

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «магістр»

на тему

«ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ СТРАХИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Виконала:

магістрант II курсу, 61 групи

053 Психологія

Сулім Марія В'ячеславівна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент

Примак Ю.В

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК:

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Чернігів – 2024

Студентка

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Рецензент

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології.

Протокол № _____ від « ____ » _____ 20__ року.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1. <i>Теоретико-методологічні основи дослідження проблеми екзистенційних страхів особистості періоду дорослості в умовах війни</i>	9
1.1. Категорія страху в науковому вимірі	9
1.2. Феномени екзистенційних страхів та екзистенційної сповненості особистості в умовах війни.....	15
1.3. Зміст та особливості переживання екзистенційного страху особистістю залежно від статі, віку та способу життя.....	20
Висновок до першого розділу.....	22
Розділ 2. <i>Емпіричне дослідження особливостей екзистенційних страхів та екзистенційної сповненості особистості періоду дорослості в умовах війни</i>	25
2.1. Вибір та обґрунтування методик дослідження	25
2.2. Опис вибірки та процедури дослідження.....	31
2.3. Аналіз результатів отриманих даних.....	32
2.4. Психологічні засоби оптимізації психічних станів особистості в умовах війни.....	51
Висновок до другого розділу.....	56
<i>Висновки</i>	59
<i>Перелік використаних джерел</i>	61
<i>Додатки</i>	64

ВСТУП

З початком агресії та повномасштабної війни українці опинилися в екстремальних умовах для існування. Зазнали змін когнітивна, поведінкова, ціннісна, емоційна та інші сфери особистості українців. Особливо значущо увиразнилася проблема екзистенційних страхів, які можуть заважати реальному сприйняттю ситуацій та спотворювати відчуття реальності, зокрема й екзистенційної сповненості. Так, вони негативно детермінують щодо повноти та радості від свого життя в особистості, впливають на її активність та гармонійність стосунків у соціальному житті, впливають на працездатність, залишають свій відбиток у вихованні дітей, у формуванні цінностей.

Екзистенційні страхи – це особлива група страхів, пов’язаних із самою сутністю людини та її місцем у соціумі. Такі страхи властиві кожній людині і не завжди є усвідомленими, що zarazом ускладнює утворення сенсожиттєвої спрямованості особистості, формування якої є важливим. Наразі страх став об’єктивним чинником, який впливає на процеси суспільного життя. Ця думка підтверджується не тільки страхом сучасної цивілізації перед війною, але і переоцінкою місця та значущості пересічної людини сьогодення. Такий стан вводить людину в особливо гострий афективний стан. Людина ХХІ ст. опинилася у морально-психологічній регресії, яка призводить до зміни позитивного світогляду, головною ознакою якого є страх.

У людей виникає страх за себе, за рідних, за майбутнє України. З’явився надстрах, зумовлений російською війною в Україні. Це страх смерті, геноциду, поранення, зґвалтування, катування. З’явився енергетичний терор з боку рф, який також викликає страх. Реальний страх видається чимось раціональним і природнім, його можна назвати реакцією на сприйняття зовнішньої небезпеки, він пов’язаний із рефлексом втечі, і його можна вважати інстинктом самозбереження. У більшості випадків страх виникає на основі життєвого досвіду і служить попередженням про можливу

небезпеку, дозволяє зосередити увагу на її джерелах, спонукає шукати шляхи її уникнення.

Для особистості етапу дорослості характерне прагнення до саморозвитку, самоактуалізації відповідно до цінностей особистості. Процес переживання екзистенції характеризується адаптивними властивостями суб'єкта та свідомими діями щодо прийняття реальності. Екзистенційні переживання особистості можуть розвивати рефлексивне ставлення до себе, до свого існування, чи можуть формувати тенденцію до психологічної неспроможності. І, наприклад, самодистанціонування допомагає вирішити проблему через здатність вийти за межі, побачити інші варіанти вирішення, відмінні від звичних. Відтак екзистенційна сповненість – це якість життя людини (її рівень відображає чи є внутрішня злагода, чи відповідають рішення та вчинки сутності людини).

Нині існує безліч робіт, присвячених екзистенційним страхам і тривозі та особливостям життя людини з такими страхами. Екзистенціалізм – одна з філософських течій XX століття, що визнає онтологічну даність буття людини первинною. Початок європейської екзистенційної психології пов'язана з іменами видатних швейцарських психіатрів – Л. Бінсвангера та М. Босса. Розвиток сучасної екзистенційної психології та психотерапії пов'язана з Е. Ван-Доцен, Р. Лейнг, А. Ленгле, В. Франкл та інші. Американська гілка екзистенційної психології продовжила традиції американської гуманістичної психології як опозиція біхевіоризму і психоаналізу. Екзистенційні погляди простежуються у наукових студіях Дж. Б'юдженталя, С. Мадді, А. Маслоу, Р. Мея, Ф. Перлза, К. Роджерса, Е. Фромма, І. Ялома.

У вітчизняній психології розвиток екзистенційних ідей можна знайти у трактуваннях психології людського вчинку В. Роменця, суб'єктному підході В. Татенка, а також в роботах Т. Титаренко, І. Манохи, З. Карпенко. Також особливо у цьому ракурсі (вивчення екзистенційних страхів особистості) нині увиразнюються роботи О. Герасименко, І. Гірчук, Ю. Живоглядів,

Т. Карпів, Г. Католик, О. Максим, Л. Носаль, Т. Партико, Т. Рябовол, О. Саріогло, І. Ющенко.

Мета дослідження – виявити особливості екзистенційних страхів та екзистенційної сповненості особистості в умовах війни (на прикладі жінок періоду дорослості, які вже займаються активними ресурсними практиками і ті, хто ще цього не робить).

Об'єкт наукового дослідження – екзистенційні страхи та екзистенційна сповненість особистості в умовах війни.

Предмет дослідження – особливості екзистенційних страхів та екзистенційної сповненості жінок, що вже активно застосовують ресурсні практики (зокрема, йогу) та ті, хто ще цього не робить.

Завдання наукового дослідження:

1) проаналізувати наукову літературу з проблеми екзистенційних страхів особистості, її екзистенційної сповненості в умовах війни;

2) теоретично дослідити розвиток траєкторії наукового дослідження феноменів страхів в історично-філософському та психологічному вимірах, зокрема екзистенційних страхів та екзистенційної сповненості особистості;

3) теоретично вивчити зміст та особливості переживання екзистенційного страху особистістю, її екзистенційної сповненості залежно від статі, віку та способу життя;

4) емпірично дослідити особливості екзистенційних страхів та екзистенційної сповненості особистості дорослих в умовах війни (на прикладі жінок, що вже активно застосовують ресурсні практики (зокрема, йогу) та ті, які цього не роблять);

5) на основі отриманих результатів запропонувати методи коригування глибини переживання екзистенційних страхів за рахунок застосування ресурсних практик (йоги) та відновлення психофізичного стану, покращення реального сприйняття сьогодення (зокрема і щодо змісту екзистенційної сповненості), ефективного комбінування власних цінностей та збереження ментального здоров'я.

Гіпотеза наукового дослідження. Припускаємо, що застосування ресурсних практик (наприклад, йога) може впливати на зниження гостроти переживання екзистенційних страхів та оптимізацію екзистенційної сповненості особистості (жінки періоду дорослості) в умовах війни.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження:

1. Методи теоретичного аналізу проблеми (аналіз, синтез і систематизація) застосовано для теоретичного дослідження проблеми екзистенційних страхів та екзистенційної сповненості особистості в умовах війни.

2. Емпіричні методи: анкетування – для збору інформації про екзистенційні страхи особистості та її ставлення до них, їхню оцінку, символічне відображення в свідомості можливостей захисту від них, шкала екзистенції А. Ленгле і К. Орглер, яка є психометричним інструментом для вимірювання екзистенційної сповненості, як вона суб'єктивно відчувається респондентами. Бесіда, спостереження – для дослідження питань, пов'язаних з екзистенційними страхами та екзистенційною сповненістю особистості (жінок, зокрема).

3. Кількісний аналіз результатів проводився за допомогою математико-статистичних методів обробки емпіричних даних: первинного статистичного аналізу, порівняння середніх значень та процедури контент-аналізу для виявлення та дослідження особливостей характеристик інформації у відповідях щодо екзистенційних страхів, захисту від них тощо, які містять текст і мовні повідомлення.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (27). Текст містить 4 таблиці, 15 рисунків, 2 додатки.

У першому теоретичному розділі проведено наукову розвідку в області поняття і сутності феномена екзистенційного страху та екзистенційної сповненості особистості в умовах війни, змісту та особливості переживання

екзистенційного страху особистості залежно від статі й віку та способу життя, зокрема.

У другому розділі наведено характеристику вибірки та методів емпіричного дослідження, процедури емпіричного дослідження, аналіз даних, а також запропоновано психологічні засоби оптимізації психічних станів особистості в умовах війни, які використовуються та мають позитивні результати щодо екзистенційної сповненості зокрема у жінок в умовах війни.

Загальний обсяг роботи склав 70 сторінок, зміст основної частини викладено на 61 сторінці комп'ютерного тексту.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ СТРАХІВ ОСОБИСТОСТІ ПЕРІОДУ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Категорія страху в науковому вимірі

Перші спроби дослідити проблеми страху були зроблені філософськими школами (Аристотель, Г. Гоббс, Р. Декарт, І. Кант, С. К'єркегор, Платон, Б. Спіноза, Л. Фейєрбах). Науковці різних часів і епох намагалися зрозуміти і пояснити природу страхів, їх вплив на життя людини.

Значний вплив на психологічні та психіатричні розробки страху і тривоги зробила філософія екзистенціалізму. У філософії страх і тривога є екзистенціалами, тобто виразом нерозривної єдності, злиття буття людської свідомості і буття світу. Екзистенційні страхи притаманні всім людям і не пов'язані з якоюсь життєвою подією певного індивіда, а відносяться до внутрішньої сутності людини. Вони, як правило, заховані глибоко в підсвідомості і тому найчастіше не можуть усвідомлюватися людиною.

Уперше категорію страху інтерпретував у своєму трактаті «Про поняття страху» С. К'єркегор у 1844 р. Філософ зазначив, що свобода вибору, властива людині, викликає страх і тривогу. Більше можливості робити вибір, саме більше відповідальності - більше тривоги. Особистості, яких називають пересічними, як правило намагаються уникнути екзистенційних страхів, відмовляючись від вибору, тим самим позбавляють себе саморозвитку. Творчим особистостям властива зустріч з екзистенційними страхами [4].

М. Хайдеггер уважав, що метафізичний страх, тривожність обумовлені основним напрямком екзистенції – до межі, до смерті, в «ніщо». На його думку, тільки екзистенціальний страх може врятувати людину від нав'язаної форми існування, життя в світі речей, переваги моментів сьогодення, втечі від правди про своє існування, від усього того, що М. Хайдеггер позначає

поняттям «недійсність», указуючи, що в ній людина не живе, їй «живеться». Страх - це «основна налаштованість» людського буття. Страх у своїй основі розкриває перед людиною нову перспективу – смерть [4].

К. Ясперс писав про те, що екзистенційний страх – одна з добродійних сил, що дають людині можливість перейти з повсякденного буття (буття у світі) в екзистенційний план буття, світ вільної волі. Тривожність сприяє створенню ситуації, за допомогою якої людина може прорватися до справжньої свободи, як виходу за межі буття [7].

Французький екзистенціаліст Ж.-П. Сартр інтерпретував страх, як усвідомлення свободи. Людині властиво відчувати страх, коли є момент невизначеності, наприклад між минулим та майбутнім втручається свобода, або «ніщо». У нерелективних актах людина не усвідомлює це «ніщо», що відділяє «сутність від вибору» і тому не відчуває страху. Тривога, за Сартром, це насамперед страх людини перед відповідальністю за вибір, а також сумнів у правильності прийнятих рішень [17].

Страх у Сартра виражений і описаний у таких поняттях: занепокоєння, тривога, жах тощо. Як феномени людського буття, смерть та страх у Сартра взаємопов'язані. Відмова від свободи, на думку філософа – це страждання, яке передбачає смерть і страх, що також розглядаються як екзистенціали, пов'язані із свободою і відповідальністю [17].

Важливе теоретико-методологічне значення для осмислення досліджуваної проблеми мають напрацювання вітчизняних філософів, психологів, соціологів, культурологів. Досліджували природу страху, форм прояву, видів та функцій страху сучасних українських дослідників Л. Газнюк, Т. Лютого, О. Туренко, Н. Хамітова та інших. Завдяки праці вчених ми можемо відокремити функції екзистенційних страхів:

1. мобілізуюча функція полягає у вивільненні сил організму людини, які необхідні у критичних ситуаціях;

2. регулююча функція страху виявляється у його здатності створювати соціальний порядок: запам'ятовувати небезпечні або неприємні події – і відповідно регулювати діяльність;

3. стимулююча функція зумовлена прагненням уникнути страхів, убезпечити себе, відокремити себе від страху [5].

Спираючись на аналіз літератури, екзистенційні страхи можна визначити як такі, що пов'язані із сутністю людини, питаннями про сенс її життя, із відчуттям самотності, швидкоплинності часу.

