані підкреслюють необхідність звернення уваги на питання підтримки та розвитку психологічного благополуччя молоді.

За ціннісним опитувальником Шварца (ЦО) ми спостерігаємо у 2 (10%) досліджуваних цінність у владі, у 3 (15%) досліджуваних цінність у досягненнях, у 4 (20%) досліджуваних цінність в самостійності, у 2 (10%) досліджуваних цінність в конформності та у 9 (45%) досліджуваних цінність в безпеці.

Згідно попередніх досліджень можна зробити висновок, що у досліджуваній молоді спостерігається низький та помірний рівень якості життя за шкалою оцінки CQLS. Також було виявлено, що більшість досліджуваних мають помірний та високий рівень реактивної та особистісної тривожності за шкалою STAI. За ціннісним опитувальником Шварца більшість

досліджуваних вказали на цінність безпеки. Ці результати можуть свідчити про те, що у досліджуваній молоді може бути високий рівень тривоги та стурбованості, що може відображатися на їхньому рівні якості життя та цінностях. Це вказує на потребу подальшого дослідження цієї проблеми та розробку програм інтервенції з метою поліпшення психологічного благополуччя молоді.

Кінцевий етап

На 58й день було проведене контрольне дослідження у двох групах для порівняння результатів та визначення дієвості проведених інтервенцій.

Результати.

На 58 день, за шкалою екзистенції А. Ленгле (ESK) (**Рис.1**) в досліджуваній групі у 2 (20%) досліджуваних ми можемо спостерігати низький рівень екзистенційної наповненості, у 4 (40%) досліджуваних спостерігається середній рівень екзистенційної наповненості та у 4 (40%) досліджуваних ми можемо спостерігати високий рівень екзистенційної наповненості.

На 58 день, за шкалою екзистенції А. Ленгле (ESK) (**Рис.1**) в контрольній групі у 6 (60%) досліджуваних ми можемо спостерігати низький рівень екзистенційної наповненості та у 4 (40%) досліджуваних спостерігається середній рівень екзистенційної наповненості.

На 58 день за шкалою оцінки якості життя (CQLS) в досліджуваній групі (**Рис.2**) у 1 (10%) досліджуваних ми можемо спостерігати вкрай низький рівень якості життя, у 2 (20%) досліджуваних спостерігається низький рівень життя, у 4 (40%) спостерігається середній рівень якості життя та у 3 (30%) досліджуваних спостерігається високий рівень якості життя.

На 58 день за шкалою оцінки якості життя (CQLS) в контрольній групі (**Рис.2**) у 5 (50%) досліджуваних ми можемо спостерігати вкрай низький рівень якості життя, у 3 (30%) досліджуваних спостерігається низький рівень життя, у 2 (20%) спостерігається середній рівень якості життя.

На 58 день дослідження за шкалою реактивної та особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI) в досліджуваній групі (**Рис.3**), ми можемо спостерігати, що рівень реактивної тривожності у 6 (60%) досліджуваних низький, у 4 (40%) досліджуваних помірний рівень. Рівень особистісної тривожності у 5 (50%) досліджуваних низький, у 4 (40%) досліджуваних помірний та у 1 (10%) досліджуваного високий рівень.

На 58 день за шкалою реактивної та особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI) в контрольній групі (**Рис. 3**), ми можемо спостерігати, що рівень реактивної тривожності у 3 (30%) досліджуваних низький, у 5 (50%) досліджуваних помірний та 2 (20%) досліджуваних високий рівень. Рівень особистісної тривожності у 3 (30%) досліджуваних низький, у 4 (40%) досліджуваних помірний та у 3 (30%) досліджуваних високий рівень.

На 58 день за ціннісним опитувальником Шварца (ЦО) у досліджуваній групі (**Рис.4**) ми спостерігаємо у 1 (10%) досліджуваного цінність у владі, у 2 (20%) досліджуваних цінність у досягненнях, у 3 (30%) досліджуваних цінність в самостійності, у 1 (10%) досліджуваного цінність в доброті, у 1 (10%) досліджуваного цінність в конформності та у 2 (20%) досліджуваних цінність в безпеці.

За ціннісним опитувальником Шварца (ЦО) у контрольній групі (**Рис.4**) ми спостерігаємо у 1 (10%) досліджуваного цінність у владі, у 2 (20%) досліджуваних цінність у досягненнях, у 2 (20%) досліджуваних цінність в самостійності, у 2 (20%) досліджуваних цінність в конформності та у 3 (30%) досліджуваних цінність в безпеці.

Шкала екзистенції А. Ленгле (ESK)

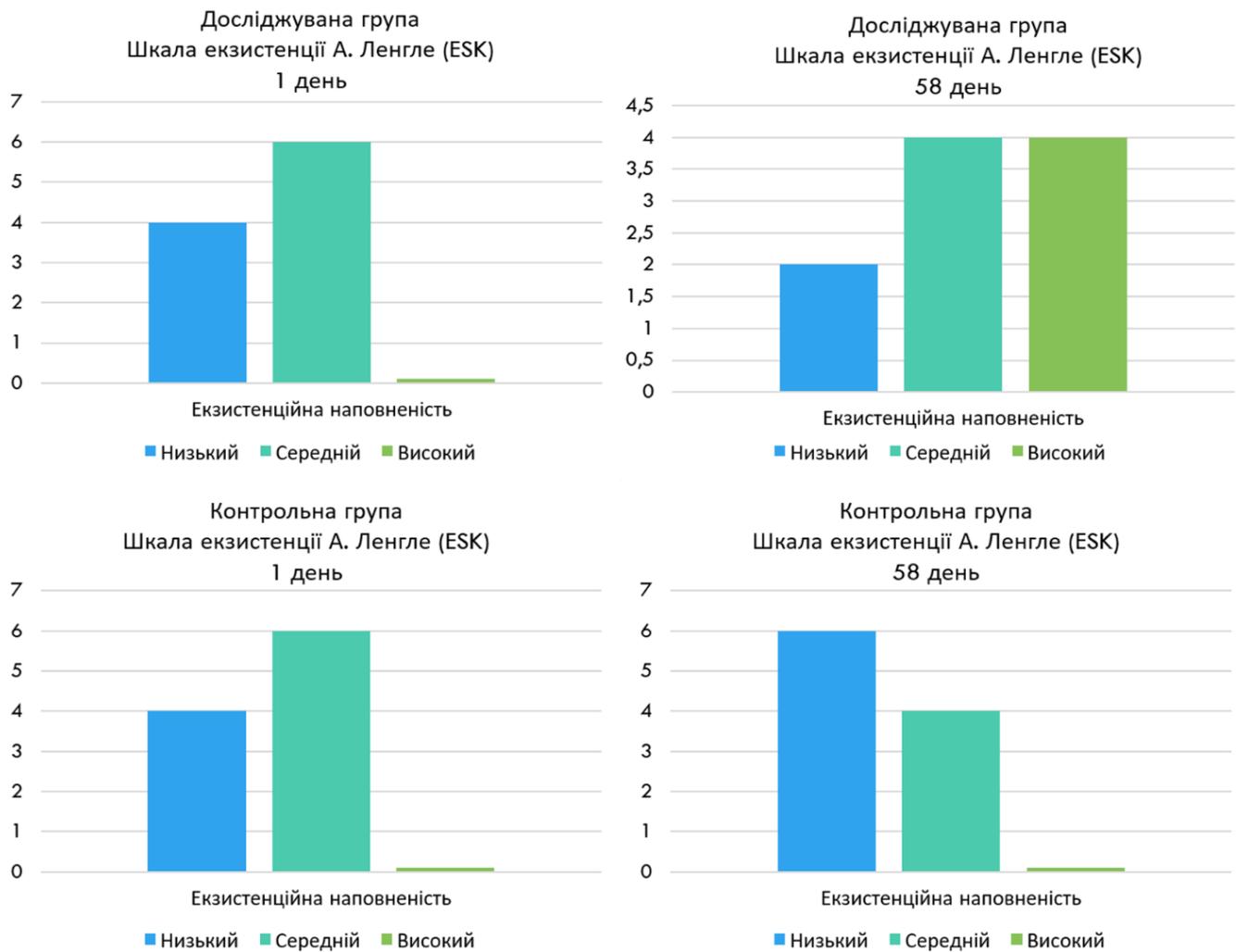


Рисунок 1. Порівняння якісних значень шкали екзистенції А. Ленгле (ESK) у всіх учасників дослідження на 1-й та 58-й день.