Екзистенція (лат. *existentia*: існування) – філософська категорія для означення конкретного буття в існуванні, яка нині, завдяки екзистенціалізму, розглядається в розумінні людського достеменного існування, живої процесуальності, відкритої динаміки реалій. Йдеться про те, що вибір людини своїх можливостей та моделювання свого життя, майбутнього, особливо в кризових ситуаціях [22].

Нині в умовах війни в Україні люди набагато частіше стикаються з екзистенційними переживаннями, пов'язаними з руйнуванням базового почуття безпеки; втратою джерел доходу; вимушеною міграцією; втратою зв'язків, майна та членів сім'ї. Страждання, які приносить війна, породжують питання, що Альфрід Ленгле (сучасний відомий австрійський психолог і психотерапевт) рефлексивно описував наскільки можна жити за таких умов і чи не сумно і страшно жити [25, с. 48]. Такі міркування про втрати та страждання можуть призводити до надактуалізацію питання про сенс життя та його цінність.

У розрізі наших теоретико-методологічних проблем важливо згадати й про Віктора Франкла, австрійського психіатра, психотерапевта і філософа, колишнього в'язня нацистського концтабору, який розробив теорію, що описує особливості світогляду, що допомагає людині вижити в екстремальних умовах. Перебуваючи сам у вищеописаній ситуації та спостерігаючи за іншими в'язнями концтабору, він помічав, що ті, хто зневірився, не знаючи, коли прийде порятунок, не маючи опори та направленої інтенції в майбутнє,

впадали в апатію, депресію та швидко закінчували фатально. Мужність жити або втома від жахливого життя зазвичай залежали лише від того, чи мала людина віру в сенс життя, його перспективність. Девізом усієї психотерапевтичної роботи В. Франкла у концтаборі були слова Ф. Ніцше: «У кого є навіщо жити, той може винести майже будь-яке як». «Навіщо» - це зміст життя, а «Як» - це ті умови, які роблять життя настільки важким, що його можна витримувати, лише зважаючи на його «Навіщо». Якщо вдавалося допомогти ув'язненим знайти сенс їхнього життя (тобто «Навіщо»), то вдавалося допомогти їм примиритися з жахливим «Як» їхнього існування і вистояти перед жахіттями життя у концтаборі [20, с. 97].

В. Франкл у концтаборі почав допомагати людям, які казали, що їм вже немає чого чекати від життя, знайти не якийсь загальний сенс, а конкретний смисл їхнього особистого існування. В. Франкл переносив фокус їхньої уваги з питання: «Що мені ще чекати від життя?» на питання: «Що життя очікує від мене?». І дуже скоро виявлялося, що на всіх у житті чекають цілком конкретні завдання: на одних – улюблена справа, на інших – близькі люди. Сенс життя, навіть при наявності страждань, дає людині усвідомлення своєї унікальності і необхідності. Вроджена мотивована тенденція, за В. Франклом, це прагнення людини до пошуку та реалізації сенсу свого життя [20]. Відтак увиразнюється проблема екзистенційного вакууму в житті особистості. Екзистенційний вакуум – це відсутність сенсу життя в людині. В. Франкл описав три шляхи, які допоможуть людині зробити своє життя осмисленим: по-перше, творча робота, те, що ми даємо життю; по-друге, які наші цінності, що ми беремо від життя, і, по-третє, яка наша позиція до долі, коли ми не можемо її змінити. Кожному шляху відповідають три групи цінностей: цінності творчості, цінності переживання та цінності ставлення [20, с. 104].

Так, праця людини розглядається, як внесок у життя суспільства. Пріоритет надається цінностям творчості, прояв яких відбувається через працю, діяльність. Сенс праці людини, що вона вкладає в працю, своє, особисте.

Цінності творчості є найбільш природними та важливими, але не необхідними. В. Франкл підкреслював, що сенс життю може надати одне яскраве переживання. З усіх цінностей переживання автор докладно зупиняється на аналізі любові. Любов – це взаємовідносини на рівні смислового виміру, переживання іншої особистості, розуміння її унікальності та неповторності. Заразом любов не є необхідною умовою чи найкращим варіантом осмисленості життя. Індивід, який ніколи не любив і не був коханим, проте може сформувати своє життя дуже осмисленим чином [20, с. 106].

Найбільше значення для набуття сенсу життя В. Франкл надає цінностям ставлення. Людина звертається до цих цінностей, коли опиняється в обставинах, що не може змінити. Але вона може надати життєвий смисл та зайняти усвідомлену позицію щодо ситуації. Очевидно, що існування ніколи не може бути безглуздом за своєю суттю. Життя людини зберігає свій сенс до фізичного кінця. Звернення до цінностей ставлення виправдане в ситуаціях, які сприймаються людиною як безвихідні та безглузді, тобто лише тоді, коли всі інші можливості активного впливу на власну долю вичерпані [20, с. 111].

В. Франкл пише про те, що смисли не вигадуються людиною, не створюються самим індивідом, їх треба шукати та знаходити. Ми можемо лише вибрати покликання, в якому ми знайдемо сенс. Смислом може стати лише те, що відчутно і осягнуто з погляду його цінності, потреби та привабливості. Ніхто не може дати нам єдиного смислу, який ми можемо знайти в нашому житті, в нашій ситуації. Проте логотерапія, розроблена В. Франклом, ставить за мету розширення можливостей клієнтів бачити весь спектр потенційних смислів, які може містити в собі будь-яка ситуація [21].

Щодня і кожної години можна знайти новий смисл, і на кожну людину чекає свій особливий смисл. Смисл містить у собі "програму дії", яка найкраще пристосована до реальності, що існує в даний момент. Немає такої ситуації, в якій нам би не була надана життям можливість знайти смисл, і немає такої людини, для якої в житті не знайшлося б якоїсь справи.

Можливість здійснити сенс є завжди унікальною, і людина, яка може її реалізувати є завжди неповторною [21].

Франкл пише про те, що навіть страждання, провина, смерть можуть надати новий сенс життю. Так, смисл, залежить від нашого сприйняття ситуацій, як ми до них ставимося, яка внутрішня позиція, як ми можемо впливати на долю. Відповідаючи на запитання про те, заради чого продовжувати жити у складний час, людина може думати про близьких людей, про Бога або про те, щоб вберегти свою свободу приймати рішення і свою людську гідність від руйнівної сили долі. Це цінності особистих життєвих настанов, життєвої позиції. Чим важчими є життєві обставини, тим глибше смисл приховано в них і тим сильніше, на думку В. Франкла, нас має хвилювати питання "Навіщо?", яке допомагає досягнути смисл [20, с. 121].

Здійснючи смисл, закладений в стражданні, особистість зростає і перевершує саму себе. Саме там, де ми безпорадні та не маємо надії, де ми не в змозі змінити ситуацію, саме там ми відчуваємо необхідність змінитися самим. Якщо ти змінюєшся – страждання має сенс. Те, як людина приймає тяготи життя, та мужність, яку вона виявляє у стражданнях, гідність, яку вона виявляє, будучи засудженою і приреченою, усе це є мірою того, наскільки вона відбулася як людина.

Логотерапія В. Франкла, допомагає створювати опору на смисли у нинішніх важких умовах війни, враховуючи всі три шляхи осмисленого життя: наближаючи перемогу вносити свій посильний творчий внесок у справу миру; продовжувати залишатися живими, відчувати, насолоджуватися красою природи, любити та переживати пов'язаність з іншими людьми, якщо ми знаходимося в ситуації, яку ми не в змозі змінити, ми можемо усвідомлено вибирати як до неї ставитися, змінювати себе, ставати більш зрілими та мудрими. Завдяки таким видатним науковцям, як В. Франкл працювати з екзистенційним вибором, зі страхами можна усвідомлюючи їх суть, та шукати відповідь на питання «Для того щоб що?» [21].

Оригінальним щодо смислу життя в психології є екзистенційний підхід С. Мадді. С. Мадді розробив екзистенційну теорію особистості з положенням про те, що людина має три психологічні потреби: символізація, уява, судження. Особистість користуючись відповідними здібностями узагальнює і оцінює свій досвід, приймаючи рішення. С. Мадді інтерпретує створення смислів, як творчий процес, пояснює його термінами когнітивних потреб, наявність яких є специфікою людини [3].

Узагальнюючи представлені міркування, можна констатувати, що визначення смислів життя – це потреба особистості періоду дорослості і сутність якої полягає в створенні власної концепції життя в якій людина, як особистість може розвиватись та підвищувати екзистенційну сповненість, якість життя.

1.2. Феномени екзистенційних страхів та екзистенційної сповненості особистості в умовах війни

Війна призводить до дестабілізації соціальних і політичних структур держави та суспільства, поглиблення страху перед тероризмом, масовими вбивствами, насиллям. Деструктивні наслідки війни неабияк актуалізують проблему безпеки особистості, основу якої становить екзистенційна безпека як базова потреба особистості, основа для переосмислення життя, усвідомлення справжніх цінностей і орієнтирів, актуалізації сил та можливостей для відновлення потенціалу в умовах війни та мирному житті. Концепт безпеки людини (human security), що ототожнює безпеку радше із людьми, ніж з територіями, із розвитком, а не із озброєнням та прагне розглядати ці питання крізь нову парадигму сталого людського розвитку, був представлений ще у Звіті з розвитку людства у 1994 р., підготовленому Програмою розвитку ООН (ПРООН) [11]. Наукові дослідження екзистенційної безпеки особистості ґрунтуються на фундаментальних соціально-філософських положеннях, методологічних підходах щодо відбудови інтегрального знання про існування ризиків і загроз в

онтологічному, гносеологічному, аксіологічному аспектах. Безпека особистості як екзистенційна проблема, незахищеність людського буття, тривожність, відчай розкриваються у працях представників екзистенціалізму А. Камю, Ж.-П. Сартра, М. Хайдеггера, К. Ясперса та ін. В умовах постіндустріального суспільства проблема екзистенційної безпеки актуалізувалася у зв'язку з ризиками, що їх висував до людства прорив у природничих науках та технологіях (Д. Белл, У. Бек, Н. Луман, Т. Гідденс, П. Штомпка, Е. Тоффлер, Ф. Фукуяма та ін.). При вивченні небезпечних чинників є затребуваними також теорії, які вивчають способи та прийоми маніпуляції свідомістю та поведінкою, формування фобій на колективному рівні [2].

Повернемося до вищезгаданих робіт В. Франкла, пов'язаних з поняттям «екзистенційного вакууму» для позначення відчуття внутрішньої порожнечі, що виникає в людині внаслідок втечі від себе, відмови від життєвих цілей, унікальних смислів, особистісних цінностей. Аналіз культурологічних і соціальнофілософських наукових праць засвідчив, що антропогенним джерелом загрози екзистенційній безпеці є людське мислення, позбавлене духовно-моральних і гуманістичних цінностей, які мають бути життєвими пріоритетами особистості. Можливий також розгляд екзистенційної безпеки особистості з об'єктивної (предметної) та суб'єктивної позицій. Так, вивчення предметної сторони екзистенційної безпеки передбачає її розгляд як суспільного соціокультурного явища з урахуванням концепцій глобальної, міжнародної безпеки та сталого розвитку людства. У суб'єктивній площині екзистенційна безпека може бути схарактеризована як феномен індивідуальної та колективної свідомості, ментальний комплекс характеристик мислення, діяльності та поведінки особистості. Аналіз наукових праць з огляду на проблему виживання людства дозволив визначити аксіологічний, когнітивний, міждисциплінарний підходи, що акцентують на ключових регулятивах діяльності та поведінки особистості. Так, аксіологічний підхід передбачає наукове осмислення особливостей

ціннісних орієнтацій особистості в умовах новітніх воєнно-політичних конфліктів (інформаційні, гібридні війни). Когнітивна парадигма екзистенційної безпеки є сукупністю ідей, фундаментальних знань, ціннісних установок, методології та зразків розв'язування пізнавальних задач, що складають основу інтегрального знання стосовно визначення шляхів подолання загроз людському існуванню. Нами також враховано дефініцію психологічної безпеки як однієї з умов збереження психічного здоров'я особистості, яка необхідна для успішного подолання зовнішніх і внутрішніх психологічних загроз [2].

Безпека особистості як екзистенційна проблема, незахищеність людського буття, тривожність досліджуються в працях представників екзистенціалізму А. Камю, Ж.-П. Сартра, М. Хайдеггера, К. Ясперса та ін. Прийнято до уваги й результати експертної оцінки, що засвідчила такі фактори психологічної безпеки особистості в екстремальних умовах, як от: морально-вольова урегульованість, стратегії подолання стресових ситуацій, ціннісно-смысловий аспект, посттравматичне зростання [2].

З позицій міждисциплінарного підходу, який увібрав теоретичні узагальнення та практичні напрацювання філософів, соціологів, психологів, ми схарактеризували екзистенційну безпеку особистості в умовах війни як адекватний предметним обставинам психоемоційний стан особистості, її суб'єктну ціннісносмыслову позицію, що зумовлює діяльність і поведінку, визначає внутрішню основу соціокультурних зв'язків, детермінує позитивне ставлення до світу та потенціал для подальшого розвитку, незважаючи на надмірні страждання, пережиті потрясіння, виснаження ресурсів. З огляду на вищезазначене можна виокремити такі виміри екзистенційної безпеки, що відповідають структурі базових потреб особистості. Перший вимір (онтологічний) відповідає прагненню людини до фізичного існування та відображає здатність людини вижити, впоратись з поневіряннями, перемогти смерть, щоб бути. Другий вимір (автентично-особистісний) відповідає прагненню людини залишатися собою, заразом зберігаючи справедливе

ставлення до оточуючих. Третій вимір (комунікативний) відображає здатність відчувати радість життя, зокрема, «розкіш людського спілкування» у скрутних, небезпечних умовах. Четвертий вимір (аксіологічний) відображає цінності та смисли, потребу в баченні майбутнього та свого існування в ньому. Тож екзистенційна безпека особистості може бути розглянута в об'єктивному (предметному) та суб'єктивному (особистісному) вимірах. У предметному аспекті екзистенційна безпека особистості пов'язана із системою колективної безпеки та глобального прогресу та розвитку людства, у суб'єктивному – асоціюється зі здатністю особи до виживання в умовах війни, почуттям передбачуваності, захищеності, довірою до себе та інших, стійкістю аксіосфери, вірою у справедливість та краще майбутнє [2].

Феномен страху не дає пересічному українцю діяти конструктивно, захищаючи свої соціально-політичні інтереси і права, руйнує гідність і звужує можливість розширення нового, позитивного світовідчуття і світорозуміння. Кожній людині відомо почуття страху який є першопричиною людського існування, постійно спонукає до діяння, творчості, свободи і безсмертя. Думка про те, що страх можна подолати – велика ілюзія. Жодна значуща подія в житті людини не відбувається без страху. Страх – це негативна емоція, яка виявляє себе, коли виникає реальна чи надумана небезпека. З'являється почуття недостатньої надійності, небезпеки, і наближення нещастя. Інтенсивний страх є найнебезпечніший з усіх емоцій. Стан наукового опрацювання проблеми характеризується неоднозначністю й суперечливістю. По-перше, феномен страху аналізується багатьма науковими галузями, що мають вузькоспеціалізовану мету дослідження. По-друге, власне філософського дослідження феномена страху у вітчизняній науці дещо й досі бракує.

Екзистенційні страхи особистості в умовах війни можуть бути дуже глибокими та впливати на різні аспекти життя людини. Екзистенційна психологія, заснована на роботах Яна Пола Сартра та Ірвінга Д. Ялома,

вивчає питання страху перед невизначеністю, втратою сенсу та особистої ідентичності [12].

Представники екзистенціалізму зазначають, що джерело страху людини є свобода. Страх з'являється тоді, коли індивід відособлює себе від світу, усвідомлює кінцевість існування. Наприклад, С. К'єркегор зазначав, що страх – невід'ємний атрибут людського існування, але страх одночасно і є можливістю свободи, страх можна зрозуміти через зв'язок із свободою [12].

А за Ж.-П Сартром, людина абсолютна вільна у своїй поведінці і змушена відповідати за все, що відбувається та «свобода» невід'ємний елемент свідомості. Саме свобода викликає страх. Ж.-П Сартр інтерпретує екзистенційний страх, як страх перед самим собою, перед своїми можливостями і свободою [12].

Водночас К. Ясперс вважає, що соціальне середовище руйнує особистість, а соціальні інститути обмежують її свободу. Отримання людиною свободи, згідно з екзистенціалістом, виникає також «межових ситуаціях». Серед низки «межових ситуацій», страх знаходиться на одному з чільних місць [12].

Джерелом людського страху, як зазначають представники екзистенціалізму, є свобода. Страх з'являється тоді, коли індивід відособлює себе від світу, виходить за межі буття, усвідомлює всю трагічність свого існування [12].

Психологічно благополучна особистість водночас є екзистенційно сповненою, має реалістичний погляд на життя, готова до вільного вибору, приймає свою свободу та готова знаходити нові смисли у житті та адаптувати їх у складних життєвих ситуаціях, що особливо важливо для особистості в умовах війни. Відтак важливим виявляється розгляд змісту та особливостей переживання екзистенційного страху особистістю залежно від статі, віку та способу життя.

1.3. Зміст та особливості переживання екзистенційного страху особистістю залежно від статі, віку та способу життя

Екзистенційна сповненість – поняття, що з'явилося в психології. Франкла для опису якості життя людини. Поняття сповненості – це "щастя через гідність" (Аристотель), невіддільне від персональних переконань і настанов особистості. "Ступінь" або "рівень" екзистенційної сповненості показує, чи багато осмисленого в житті особистості, як часто людина живе з внутрішньою злагодою, чи відповідають сутності особистості її рішення та вчинки. Йдеться не про те, як насправді живе людина, а про те, як вона вважає, що живе.

Психологічне благополуччя є базовим переживанням, яке визначає якість життя людини і виражається в усвідомленості цінності існування особистості. За висновками досліджень Т. Партико, у жінок в період середньої дорослості відбуваються вікові зміни структури психологічного благополуччя саме виражена спрямованість особи на мотив спілкування і регулюється самовпевненістю і самоповагою особи за умови відсутності внутрішніх конфліктів і самозвинувачень [12].

Інша українська дослідниця Н. Каргіна встановила, що чим вищий рівень екзистенційної сповненості особистості, тим вище рівень її психологічного благополуччя, і навпаки. Психологічно благополучна особистість водночас є екзистенційно сповненою та має цілісний реалістичний погляд на життя, відкритість новому досвіду безпосередність та природність життєвих переживань, готова робити вільний вибір, здатна знаходити нові смисли існування та адаптувати їх під вимоги у складних життєвих ситуаціях з метою вирішення власних екзистенційних проблем [8].

Вік як чинник в екзистенційній сповненості особистості має особливе значення. Тому зупинимось на розгляді питання щодо поділу на вікові групи згідно вікової класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я: 25-44 років – молодий вік, 44-60 років – середній вік. Період життя людини з 45 і до 60 років характеризується прагненням до саморозвитку,

самоактуалізацією відповідно до вже прийнятих та встановлених моральних правил та цінностей особистості. Поведінка людини у цьому віці зумовлена певними етичними принципами та зобов'язаннями перед близькими та колегами. У цей період життя людина, як правило, досягає піку своїх творчих та професійних здобутків, звершень та якостей. З віком життєва енергія спадає, виникають певні труднощі зі здоров'ям та фізичною активністю, акцент може зміщуватися на розумову діяльність [13].

Страх у найбільш загальному вигляді розуміється як певний внутрішній стан людини, що виникає як спосіб реагування на реальні, або уявні загрози. Наприклад, страх перед хворобою, має біологічний характер (страх болю, страждання, уражень), але має і ознаки соціальної природи і разом пов'язаний з екзистенційними страхами, такими як страх смерті, страх втрати близьких [24].

Водночас страхи можуть неабияк увиразнитися внаслідок конкретних травмівних подій або довготривалого стресу, пов'язаного з умовами війни. Важливо розуміти як ці чинники впливають на психічне здоров'я людини та як можна забезпечити психологічну підтримку в умовах війни. Так, дослідження екзистенційних страхів жінок в період дорослості в умовах війни може розкрити різноманітні аспекти їхнього психічного стану та досвіду.

Жінкам характерна підвищена інтенсивність переживання страхів. Наукові дослідження підтверджують, що жінки частіше виражають страх, хвилювання через свою можливу смерть, смерть близьких та родичів порівняно із чоловіками [13].

У німецькому дослідженні, опублікованому в 2005 р., жінок, які називали себе «емоційно засмученими», лікували 90-хвилинами заняттями йоги на тиждень протягом 3 місяців. Наприкінці 3 місяців жінки в групі йоги повідомили про поліпшення прийняття та переживання стресу, депресії, тривоги і загального благополуччя. Показники тривоги знизились на 30%, а загальний рівень благополуччя на 65 %. Незалежно від патофізіологічного

шляху, йога виявила безпосередні психологічні наслідки: зниження тривожності і підвищення відчуттів емоційного, соціального і духовного благополуччя [6; 10; 23].

Підсумовуючи, маємо підкреслити, що страх, як екзистенціал буття, має універсальну та багатофункціональну природу і проявляється в широкому діапазоні від незначного занепокоєння до жаху, паніки. Жінки можуть більше відчувати проблему тривожності, несвободи та обов'язку в силу природних особливостей, тому їм надважливо створити опору на сенси в умовах війни та екзистенційно-усвідомлено ставитися до ситуації, яку вони не можуть змінити

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Страх як екзистенціал буття проявляється в діапазоні від хвилювання до панічних атак. Війна провокує та загострює переживання екзистенційних страхів особистістю. Заразом загострює питання загальнолюдських моральних норм, стандартів, свободи вибору, світогляду, відповідальності (що лягає в основу екзистенційної сповненості особистості).

Страх може спонукати людину до дії, свободи, творчості, але водночас і руйнувати її. Страх є невід'ємним елементом людського життя та екзистенції. Людина вимушена вчитися жити зі страхом, але не давати керувати собою страху (мобілізувати свої психофізичні та фізичні потенціали до ризику). Страх не повинен стати засобом, який перетворює людину в істоту, що втратила свою екзистенційну сутність. Відшукування нових смислів, усвідомлення людиною своєї цінності, унікальності і неповторності допомагає пережити кризові періоди життя. Людина, яка пройшла цей шлях та набула досвіду в пошуках смислів, відчуває свою унікальність, може допомогти іншим своїм досвідом і вийти оновленою та сильнішою (навіть через страждання). Є обставини, наприклад, такі як війна, які сама людина не може змінити, тому саме, як вона буде до них ставитися залежить її фізичне

здоров'я та психоемоційний стан; важливо навчитися ставати мудрим та реально сприймати дійсність (в чому особливо й допомагає, на нашу думку, екзистенційна психологія). Відмітимо, що жінки порівняно з чоловіками виявилися більш схильні до інтенсивних переживань та психологічного виснаження.

Екзистенційна сповненість і психологічне благополуччя вважаються одними з базових переживань: чим вище рівень першої, тим вище рівень другого. Важливо для особистості приймати реальність та діяти згідно своїх цінностей, реалізувати свій потенціал. Відтак екзистенційну сповненість будемо розуміти як якість життя людини та те, як вона відчуває, що її життя наповнено сенсом. Заразом екзистенційна сповненість набуває змісту за рахунок аналізу таких феноменів як: життя і смерть, проблема часу, проблема свободи, відповідальності й вибору, проблема спілкування, любові, самотності, проблема сенсу й абсурдності існування. Відтак особливо увиразнюють феномен екзистенційної сповненості такі дескриптори як: самодистанціювання, самотрансценденція, свобода, відповідальність, персональність, екзистенційність.

Феномен страху не дає можливості діяти конструктивно, захищаючи свої інтереси і права, руйнує гідність, і звужує можливість розширення позитивного світорозуміння. Кожній людині відомо почуття страху, який є першопричиною людського існування, постійно спонукає до діяння, творчості, свободи і безсмертя. Страх стає механічним засобом, який перетворює людину в істоту, що втратила свою екзистенційну сутність. Він є стандартною захисною реакцією організму і може не дозволити правильно оцінити ситуацію і прийняти правильне рішення. Страх є невід'ємним елементом людської екзистенції. Пізнання його поглиблює уявлення про виміри людського буття і дозволяє боротися із різними видами страху, зокрема страхами, актуалізованими війнами.

В умовах війни в особистості загострюються екзистенційні страхи, як наслідок довготривалого стресу. Важливо дослідити, як ці чинники

впливають на психічне здоров'я людини та як можна забезпечити психологічну підтримку в умовах війни. Така ресурсна практика, як йога має швидкий регулюючий вплив на нервову систему та стрес, що допомагає людині підвищити осмисленість та внутрішню злагоду та привести до гармонізації внутрішнього та зовнішнього світу (сповнюючи особистість й екзистенційно).

Дослідження екзистенційних страхів та екзистенційної сповненості особистості періоду дорослості в умовах війни доводить важливість його й емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ СТРАХІВ ТА ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ СПОВНЕНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПЕРІОДУ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Вибір та обґрунтування методик дослідження

Теоретичний аналіз проблеми екзистенційних страхів особистості періоду дорослості в умовах війни обґрунтував важливість його емпіричного дослідження. Для виявлення особливостей екзистенційних страхів та екзистенційної сповненості особистості в умовах війни та з'ясування впливу ресурсних практики (йоги) на екзистенційну сповненість особистості та змогу реалізувати свій потенціал, здатність до самотрансценціювання, самотрансценденції було проведено емпіричне дослідження.

В якості психодіагностичного інструментарію нами було використано шкалу екзистенції А. Ленгле і К. Орглер та авторську анкету питання якої містять такі дескриптори, як самотрансценціювання, самотрансценденція, воля, відповідальність та для виміру екзистенційної сповненості. Розглянемо їх детальніше [14; 25; 26; 27].

Так, шкала екзистенції є самоопитувальником, який містить 46 пунктів, які дозволяють оцінити досліджуваному себе та своє сьогоденне життя за різними аспектами. Результати тестування оцінюються за такими субшкалами: SD=самотрансценціювання, ST=самотрансценденція, F=воля, 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 ($P+E=G$). Шкала використана для практичних цілей вимірювання рівня екзистенційної сповненості особистості.