За даними дослідження за шкалою екзистенції А. Ленгле (ESK) (Рис.1) ми спостерігаємо покращення у рівні екзистенційної наповненості: Досліджувані, які мали наявний низький рівень екзистенційної наповненості на початку дослідження, застосування інтервенцій допомогло збільшити рівень екзистенційної наповненості до середнього. Також ми можемо спостерігати покращення, в досліджуваних із середнім рівнем екзистенційної наповненості, проведені інтервенції допомогли збільшити рівень екзистенційної наповненості до високого.

Отже, можна зробити висновок, що проведені інтервенції допомогли деяким досліджуваним збільшити рівень екзистенційної наповненості.

Важливо продовжувати дослідження та вдосконалювати інтервенції, щоб знайти більш ефективний підхід до розв'язання екзистенційної кризи в молоді.

Шкала оцінки якості життя (CQLS)

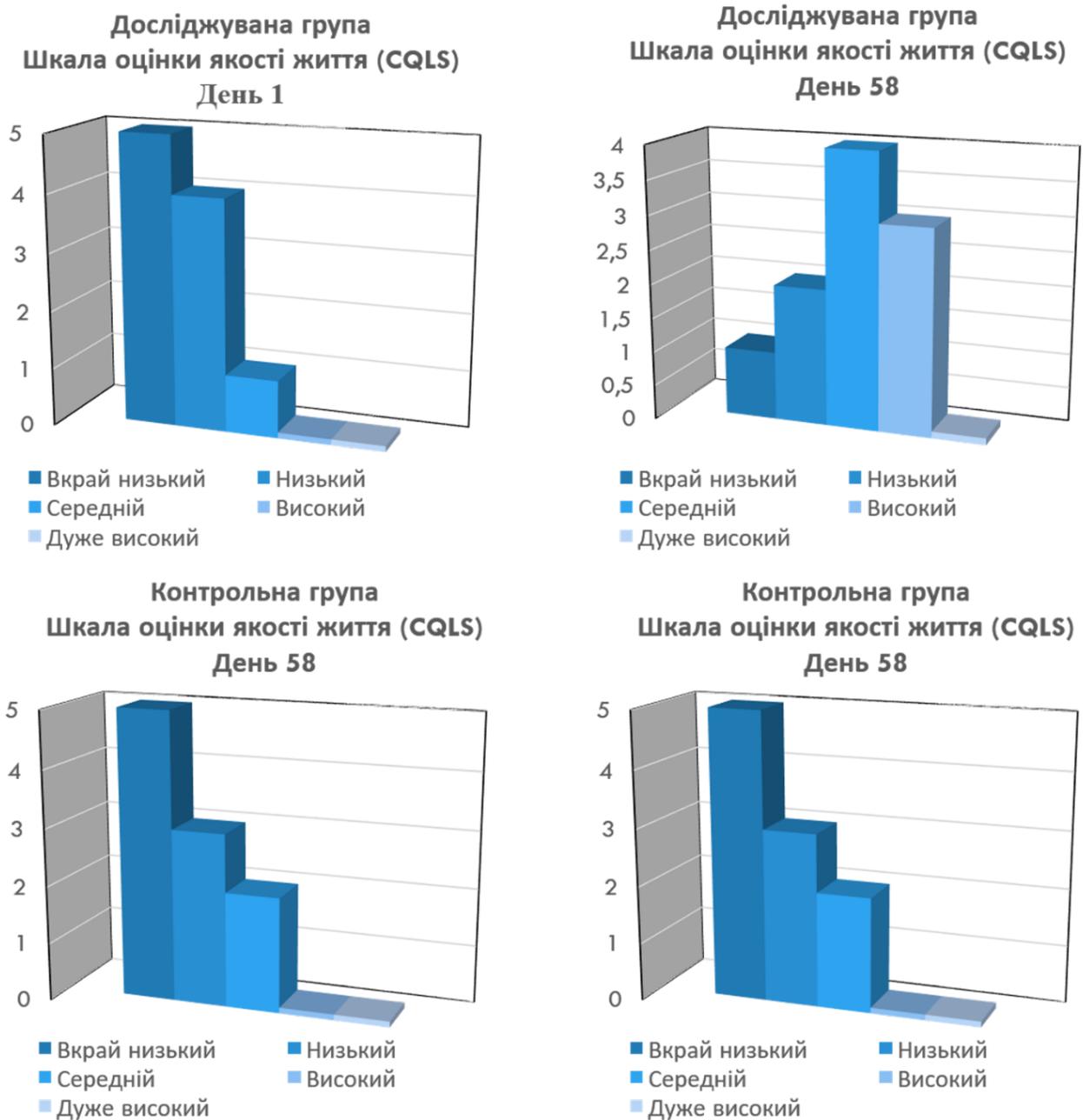


Рисунок 2. Порівняння якісних значень шкали якості життя Чабана (CQLS) у всіх учасників дослідження на 1-й та 58-й день.

За даними дослідження шкали оцінки якості життя (CQLS) (**Рис.2**), проведені інтервенції в групі мали позитивний вплив на якість життя досліджуваних: 3 особи зазнали значного покращення (високий рівень якості життя), а 4 - помірне покращення (середній рівень якості життя). Проте у 2 осіб низький рівень якості життя не змінився, а в однієї з осіб навіть знизився. З іншого боку, у контрольній групі стан якості життя був нестабільним, де 5 осіб мали вкрай низький рівень, 3 - низький рівень та 2 - середній рівень. Загалом, ці дані можуть свідчити про те, що проведені інтервенції мають потенціал покращити якість життя людей, але не є універсальним рішенням та можуть бути неефективними для окремих осіб.

Отже, результати дослідження можуть свідчити про те, що інтервенції, які проводилися в групі досліджуваних, можуть позитивно впливати на якість життя у людей, які переживають екзистенційну кризу.

Шкала реактивної та особистісної тривоги Спілбергера
а-Ханіна (STAI)