«Шкала екзистенції» розроблена А. Ленгле в контексті власної екзистенційно-аналітичної теорії. Основою методики є усвідомлювана оцінка себе (картина себе). Результат залежить від низки чинників: здатності до самосприйняття, саморефлексії, наявності життєвого досвіду, міри внутрішнього критичного напрацювання, а також можливість зрозуміти власні почуття та самопочуття досліджуваного. Методика показує, чи може людина дати раду сама собі та власному життю, бути сама собою, незважаючи на життєві обставини.

З іншої сторони, шкала екзистенції допускає, що в природі людини присутня свобода рішення, замість абстрактних понять об'єктивної правди є суб'єктивне поняття правди, яке виражається поглядами суб'єкта на дійсність та допомагає прийняти рішення.

Тому занадто високі показники за тестом говорять про бажання людини виглядати краще. Шкала дає змогу проаналізувати екзистенційну сповненість, яка діагностує самодистанціювання (SD), самотрансценденцію (ST), свободу (F), відповідальність (V), персональність (P), екзистенційність (E) та дає можливість визначити загальний показник екзистенційної сповненості (G)

Шкала відображає суб'єктивну оцінку людиною свого життя за різними аспектами.

Субшкала SD вимірює здатність створення внутрішнього вільного простору. Вимірювання перебуває між двома полюсами: відсутність вільного внутрішнього простору і створення внутрішньої дистанції щодо себе, об'єктивність. Самодистанціювання вимірює здатність людини відійти на дистанцію щодо себе самої. Людина, що має здатність до SD, може відсунути за потреби свої бажання, уявлення, почуття і наміри, щоб поглянути на себе і на ситуацію з деякої дистанції. Не орієнтуватися лише на самого себе, не діяти, будучи сліпим щодо світу, не реагувати, безпосередньо відповідаючи на випадкові стимули, а сприймати ситуацію, міркувати над нею і тверезо бачити даності ситуації. SD заміряє не наявність чи відсутність

проблем, не свободу від бажань, уявлень і цілей, почуттів чи страхів, а лише здатність виходити стосовно всього цього на дистанцію, внутрішньо звільнятися від полону афектів, упереджень і бажань, не заплутуватися в них. Стабільність цієї здатності за наявності навантаження також входить у показник.

Субшкала ST вимірює здатність відчувати цінності (ясність у почуттях). Вимірювання розташовується між полюсами: емоційна необов'язковість і здатність відчувати цінності, бути порушеним емоційно.

Самотрансценденція (ST) вимірює вільну емоційність, яка проявляється у здатності:

- відчувати близькість до чогось/когось і співчувати;
- жити заради чогось/когось (орієнтуватися в діях на сенс, а не тільки на мету);
- відчувати цінності, переживати захопленість цінністю, емоційно відгукуватися;
- сприймати глибокі внутрішні стосунки, екзистенціальну значущість того, що відбувається.

Отже, показник ST описує здатність людини торкатися ціннісних засад світу і сприймати власну внутрішню зворушеність у цьому відчутті. Завдяки цій здатності встановлюється внутрішнє ставлення до пережитого, і особистість може виявляти та проживати суб'єктивні цінності, що виявляється, наприклад, у здатності отримувати задоволення, здатності до страждання - тобто в усьому, що становить "патичний вимір" людини. Щоб бути в змозі розрізняти важливе й неважливе – надавати емоційну значущість пережитому відповідно до того, наскільки його зміст значущий для екзистенції, - потрібно відчувати емоційну внутрішню співвіднесеність і приймати себе разом зі своїми бажаннями та потребами (самоприйняття – основа для того, щоб знати, що хочеш).

Субшкала F вимірює здатність бути вільним, самостійним. Вимірювання розташовується між полюсами: нездатність наважуватися і

впевненість у вирішенні. Воля (F) охоплює здатність знаходити реальні можливості дії, створювати з них ієрархію відповідно до їхньої цінності й у такий спосіб приходити до персонально обґрунтованого рішення. Здатність наважуватися, з одного боку, залежить від особливостей особистості (таких як сила, концентрація, мужність, здатність відмежовуватися та заступатися за своє), з другого боку, від наявних можливостей ситуації, які важливо розгледіти, щоб бути в змозі щось обрати.

Співвіднесення з цими внутрішніми і зовнішніми умовами веде до ясності в ухваленні рішення. Важливо, щоб на тлі реально можливого людина побачила найважливіше для неї, те, на підставі чого можна судити, вільно обирати і вирішувати.

Субшкала V вимірює обов'язкове "піти на щось". Вимірювання розташовується між полюсами: необов'язковість/обов'язковість і персональна включеність або почуття обов'язку. У зв'язку з відповідальністю (V) вимірюється здатність доводити до кінця рішення, ухвалені на підставі особистих цінностей. Людина діє з усвідомленням обов'язковості цього для себе або зобов'язань перед кимось. Витримувати процес втілення в життя власних задумів дає змогу відчуття впевненості, що все робиться правильно. Або ж, якщо немає власної впевненості, компенсаторну функцію може взяти на себе почуття обов'язку. Відповідальність, яка проживається є основою для формування стабільної самоцінності. Показники тесту за цією субшкалою вказують також на тимчасову сталість - здатність витримати.

Показник Р (персональність) описує ступінь розкриття Буття-Person: наскільки людина відкрито сприймає світ і себе саму. Вимірювання розташовується між полюсами: розкриття Буття - доступність, відкритість і закритість. Показник Р формується із суми показника SD і показника ST. Показник Р описує важливу характеристику людини, а саме її когнітивну та емоційну доступність для себе і для світу.

Показник Е (екзистенційність) вимірює здатність рішуче і відповідально йти у світ, включатися в життя. Вимірювання розташовується

між полюсами: рішуча включеність і нерішуче, утруднене ведення життя. Показник Е складається із суми показника F і показника V. Показник Е описує таку суттєву характеристику людської екзистенції, як здатність орієнтуватися в цьому світі, приходити до рішень і відповідально втілювати їх у життя, змінюючи його таким чином на краще.

Тоді як показник Р відображає вміння людини поводитися із самою собою ("внутрішній світ"), показник Е свідчить про здатність конструктивно поводитися із зовнішнім світом, рішуче і відповідально з ним справлятися.

Показник G – це показник того, наскільки наповнена сенсом екзистенція даної особистості. Вимірювання розташовується між полюсами: життя, яке суб'єктивно відчувається як невиконане, і екзистенція, яка відчувається як виконана. G-показник утворюється із суми показника Р і показника Е. Загальний показник свідчить про здатність впоратися із самим собою і зі світом і могли піти на внутрішні та зовнішні вимоги й пропозиції, співвідносячи їх із власними цінностями. Існує вказівка на здатність вміти опікуватися самим собою і зовнішніми життєвими ситуаціями та дійти до сформованого зі смыслом життя, ведення якого може бути автентично обґрунтованим. Такий спосіб життя орієнтується на чуття щодо власних потреб і завдань, а також щодо вимог ситуації, які узгоджуються одна з одною. Таким чином, у людини з її розвиненою персональністю та екзистенціальністю є передумова для того, щоб перебувати в діалогічному обміні зі світом і тим самим прийти до виконання своєї сутнісної структури ("екзистенціальне виконання"). Слідом за Франклом ми розуміємо це як "екзистенціальний смисл" – наповненість життя смыслом, який, як правило, відчувається як "повнота життя", як "справжнє" життя, як сповнення і як глибоке щастя, бо в такому разі життя є усвідомленим. Той, хто проживає життя як наповнене сенсом, той не думає про нього, а відданий процесу його здійснення, подібно до того, як той, хто слухає улюбленого виконавця, не думає про щастя, яке він зараз відчуває, а відданий музиці та виконанню.

Таким чином, життя, наповнене сенсом, цілком може бути неусвідомленим, усвідомлення приходить лише в разі втрати сенсу [15].

В. Франкл зазначив, що для роботи з сенсами потрібно сприйняти поле можливостей, проаналізувати їх та визначити цінності. Наступний крок це пошук можливостей, які найбільше підходять запиту і прийняти рішення на їх користь. Далі обміркувати способи найкращої дії з прийнятим рішенням, вносячи в свої дії та життя сенс. Аналіз здібностей, які властиві людині: сприймання, відчуття, вибір, дія. Саме ці здатності є шкалами методики «Шкала екзистенції» [15] (Додаток А).

Наступна методика – авторська анкета суб'єктивної оцінки екзистенційних страхів (Додаток Б). Дана анкета містить питання стосовно екзистенційних страхів особистості та чи займається респондент ресурсними практикам, питання щодо реакцій на відчуття страху та результат переживання страху, дані про стать, вік, освіту. Анкета складена для виявлення найбільш актуальних страхів респонденток в умовах війни та для аналізу особливостей екзистенційних страхів між респондентами, які займаються ресурсними практиками та ті, які не застосовують ресурсні практики.

Для дослідження чи здатні ресурсні практики (йога) вплинути на зменшення гостроти переживання екзистенційного страху особистості та здатність приймати рішення, взаємодіяти в усіх сферах життя та відновлювати психічні стани. Який рівень психологічного благополуччя і як ресурсні практики впливають на цей показник. Також було проведена бесіда та спостереження для аналізу психологічного благополуччя в різних групах людей і подальшого порівняння показників цих груп. Анкета містить завдання символічного характеру, це 10-й пункт в анкеті, для зменшення відчуття напруження після роботи з власними страхами та усвідомлення власних ресурсів для зменшення гостроти екзистенційних страхів Для виконання цього завдання ми пропонуємо намалювати амулет за допомогою якою людина може себе захистити від найбільшого актуального страху на

даний момент та з'ясувати, що за страхи переважають у респонденток, які проходили дослідження в різних групах. Малюнок символічного характеру допомагає гармонізувати стан та відновити здатність знайти оптимальний варіант для сприйняття та усвідомлення страху, що сприяє активному продовженню життя, набуттю емоційної стабільності та рівноваги. Питання в анкеті – переважно закритого типу.

Емпіричне дослідження складалося з наступних етапів:

- 1 етап: вибір та обґрунтування методик дослідження.
- 2 етап: вивчення показників шкали екзистенції та авторської анкети.
- 3 етап: аналіз і інтерпретація даних дослідження. Оформлення зведених таблиць та рисунків.
- 4 етап: формування висновків за результатами проведеного дослідження.

Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечувалися теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних даних та використанням методів, адекватних меті й завданням дослідження, аналізом отриманих результатів, статистичною оцінкою отриманих даних.

2.2. Опис вибірки та процедури дослідження

У дослідженні взяли участь 40 осіб. Дослідження було організоване на базі Школи Здорового Образу Життя «Гармонії Душі та Тіла» була сформована група жінок, що займаються ресурсними практиками (йога), віком 44-50 років та які мають вищу освіту. Та 20 осіб жінок, які працюють в офісному центрі м. Чернігова, віком 44-50 років, мають вищу освіту та не займаються ресурсними практиками.

Вікова категорія респонденток від 44 до 50 років, що за класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я вважається середнім віком [11]. Даний віковий період характерний переживаннями кризи середини життя або осмислення її наслідків, що загострює екзистенційні страхи в період війни. В

цьому періоді виразними є гормональні зміни. Однак, близько 41-46 років людина досягає чергового піку у розвитку уваги. Тому деяке зниження психофізичних функцій не заважає збереженню працездатності людини середнього віку. Середня дорослість – це насичений подіями та відповідними їм внутрішніми змінами період [16]. Конструктивне проходження особистістю кризи середини життя сприяє оновленню життєвих цілей та стратегій. Життєва мудрість базується на знаннях, вмінні реально та адекватно оцінювати події й інформацію та здатності долати невизначеність. Мудрість виявляється в ставленні до себе – гармонізації самооцінки, поглибленні самосприйняття та самоповаги.

2.3. Аналіз результатів отриманих даних

З метою виконання завдань представленої наукової розвідки (дослідити особливості екзистенційних страхів та екзистенційної сповненості особистості в умовах війни, також з'ясувати чи допомагають ресурсні практики (йога) зберегти ментальне здоров'я та уповільнити вікові зміни, зберегти фізичне та психологічне здоров'я в умовах війни, чи дають можливість жінкам підтвердити для себе власну унікальність та неповторність та не порівнювати себе з іншими людьми, що свідчить про гарне психічне здоров'я, зменшити гостроту переживання страху та підвищити екзистенційну сповненість особистості респонденти були розділені на 2 групи:

1 група – це особи, які не використовують ресурсні практики —20 жінок.

2 група – це особи, які використовують ресурсні практики (йога), займаються йогою на базі Школи Здорового Образу Життя «Гармонії Душі та Тіла» м. Чернігів – 20 жінок.

Шкала екзистенції увиразнює, що в самій природі людини є свобода рішень і саме людина вирішує якими смислами наповнювати своє життя. Респонденти, які брали участь в нашому дослідженні це жінки віком 44-50

років, які перебували в Україні, на початку широкомасштабного вторгнення та не виїжджали за кордон України на протязі війни, що з'ясовано при проведенні бесіди. Якщо аналітична психологія опирається на несвідомі структури, то екзистенційна на суб'єктивний вибір людини та його відносини з реальністю та їхнього усвідомлення.

В таблиці 2.1 та рисунку 2.1 наведено середні статистичні дані, а саме показники екзистенційної сповненості такі дескриптори як: самодистанціювання, самотрансценденцію, свободу, відповідальність, персональність, екзистенційність, по двом групам за методикою А. Ленгле, К. Орглер.