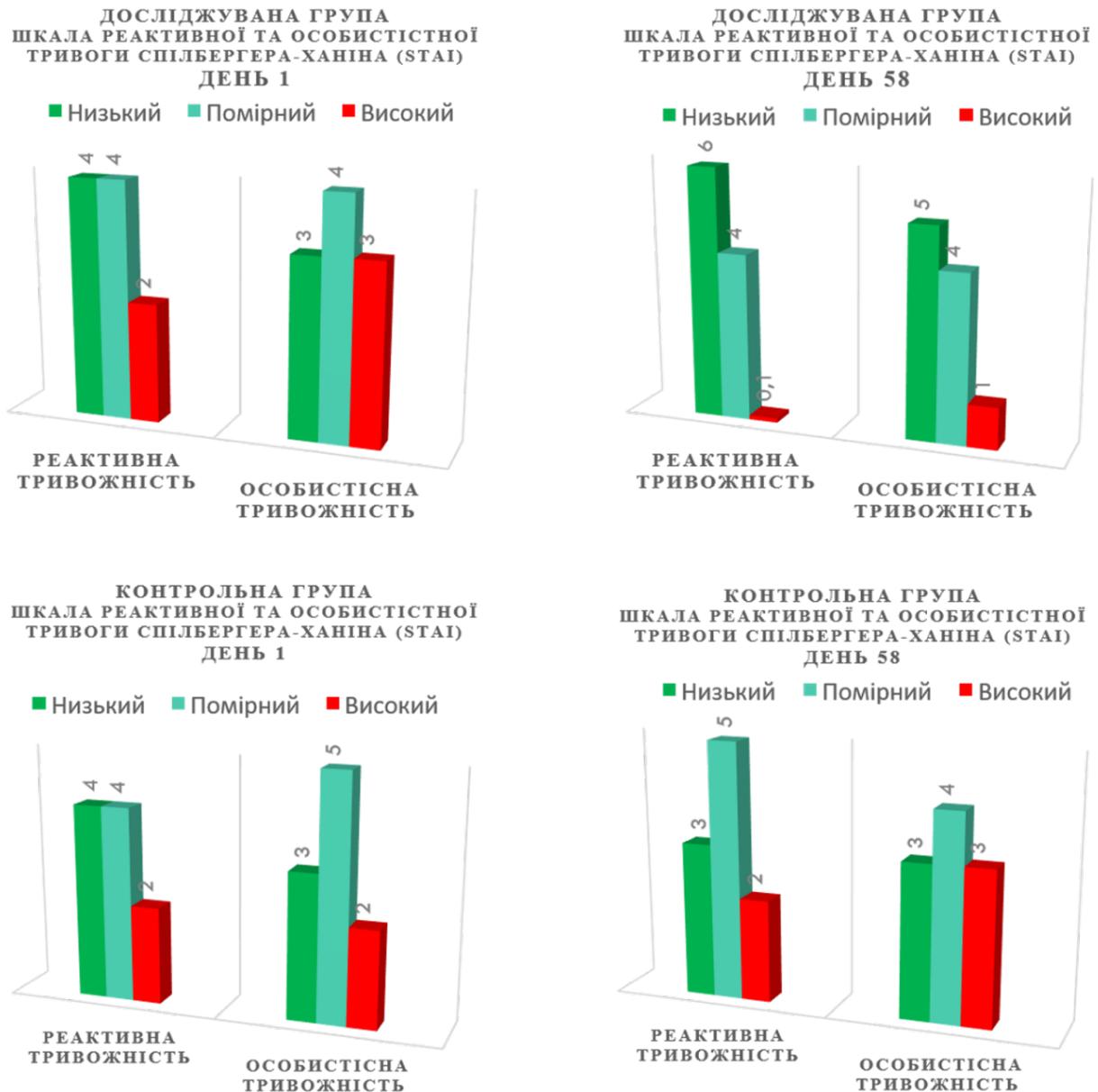


Рисунок 3. Порівняння якісних значень шкали реактивної та особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI) у всіх учасників дослідження на 1-й та 58-й день.

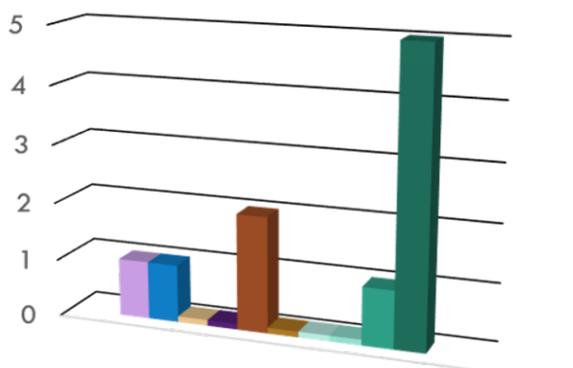
З огляду на дані з дослідження (**Рис.3**), можна зробити висновок, що інтервенції допомогли знизити рівень реактивної тривожності в більшості досліджуваних у порівнянні з контрольною групою. Це може свідчити про те, що інтервенції мали позитивний вплив на зменшення рівня

тривожності у молоді. Однак, варто відмітити, що деякі досліджувані все ще переживають високий рівень особистісної та реактивної тривоги, що може свідчити про те, що екзистенційні кризи можуть персистувати в деяких випадках та їм потрібна подальша допомога.

Таким чином, зважаючи на зниження рівня тривожності в інтервенційній групі, можна стверджувати, що екзистенційна криза молоді може бути успішно покращена за допомогою психологічних інтервенцій. Результати дослідження також вказують на те, що діагностика тривожності є важливим аспектом в оцінці екзистенційної кризи молоді, оскільки рівень тривожності може бути визначальним фактором в розвитку кризової ситуації.

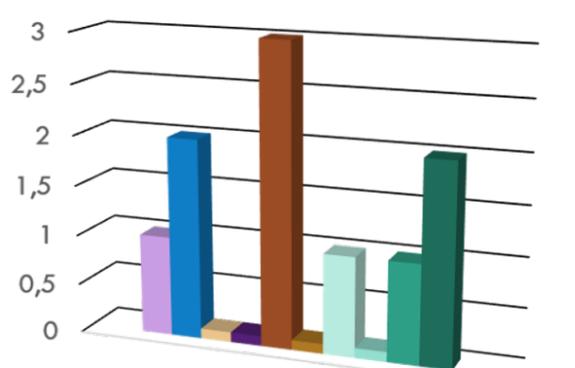
Ціннісний опитувальник Шварца (ЦО)

**ДОСЛІДЖУВАНА ГРУПА
ЦІННІСНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ШВАРЦА
ДЕНЬ 1**



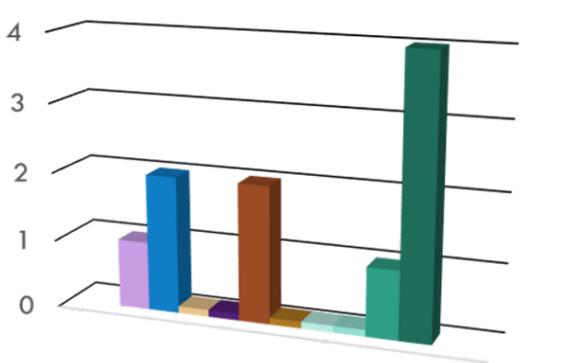
- Влада
- Досягнення
- Гедонізм
- Стимуляція
- Самостійність
- Універсалізм
- Доброта
- Традиція
- Конформність
- Безпека

**ДОСЛІДЖУВАНА ГРУПА
ЦІННІСНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ШВАРЦА
ДЕНЬ 58**



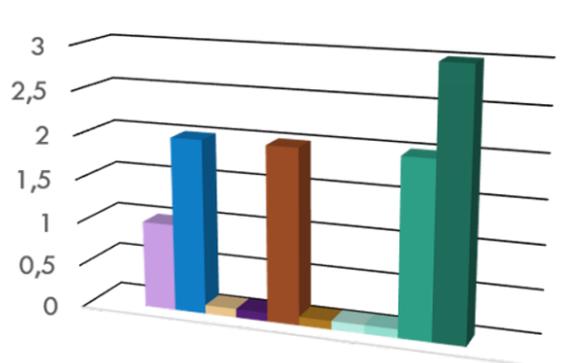
- Влада
- Досягнення
- Гедонізм
- Стимуляція
- Самостійність
- Універсалізм
- Доброта
- Традиція
- Конформність
- Безпека

**КОНТРОЛЬНА ГРУПА
ЦІННІСНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ШВАРЦА
ДЕНЬ 1**



- Влада
- Досягнення
- Гедонізм
- Стимуляція
- Самостійність
- Універсалізм
- Доброта
- Традиція
- Конформність
- Безпека

**КОНТРОЛЬНА ГРУПА
ЦІННІСНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ШВАРЦА
ДЕНЬ 58**



- Влада
- Досягнення
- Гедонізм
- Стимуляція
- Самостійність
- Універсалізм
- Доброта
- Традиція
- Конформність
- Безпека

Рисунок 4. Порівняння якісних значень шкали ціннісного опитувальника Шварца (ЦО) у всіх учасників дослідження на 1-й та 58-й день.

За результатами опитування за допомогою ціннісного опитувальника Шварца (ЦО) (**Рис.4**) в групі, де проводилися інтервенції, ми бачимо, що більшість досліджуваних молодих людей високо цінують самостійність та досягнення. Це може свідчити про те, що молоді люди відчують потребу у самореалізації та здійсненні своїх потенційних можливостей.

Однак, відзначено також, що деякі з досліджуваної молоді цінують владу та конформність, що може вказувати на пошук певної стабільності та впевненості в житті. З іншого боку, досліджувані цінують доброту, що може свідчити про потребу у соціальному зв'язку та підтримці.

Загалом, результати ціннісного опитування можуть бути пов'язані з екзистенційною кризою молоді, яка може виникати у зв'язку з пошуком власного місця у житті та визначенням своїх цінностей та переконань. Інтервенції, спрямовані на підтримку молодих людей у цьому процесі, можуть допомогти знизити рівень екзистенційної кризи та покращити їхнє психічне здоров'я та добробут.

Висновки

Враховуючи висновки проведених досліджень, можна спостерігати, що інтервенції, спрямовані на розвиток особистісної свідомості та зосереджені на темі екзистенції, можуть бути корисними для молоді, яка зіштовхнулася з цією проблемою.