Таблиця 2.1

Індикатори екзистенційної сповненості жінок двох груп

	Назва показника екзистенційних характеристик						
ГРУПИ	SD	ST	F	V	P	E	G
1. Соціальна група, респонденти, які не займаються ресурсними практиками (сер. значення)	30,75	67,75	43,70	52,6	98,5	96,3	194,3
2. Респонденти групи, які займаються ресурсними практиками (йога) (сер. значення)	35,1	74,1	49,35	58,1	109,2	107,45	216,65

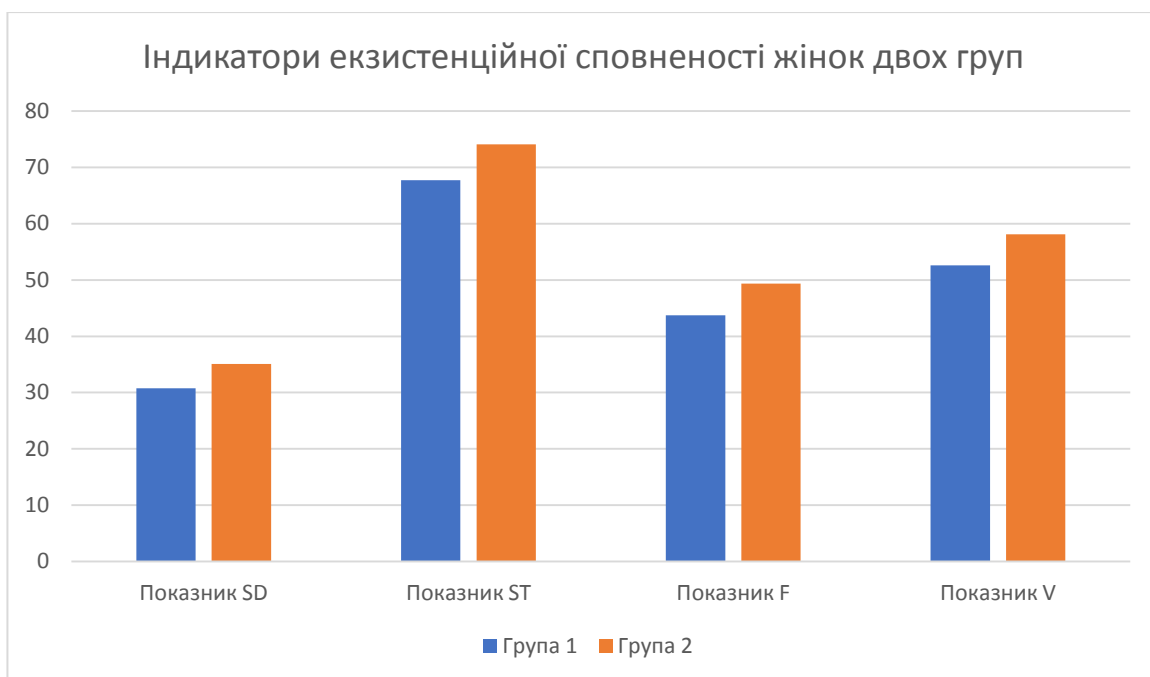


Рис. 2.1. Індикатори екзистенційної сповненості жінок двох груп

Проаналізуємо отримані індикатори екзистенційної сповненості жінок двох груп

Значення показника SD «Самодистанціювання» вимірює здатність особистості створювати внутрішній простір та здатність людини, при необхідності, подивитись на ситуацію з деякої дистанції. Ми можемо зазначити, що цей показник у групи 2 склав 35,1, що вище ніж у групи 1 30,75.

Це свідчить, що респонденти групи 2 мають більшу здатність відсунути власні уявлення, наміри, почуття та сприймати ситуацію з деякої дистанції, не тільки відповідати на випадкові стимули. Показник свідчить, що у 2 групи більш висока здатність відходити на дистанцію щодо своїх страхів та більш реально оцінювати ситуацію. Встановлено, що низький показник SD вважається нижче 26 балів, високий показник від 43 балів. Група 2 має більшу схильність до аналізу власних відчуттів та при прийнятті рішень їх враховує, а не тільки реагує на зовнішні стимули.

Разом з вищим показником ST це свідчить про те, що особи групи 2 приділяють в однаковій мірі увагу, як зовнішньому так і внутрішньому світу, більш реально оцінюють себе та свої вчинки.

Показник ST «Самотрансценденція» свідчить про те, як людина взаємодіє зі зовнішнім світом, чи здатна людина сприймати світ через свої відчуття та відрізняти одне від другого. У респондентів групи 1 показник склав 67,75, середнє значення респондентів групи 2 склав 74,1. Це свідчить про те, що респонденти групи 2 більше приймають свої бажання та відрізняють важливе і неважливе в своєму житті та співвідносять свої потреби зі своїми цінностями. Зі зростанням показника особистість більше орієнтується на власні цінності.

Показник F «Воля» показник свідчить про здатність вирішуватися, здатність знаходити реальні можливості та дії, створювати з них ієрархію відповідно до їхньої цінності та в такий спосіб приходити до особистісних обґрунтованих рішень. Респонденти групи 1 (середній показник по групі 52,6) має показник нижчий ніж респонденти групи 2 (середній показник по групі 58,1). Респонденти групи 2 мають більшу ясність та міцність у формуванні суджень та більшу варіативність та гнучкість у знаходженні рішень. Мають більшу здатність швидше та ефективніше приймати рішення при цьому орієнтуватись на власні смисли та цінності.

Мають впевненість щодо залежності свого життя від власних рішень та вищу впевненість щодо можливості зміни ситуацій, відносин від своїх рішень. Характерна більша незалежність рішень від загальних, соціальних установок та програм поведінки, які засвоєні з дитинства у респондентів групи 2. Мають меншу «розгубленість» та більшу впевненість у власних можливостях. Відсутня «фатальність» життєвих установ. Більша здатність відрізнити свої рішення від «нав'язаних» зовні. Здатність приймати рішення при цьому бути гнучкими та впевненими в собі - важливі риси в умовах війни. Людина, котра заходиться під дією тваринного страху за своє життя, близьких, дітей (що особливо характерно для жінок) діє інтуїтивно і важливо

зробити вибір спираючись на власні цінності. Респонденти групи 2 показали більшу здатність приймати самостійні рішення.

Показник V «Відповідальність». Аналізуємо здатність доводити рішення до кінця. Людина діє з усвідомленням обов'язковості чогось для себе особисто чи своїх зобов'язань. Витримувати до кінця процес втілення власних рішень додає впевненості щодо правильності своїх дій. Важливе значення для цього показника має відчуття відповідальності людини наскільки людина бере на себе відповідальність за своє життя та за свої рішення. Маємо показники: респонденти групи 1 – середній показник 52,6 та респонденти групи 2 середній показник – 58,1. Респонденти групи 1 мають нижчі показники, що свідчить про відповідальність, яка напряду залежить від страху та засвоєних патерів поведінки з дитинства, а саме вивченою дисциплінованістю. Тобто відповідальність залежить від стороннього контролю та знижене вміння доводити до кінця власні рішення без зовнішніх «мотиваторів», тобто послідовно виконувати рішення, якщо є сторонній контроль. Ми спостерігаємо, що для респондентів групи 2 характерна більша свобода і в прийнятті рішень і достатньо внутрішньої мотивації та самоконтролю.

Показник Р «Персональність» оцінює наскільки людина відкрито сприймає світ та себе, описує когнітивну та емоційну доступність для себе і для світу.

Респондентки групи 2 мають більше довіри до себе та світу, зберігають внутрішній простір та мають більш стійкі особисті кордони. Показники респондентів групи 2 свідчать про те, що вони краще вміють обходитись із самими собою (взаємодіяти з «внутрішнім світом») (рисунок 2.2).

Показник «Екзистенційність» (Е). Здатність людини орієнтуватися у світі, приймати рішення, втілювати в життя ці рішення. Показник включення в життя. Внутрішнє виконання, яке пов'язане з вільним і відповідальним стилем життя, саме воно залежить від показника «Е». Наскільки людина може побудувати гармонійні відносини з собою і в прийнятті рішень не

зрадити себе та відповідальність не покладати на інших. Загальний показник по індикатору Е респондентів по групі 2 значно вищий ніж у респондентів групи 1 (рисунок 2.2). Респондентки групи 2 більш впевнені у прийнятті рішень. При бесіді з респондентками групи 2 відповіді звучали більш впевнено та вони не спирались на рішення «компетентних» людей щодо власного життя, також схильні діяти без зовнішніх понукань. У респондентів групи 1 ознаки конформізму переважають у судженнях.

Показник G «Загальний показник» Проаналізуємо здатність впоратись із самим собою та готовність піти на внутрішні та зовнішні вимоги, співвідношення їх з власними цінностями. Респондентки групи 1 мають середній показник по групі 194,3. Респондентки групи 2 мають середній показник по групі 216,55 (рисунок 2.2). Ми бачимо, що середній показник по групі 2 вище, тобто можна стверджувати, що респонденти групи 2 характеризуються здатністю сприймати своє життя як таке, що наповнене сенсом. Спосіб життя, який орієнтований на відчуття власних потреб і завдань.

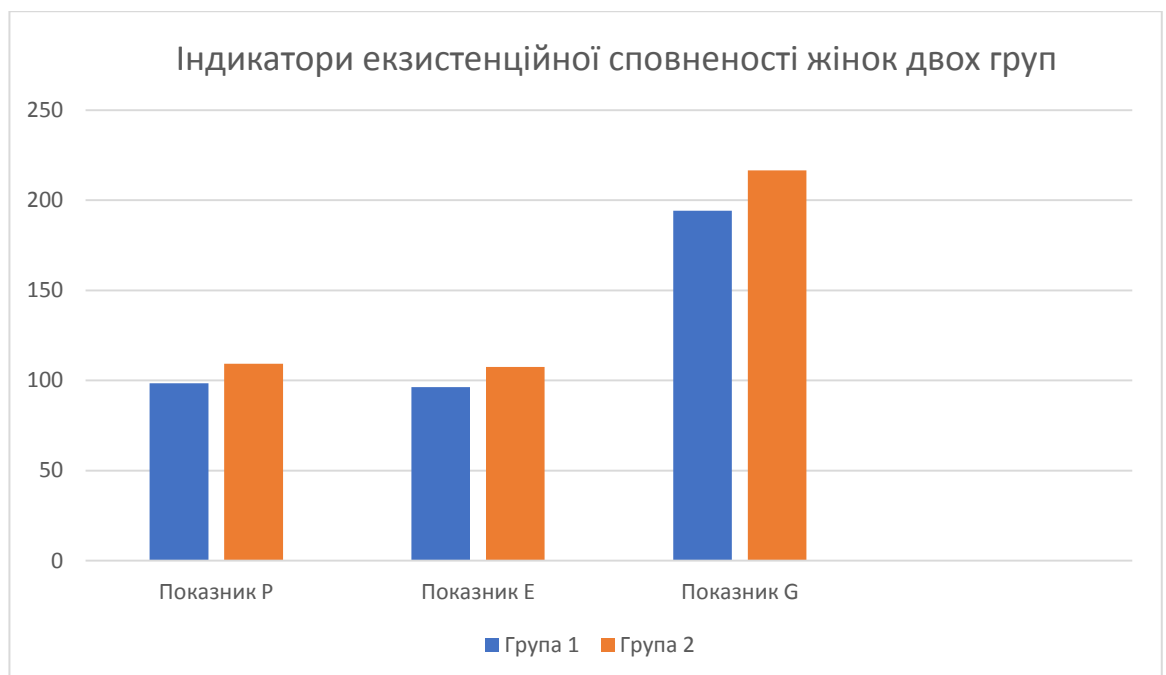


Рис.2.2. Індикатори екзистенційної сповненості жінок двох груп

Результати проведеного дослідження за шкалою екзистенції свідчать про те, що у респондентів групи 2, які займаються ресурсними практиками (йогою) вища здатність опановувати себе та справлятися зі своїми страхами за рахунок виконаних дій, більше показники ніж у респондентів групи 1. Тобто, це свідчить про те, що жінки в групі 2 усвідомлюють свої страхи, достатньо мають наміру, волі спрямувати свою увагу та діяти на шляху опанування страхів. Показник SD свідчить про більшу здатність респондентів групи 2 дистанціюватись при потребі від своїх бажань, уявлень, почуттів, оцінити ситуацію реально та розмірковувати над нею більш критично.

Показник ST свідчить про те, що у респондентів групи 2 вища здатність відчувати свої цінності, мають більшу ясність у почуттях ніж респонденти групи 1. Показник F свідчить, що респонденти групи 2 більш схильні знаходити реальні можливості дії, більшу здатність зважуватись на дію завдяки наступним якостям (наприклад: концентрація, сила, здатність відстоювати свої особисті кордони) і якщо ці прояви усвідомлені в житті, то виникає відчуття свободи.

Показник V засвідчує, що здатність доводити рішення до кінця більше у респондентів групи 2, також можливість витримувати процес втілення в життя власних задумів дозволяє відчувати задоволення своїми діями та покращити власну самооцінку. Отримані результати по показнику Р засвідчують, що респонденти групи 2 менше схильні до тривожності більш здатні відчувати та захищати власні кордони та поважати чужі. Отримані результати по показнику Е, свідчить, що респонденти групи 2 менше схильні до неврозів та більше відповідальні за своє життя, гармонійніше взаємодіють з собою та простором навколо.