Дослідження показують, що після проведення інтервенцій для молоді (досліджуваних), збільшується рівень екзистенційної наповненості, зменшується рівень реактивної та особистісної тривоги. Крім того, учасники інтервенцій виявили покращення в ціннісних орієнтаціях, зокрема у владі, досягненнях, самостійності та безпеці. Ці результати свідчать про те, що інтервенції можуть сприяти зміні способу мислення та допомогти молоді знайти своє місце у світі.

На основі цих досліджень можна зробити висновок, що інтервенції з екзистенційної тематики можуть бути ефективними у зменшенні екзистенційної кризи у молоді.

Однак, дуже важливим є звернення уваги на попередження екзистенційних криз у молоді. Для цього можна проводити різноманітні тренінги, які допоможуть молоді розвивати свої особистісні ресурси, зокрема, здатність до самореалізації, самовираження, емоційної саморегуляції, комунікації, розвитку внутрішньої мотивації тощо.

Крім того, важливим є підтримка соціального середовища, в якому знаходиться молодь. Для цього можуть бути розроблені та впроваджені різноманітні програми підтримки молоді, які будуть спрямовані на розвиток їхньої соціальної компетентності, взаємодії, співпраці, взаємодопомоги та підтримки.

У заключенні, екзистенційна криза може мати серйозний вплив на молодь України під час війни. Однак, наші дослідження показали, що існують різні методи та ресурси, які можуть допомогти підтримати молодь та допомогти їм подолати ці труднощі. Надання доступних, якісних ресурсів та підтримки може допомогти знизити ризики погіршення стану психічного здоров'я та підвищити загальний рівень благополуччя та якості життя молоді в Україні.

Посилання

1. Andrews, M. (2016). The existential crisis. *Behavioral Development Bulletin*, 21(1), 104–109.

<https://doi.org/10.1037/bdb0000014>

2. Akre, Karin. "existential crisis". Encyclopedia Britannica, 27 Oct. 2022, <https://www.britannica.com/topic/existential-crisis>. Accessed 19 April 2023.
3. Yalom, I. (2020). *A Matter of Death and Life*. Basic Books.
4. Längle, A. (2019). *Existential analysis: Contemporary perspectives on theory, method, and practice*. Springer.
5. Oei, T.P.S., Evans, L. and Crook, G.M. (1990), Utility and validity of the STAI with anxiety disorder patients. *British Journal of Clinical Psychology*, 29: 429-432. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1990.tb00906.x>
6. Beierlein, C., Davidov, E., Schmidt, P., Schwartz, S. H., & Rammstedt, B. (2012). Testing the discriminant validity of Schwartz' Portrait Value Questionnaire items - A replication and extension of Knoppen and Saris (2009). *Survey Research Methods*, 6(1), 25-36. <https://doi.org/10.18148/srm/2012.v6i1.5092>
7. Chaban O, Khaustova O, Bezsheyko V. New quality of life scale in Ukraine: reliability and validity. *Indian J Soc Psychiatry* 2016;32:473.
8. Chaban, O.s & Khaustova, O. & Asanova, A. & L., Trachuk & Assonov, Dmytro. (2019). *Практична психосоматика: діагностичні шкали. Навчальний посібник*.
9. Fowers, B. J., Richardson, F. C., & Slife, B. D. (2019). *Existential-integrative psychotherapy: Guideposts to the core of practice*. Routledge.
10. Baily, S. E. (2021). Existential crisis intervention with adolescents: A grounded theory study. *Journal of Counseling & Development*, 99(2), 160-171. doi: 10.1002/jcad.12375
11. Parola, A., Rossi, A., Tessitore, F., Troisi, G., Mannarini, S., & Schulenberg, S. E. (2020). Existential Positive Interventions: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-16.
12. Kwee, J. and Längle, A. (2019). Challenges and New Developments in Logotherapy and Existential Analysis. In *The Wiley World Handbook of Existential Therapy* (eds E. Deurzen, E. Craig, A. Längle, K.J. Schneider, D. Tantam and S. Plock). <https://doi.org/10.1002/9781119167198.ch24>