В цілому показники шкали екзистенції свідчать про те, що жінки, які займаються ресурсними практиками (йогою) мають більшу ступінь екзистенційного наповнення. Навіть під час широкомасштабної війни перебувають в діалогічному обміні зі світом.

Розглянемо та проаналізуємо результати дослідження авторської анкети.

В анкеті відповіді на питання побудовані таким чином:

- 1- вірно
- 2- вірно з обмеженнями
- 3- скоріше вірно
- 4- скоріше не вірно
- 5- вірно з обмеженнями
- 6- не вірно

Відповіді респондентів по групах зведено в таблицю 2.2. Дані свідчать про ставлення особистості до страху, так у респондентів, які не займаються ресурсними практиками рангове значення по групі 43, що свідчить про більш виражену гостроту сприйняття екзистенційних страхів порівняно з респондентами, які займаються ресурсними практиками (рис. 2.3).

Таблиця 2.2

Рангові значення показника страх, зміст страху по групах респонденток

Страх, зміст страху	Респондентки, які не займаються ресурсною практикою (йога) Група 1 (рангове значення)	Респондентки, які займаються ресурсною практикою (йога) Група 2 (рангове значення)
Страх від усвідомлення власної смертності	3,4	4,6
Страх перед непізнанністю життя	3,9	5,35
Страх, пов'язаний зі старінням	3,6	4,45
Страх невизначеності майбутнього	2,85	4,1
Страх самотності	3,85	5,05
Страх захворіти	3,25	4,6
Страх голоду	4,15	5,3
Страх непрацездатності	2,4	4,25
Страх публічності	3,9	3,1
Страх бідності	2,45	4,75
Страх війни	1,6	2,9
Страх відповідальності	3,25	5
Страх комунікації з іншими людьми	4,4	5,3
Ваші варіанти	-	-
Загальне середнє значення	43	58,75

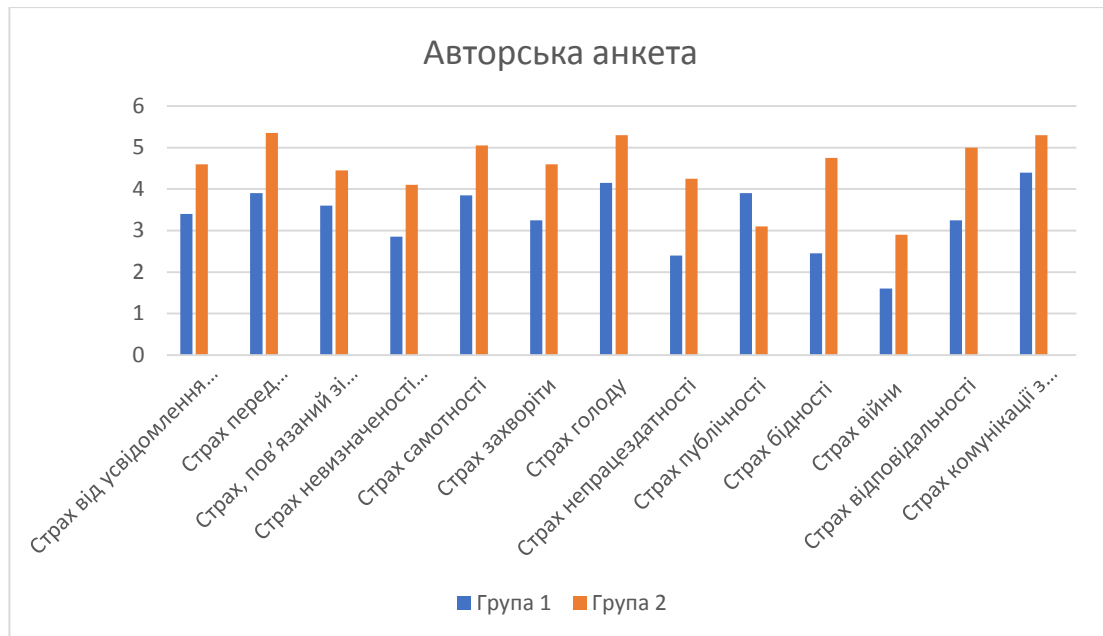


Рис. 2.3. Порівняльні результати вираженості страхів у двох групах

Проаналізуємо показник особливості прояву переживання страхів на рівні поведінки в різних групах (рис. 2.4) (рис. 2.5). У респондентів групи 1 ми бачимо тенденцію 45% «взагалі нічого не роблю» по відношенню до відчуттів страху. Респонденти групи 2 мають природні реакції 70% «намагаюсь втекти, зникнути». Проаналізуємо показник «реакції на тілесному рівні» особи групи 1 та групи 2 мають реакції на тілесному рівні при відчутті страху. На рівні думок і почуттів респонденти групи 2 мають найбільший показник «спрямування свідомості на відволікання від тривожної ситуації» 75% та «неприємні думки та емоції» 25% респонденти групи 1 «нав'язливі думки» 25% та «спрямування свідомості на відволікання від тривожної ситуації» 25%, «неприємні думки та емоції» 50%.

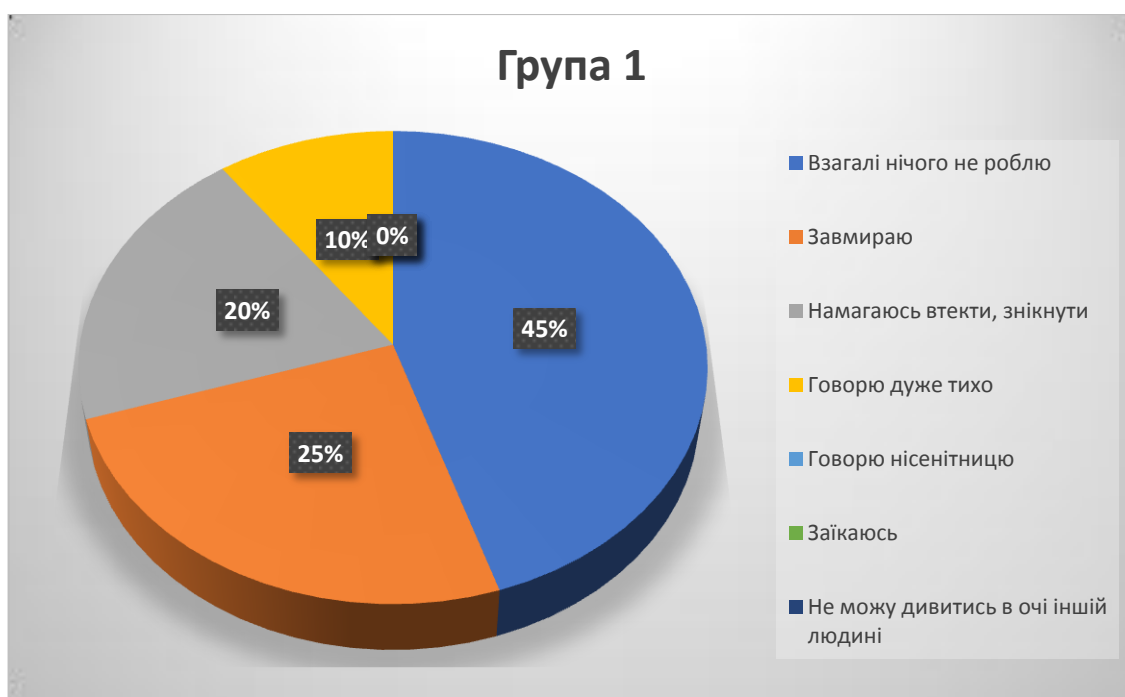


Рис. 2.4. Особливості прояву переживання страхів на рівні поведінки в осіб групи 1

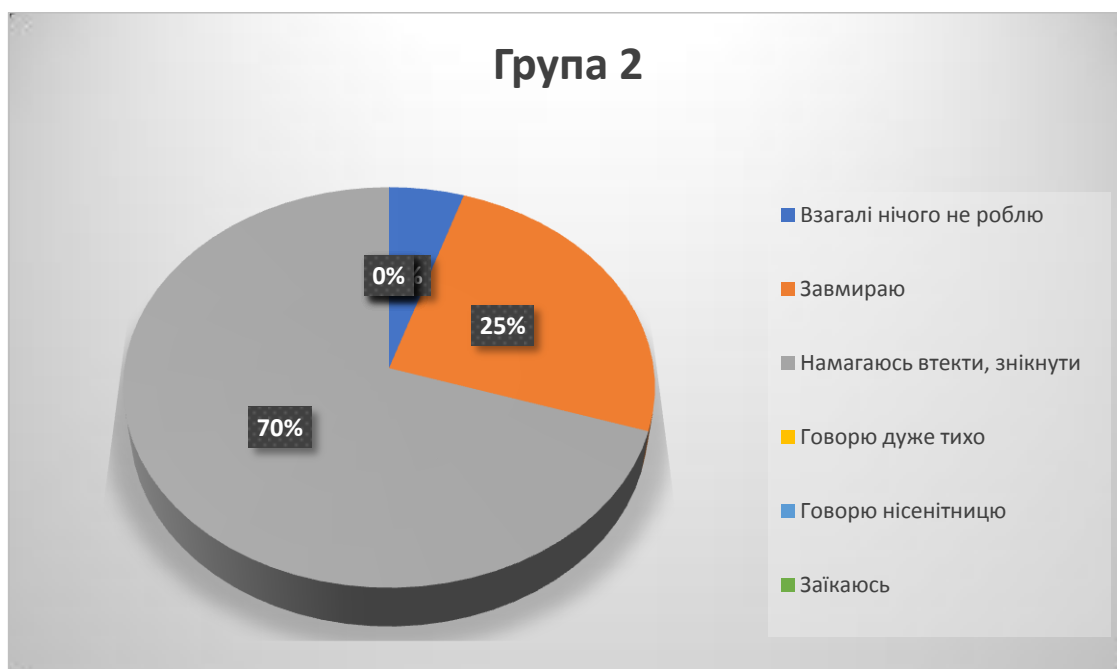


Рис. 2.5. Особливості прояву переживання страхів на рівні поведінки в осіб групи 2

Проаналізуємо показник «значущий страх». У респонденток групи 1 переважає «страх втрати близької людини» 45%, у респонденток групи 2 - «страх війни» 85%.



Рис. 2.6. Показник значущі страхи у респонденток групи 1



Рис. 2.7. Показник значущі страхи у респонденток групи 2

Проаналізуємо показник результат переживання значущого страху.

У респонденток групи 2 результат переживання страху, як заклик до дій 75% і у осіб групи 1 60% страх провокує надмірне заглиблення в себе.



Рис. 2.8. Результат переживання значущого страху група 2



Рис. 2.9. Результат переживання значущого страху група 1

Результуємо відповіді респонденток групи 1 та 2, надані в таблиці 2.3 та таблиці 2.4. В осіб, які займаються ресурсними практиками (йога) групи, 2

показник «чи можна подолати цей найбільший страх» відповідь «так» 20 осіб і показник «чи готові до роботи над собою» відповідь «так» 20 осіб. Респонденти групи 1 «чи можна подолати цей найбільший страх» відповідь «так» 10 осіб і показник «чи готові до роботи над собою» відповідь «так» 5 осіб.

Таблиця 2.3

Результуючі відповіді респонденток групи 1 щодо запитань, що стосуються страхів

Показник	Так (кількість жінок),%	ні (кількість жінок),%	Сумніваюсь / не впевнена (кількість жінок),%
Чи можна подолати цей найбільший Ваш страх	50		50
Чи займаєтеся Ви наразі ресурсними практиками		100	
Чи готові до роботи над собою	25	30	45

Таблиця 2.4

Результуючі відповіді респонденток групи 2 щодо запитань, що стосуються страхів

Показник	Так (кількість жінок),%	ні (кількість жінок),%	Сумніваюсь / не впевнена (кількість жінок),%
Чи можна подолати цей найбільший Ваш страх	100		
Чи займаєтеся Ви наразі ресурсними практиками	100		
Якими саме ресурсними практиками Ви займаєтесь	100- йога		
Чи готові до роботи над собою	100		

Аналіз даних показав, що екзистенційні страхи присутні у особистості (наразі йдеться про умови війни), незважаючи чи використовують особи ресурсні практики чи ні.

Результуючі відповіді свідчать про більшу спроможність справлятися з відчуттям страху у респондентів, які займаються ресурсними практиками (йога). Особливості екзистенційного страху особистості (саме у жінок) в тому, що найбільший страх жінок групи 1 пов'язано зі страхом втрати близької людини та усвідомленням власної смертності. Страхи осіб групи 2 найбільш пов'язані зі страхом війни. Це свідчить про те, що в часи війни страхи пов'язані зі смертю переважають в житті людей. В період війни переважає базовий запит на безпеку, життя без страху, смерті. Далі ми можемо спостерігати, що реакція організму на страх, що у жінок групи 1 та групи 2 є автоматичною і поширює сигнали по всьому тілу для підготовки до кращого захисту або реакції втечі. Рівень думок і почуттів у більшості осіб групи 1 це неприємні думки та емоції, більшість жінок групи 2 спрямовують свідомість на відволікання від тривожної ситуації. Це свідчить про те, що жінки групи 2 усвідомлюють, що можуть впливати на фон в якому живуть.

Аналізуючи результати переживання найбільшого страху, ми можемо пересвідчитися, що у респонденток групи 1 відсутній ресурс та усвідомленість щодо можливості зміни свого ставлення до страху. Жінки групи 2 готові до зміни фону в якому живуть, тобто страх сприймається не тільки, як вбиваюча емоція, але і як відроджувана.

За відповідями на питання анкети ми можемо засвідчити, що такі показники, як самопізнання та переважання позитивних емоцій над негативними і позитивна оцінка свого життя, що більш виражена у респондентів групи 2, які займаються ресурсними практиками (йога) є основою психологічного благополуччя.

При контент аналізі відповідей на запитання анкети ми з'ясували, що особам групи 1 більш властивий конформізм та уникнення відповідальності за своє життя. В період війни переважає базовий запит на безпеку, життя без

страху у представників обох груп. Реакції організму на страх у респонденток обох груп є автоматичними, що пов'язано з біологічним характером та соціальною природою страху. Тобто екзистенційні страхи мають і біологічний характер і соціальну природу.

Рівень думок і почуттів у більшості осіб групи 1 це неприємні думки та емоції, більшість жінок групи 2 спрямовують свідомість на відволікання від тривожної ситуації. Це свідчить про те, що жінки групи 2 усвідомлюють, що можуть впливати на фон в якому живуть.

Можемо зробити висновок, що рівень екзистенційної сповненості зростає за рахунок ресурсних практик, а саме йоги та впливає на зниження гостроти

Для прикладу порівняємо також окремі малюнки респонденток двох груп (Рис. 2.10-2.15).

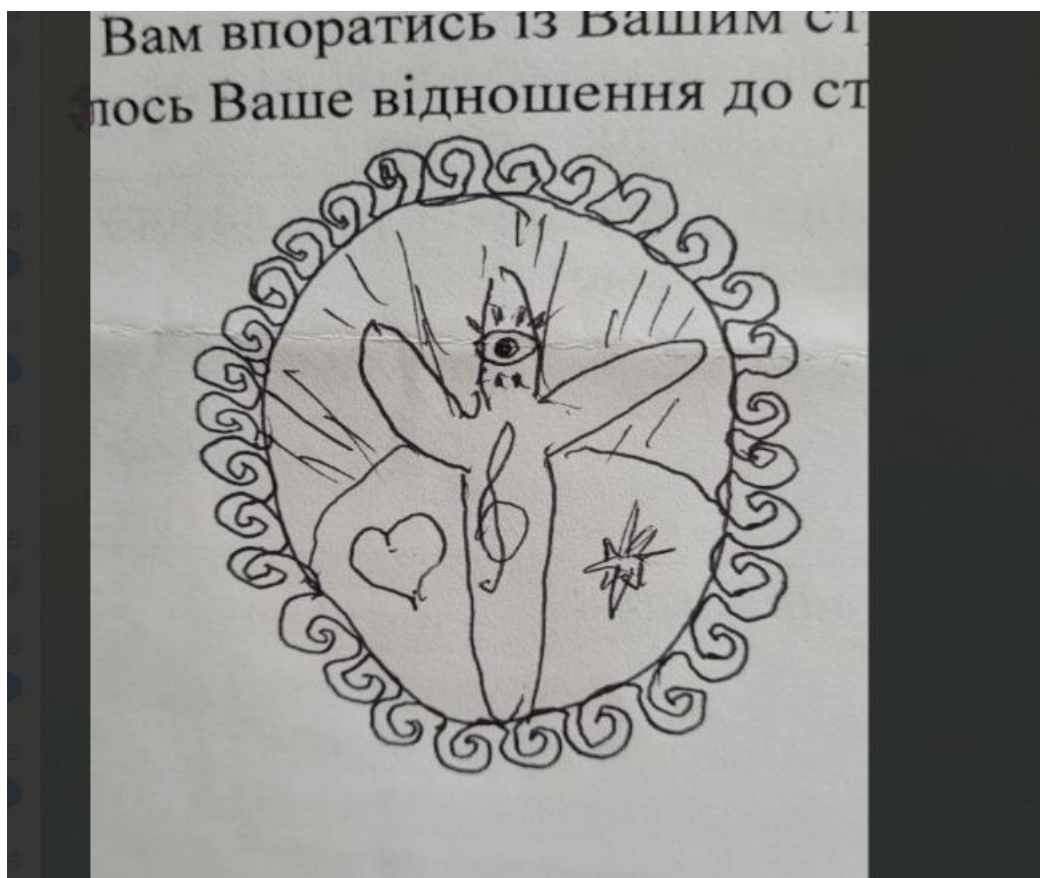


Рис. 2.10. Малюнок респондентки групи 2

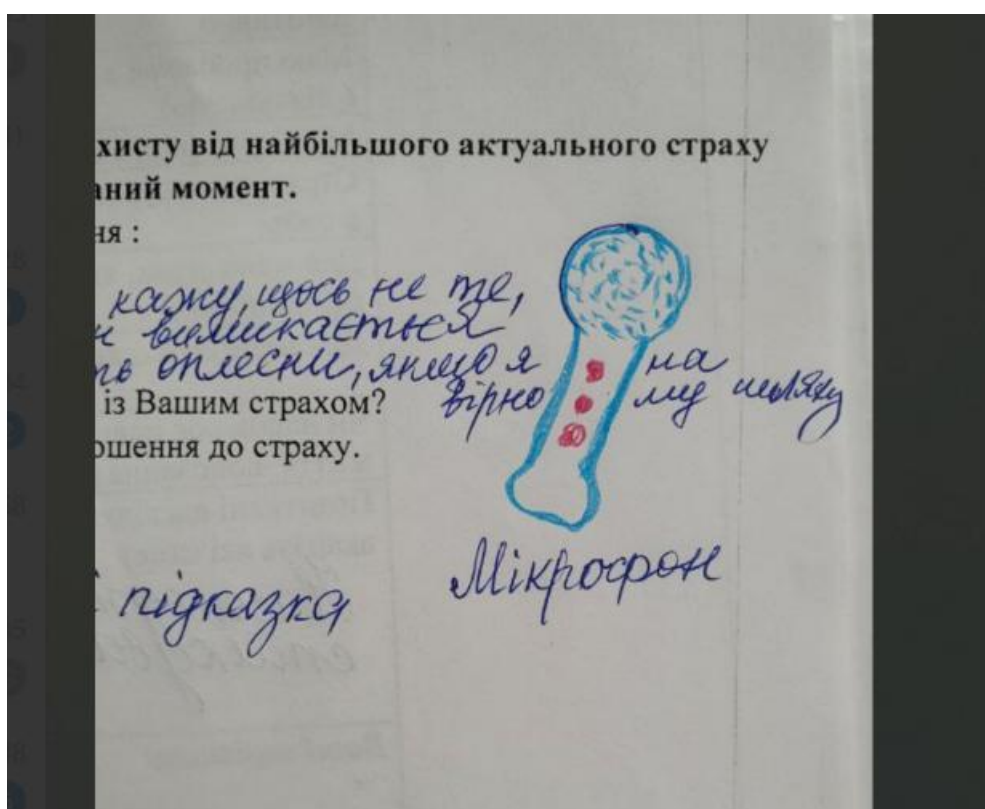


Рис. 2.11. Малюнок респондентки групи 2

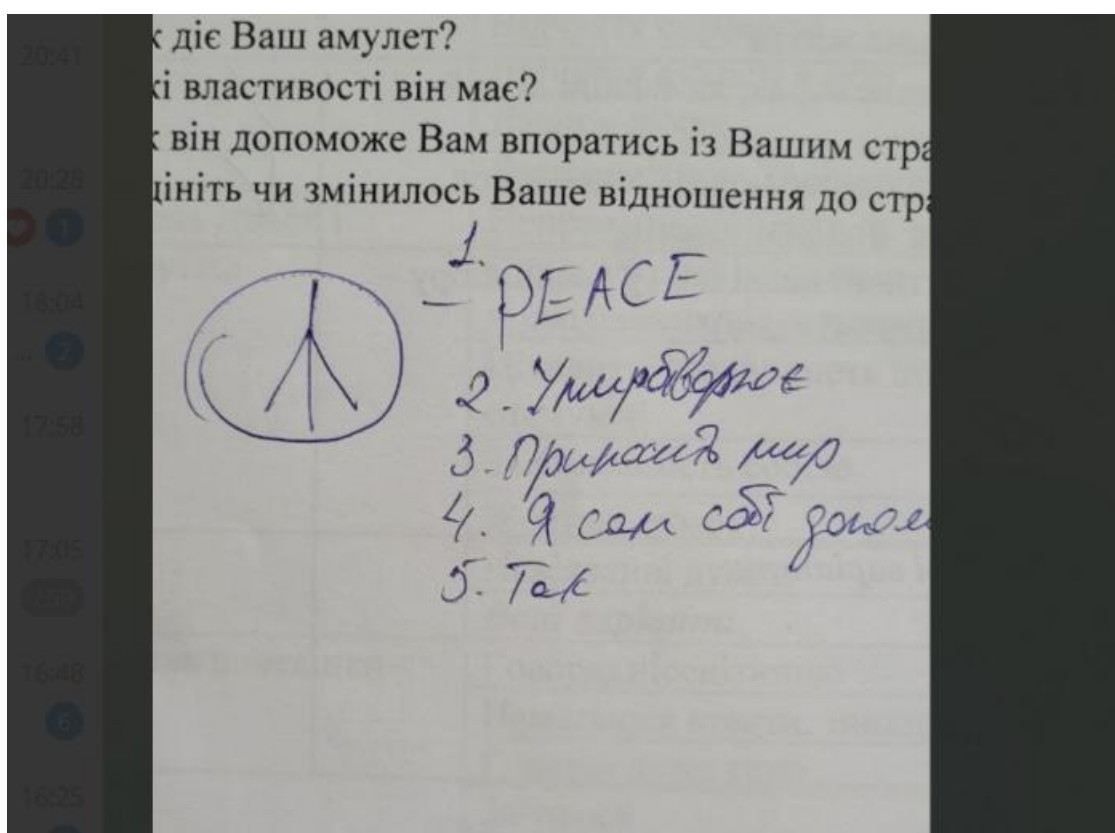


Рис. 2.12 Малюнок респондентки групи 2

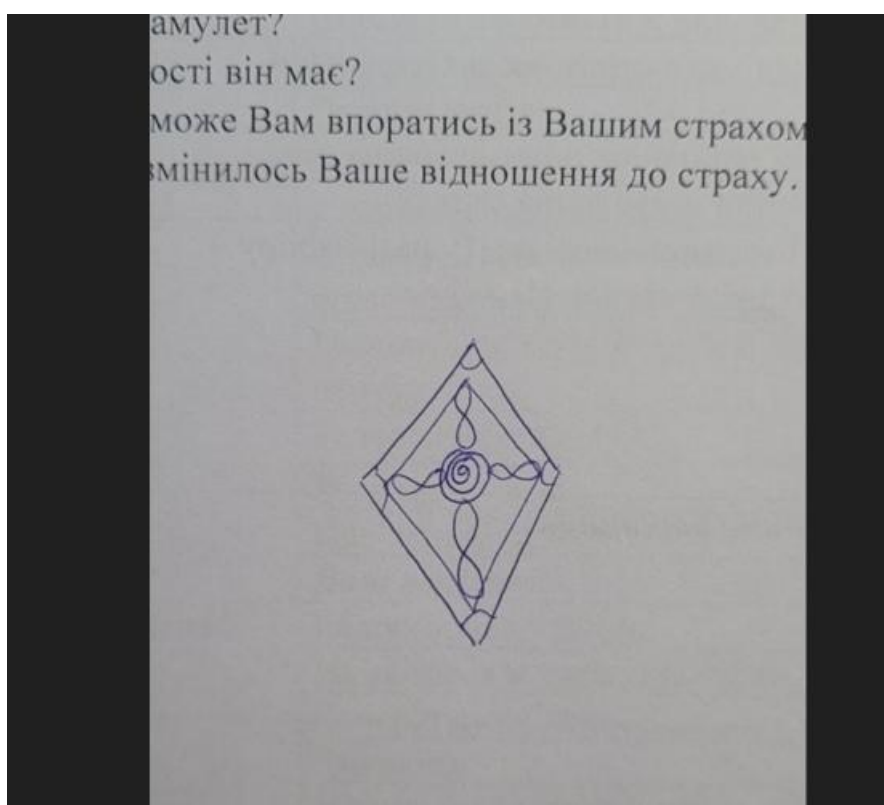


Рис. 2.13. Малюнок респондентки групи 1

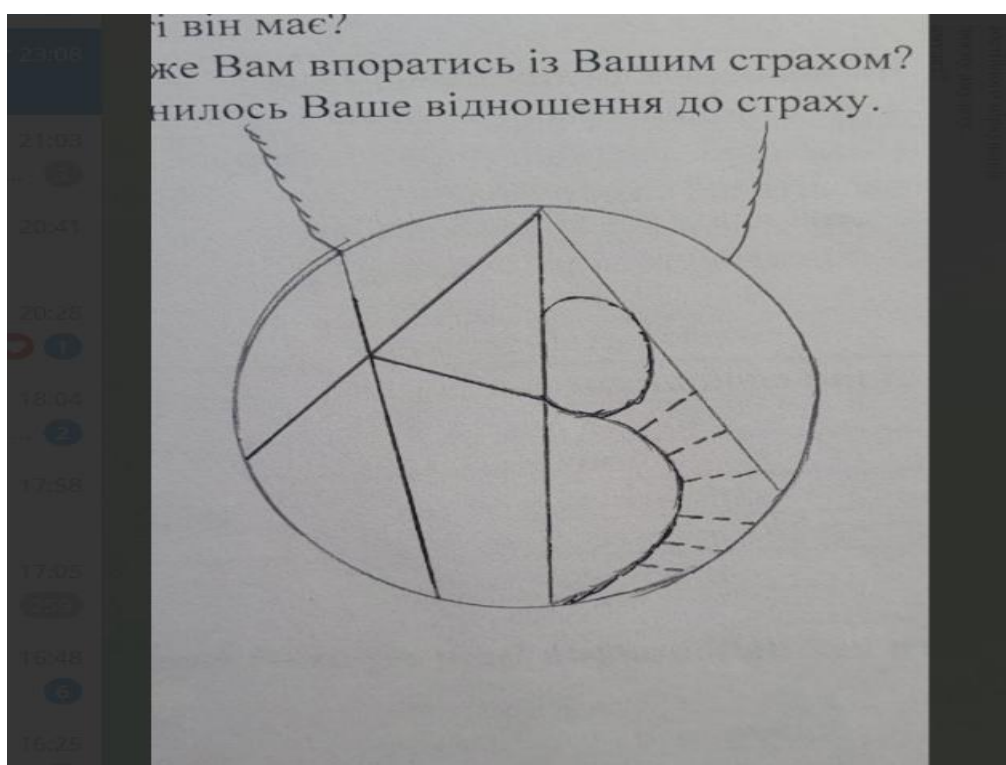


Рис. 2.14. Малюнок респондентки групи 1

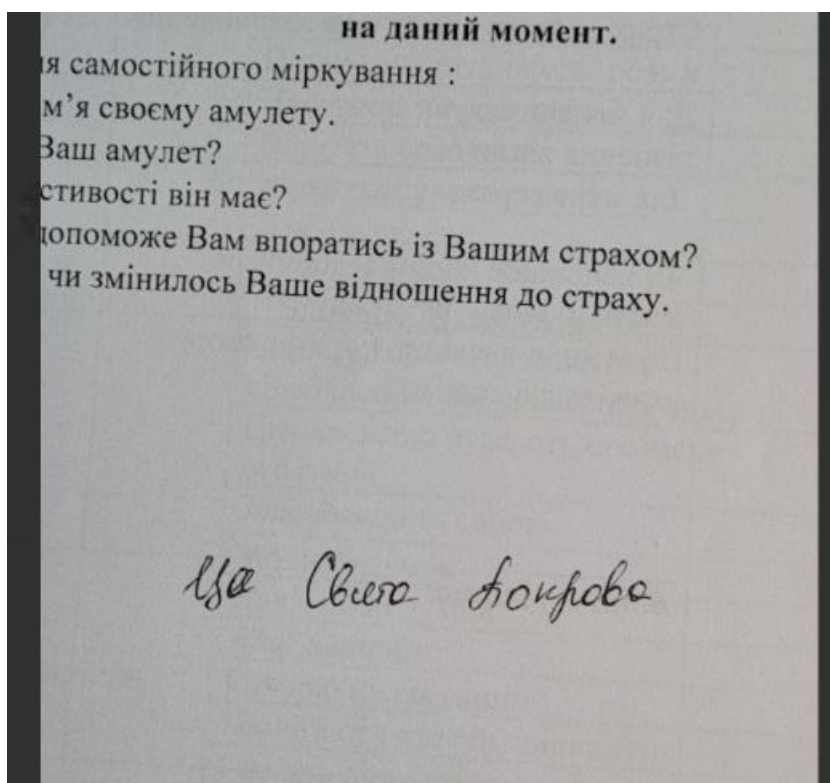


Рис. 2.15. Малюнок респондентки групи 1

Аналізуючи представлені малюнки, ми можемо пересвідчитися, що респондентки групи 2 малюють не тільки амулет, як засіб для захисту від своїх страхів, але і прописують дію та виявляють готовність до неї, щоб зменшити гостроту страху чи позбутися його взагалі. Респондентки групи 1, як правило, не прописують, як саме діє амулет і чи готові вони до дії, щоб зменшити свій страх, тобто не мають впевненості в своїх силах та намірах. В деяких малюнках респонденток групи 1 можемо бачити релігійний зміст.

Отже, проведене дослідження засвідчило необхідність працювати особистості над собою, над своїми емоційним станами, над своїми страхами. Ресурсні практики, на кшталт йоги, досить виразно за свідчили свою ефективну ресурсну дію. Відтак важливими стане більш глибоше, змістовніше опрацювання питання щодо психологічних засобів оптимізації психічних станів особистості в умовах війни.

2.4. Психологічні засоби оптимізації психічних станів особистості в умовах війни

За результатами емпіричного дослідження, ми спробували засвідчити значущість і ефективну дієвість ресурсної практики (йоги, зокрема) в якості одного із методів гармонізації фізичного, психічного та духовного дескрипторів буття людини. Практика йоги – гармонізація людини у взаємодії з зовнішнім та внутрішнім світом, оптимізація її нервово-психічного стану і життєвої активності, активація внутрішніх механізмів самовідновлення. Робота з тілом позитивно впливає на психосоматику і поведінку людини, з'являється можливість змінити програми поведінки завдяки усвідомленню причинно-наслідкових зв'язків в своєму житті та «переписуванню» програм взаємодії в усіх аспектах свого життя. Фізичні вправи є «абеткою» в йозі, через відновлення фізичного здоров'я та набуттям контролю за діяльністю тіла можна досягнути розумову та моральну, духовну досконалість. Основою фізичних вправ в йозі є асани (один із щаблів йоги) – це вправи, які пов'язані з повільним, помірним рухом та станом спокою тіла в поєднанні з диханням та розслабленням. Асана – це статичні пози тіла, напруження та розслаблення м'язів в цих позах впливає на центральну нервову систему, а через неї на роботу серця, органів кровообігу та дихання. Асани передбачають концентрацію уваги на певних ділянках тіла під час напруження м'язів тіла. Також при виконанні асан є потреба використання повного, ритмічного, контрольованого та сповільненого дихання. Асани дають профілактичний, терапевтичний та психотерапевтичний ефект. Вони діють на травневу, серцево-судинну, нервову, сечовидільну, ендокринну системи та весь руховий апарат. Асани навчають досягати розслаблення всього організму та тренують навичку звільнення від негативних емоцій, психічної втоми, стресу, тривоги, страхів.

На нашу думку, також стануть ефективними техніки споглядання та медитації. Наприклад техніка споглядання допомагає виконати дистанціювання від почуттів, думок, емоцій (в тому числі страхів), це

позитивно впливає на показник Самодистанціювання, та зняти втому, головні болі, нормалізувати тиск, позбавитись безсоння, відновити нервову систему [1].

Йога не має вікових обмежень. Звісно існують протипоказання до виконання деяких асан, але досвідчений інструктор попереджує людей та спрощує виконання вправ. Фізіологічно вправа «Шавасана» (поза лежачи в розслабленому стані в кінці заняття) представляє собою повноцінну заміну сну. «Пранаями» це дихальні вправи, які допомагають напрацювати стриманість, вміння управляти своїми внутрішніми ресурсами. Наприклад: «Повне йогівське дихання» поєднує в собі всі три типи дихання: діафрагмальне (черевне), грудне і ключичне. У ході занять спочатку розучується діафрагмальний тип дихання, потім грудний та ключичний. Потім вони з'єднуються. Велике значення приділялося плавності дихання та відсутності неприємного відчуття. Робота в асанах розвиває неординарність мислення, вміння діяти нестандартно в різних умовах, швидко реагувати. Що значно посилює стресостійкість та можливість вижити в умовах війни. Навчившись контролювати свої фізичні реакції, змінювати свій стан через практику виконання асан та пранаям жінки стабілізують свої стани, підвищують чутливість, покращують увагу, пам'ять та інші вищі психічні функції [1].

Поняття дисбалансу в йозі це відсутність гармонії, яке значить наявність протиріч. Наявність протиріч це не хвороба, хворобою це становиться тоді, коли своєчасно не вирішується. Наявність протиріч значить відсутність реалізації природних здібностей людини, її творчих проявів, які не знайшли свого виходу.

Ці стани можуть руйнівню діяти на організм. Наприклад страх паралізує, гальмує вільне циркулювання та вивільнення творчих проявів. Людина може шукати причини дискомфорту в старому, наповнюватись страхом втрат, зруйнувань, - що власне, з нею і відбувається. А може

вивільнити свої творчі прояви - завдяки новим ідеям, новим несподіваним рішенням.

Наступний метод, що ми пропонуємо, як засіб зменшення гостроти екзистенційних страхів та покращення психічного здоров'я це біосугестивна терапія (БСТ). Метод БСТ виник в 1996 році (автор – український психіатр , психотерапевт О.С Стражний), як модифікація гіпнотерапії. Використання методу БСТ показало свою високу ефективність під час Революції Гідності (2014), 2017-2022 рр. в реабілітації бійців, що брали участь в антитерористичній операції. Метод має високу ефективність, майже відсутність побічних ефектів, обмежені (відносні) протипокази. Може використовуватися як для дорослих, так і для дітей (О. Стражний, 2021) [18].

Отже, використання методу БСТ, як модифікації класичної гіпнотерапії, сприяючи релаксації із застосуванням сугестії, відчуття впевненості та благополуччя, дозволяє контролювати та корегувати тривогу, депресії, відчуття страху, порушення сну.

В Україні спостерігається збільшення спектра функціональних розладів травлення, пов'язаних із несприятливими впливами гострої та хронічної психічної травми під час війни. Метод БСТ в Україні є молодим та перспективним в плані покращення стану пацієнтів з різними видами психосоматичних симптомів в тому числі при роботі з відчуттями страхів.

Метод БСТ – є простим, ефективним психотерапевтичним прийомом, спрямованим на позбавлення пацієнта психосоматичних розладів, відновлення психологічного комфорту і гарного самопочуття. Він включає в себе поєднання вербального та невербального навіювання в стані легкого трансу. Префікс «біо» означає, що під час терапевтичної сесії застосовується не лише вербальна сугестія, але й інші чинники: передача пацієнту метаінформації через певні обертони голосу, контакт долоні терапевта з клієнтом, у разі групової терапії-індукція клієнта членами групи, та інше.

Метод БСТ націлений на корекцію, як психологічних проблем, так і психотелесних, таких, як стрес, внутрішнє напруження, утомленість,

безсоння, часті головні болі, погана роботи кишечника, болів в хребті, суглобах, тощо. Суть методу полягає у досягненні пацієнтом, за допомогою психолога, стану комфортної релаксації і сприйняття, знаходячись в цьому стані, вербальних і невербальних терапевтичних сугестій. Переважна більшість пацієнтів відчуває полегшення вже після 1-го або 2-го сеансу. Після курсу лікування відчуває позитивний результат близько 95% людей. Близько 5% пацієнтів результату терапії не відчувають.

Сутність методу БСТ- це заміна невротичного шаблону пацієнта на патерн гарного самопочуття. Це відбувається завдяки розриву невротичного шаблону, групової індукції, сугестивного навіювання, рефлекс терапевтичного торкання пацієнта, та інших чинників. Тобто, для досягнення хорошого результату, ми маємо один шаблон, негативний, змінити іншим, позитивним. Для цього відбувається, нібито, розгортання хвороби в зворотному напрямі.

Психосоматичний розлад розвиваються таким чином: спочатку людину нічого не турбує; потім виникає відчуття, що, здається, з її здоров'ям щось негаразд в т. ч відчуття страху; потім у людини все частіше і частіше виникають ті чи інші симптоми, вона вважає, що, напевно, починає хворіти, але поки в цьому не впевнена і, врешті-решт, вона абсолютна точно знає, що хвора.

Психолог і фармацевт Еміль Куе вважав, що якщо людина може захворіти лише тому, що уявила себе хворою, то вона так само можевилікуватися, уявивши себе здоровою. При використанні методу БСТ прагнемо до того, щоб пацієнт спочатку уявив себе здоровим, а потім відчув [18].

Спочатку відбувається заміна ілюзії хвороби на ілюзію одужання, а потім за рахунок включення механізмів саморегуляції, ілюзія одужання переходить в реальне одужання. Організм самовідновлюється. Сеанси БСТ – лише каталізатор внутрішніх ресурсів організму: якщо після перших сеансів

вдалося створити ілюзію одужання, то потім організм процес позбавлення від соматичного невроту завершить сам.

Будь-яка людина здатна самотійно, без допомоги, психолога, позбутися роздратування, злості, образи, а так само соматичних симптомів. Однак без сторонньої допомоги вона не зможе позбутися невротичного шаблону, що формувався роками. Звичка (невротичний шаблон) - це просто набір певних нейронних зв'язків. Ці зв'язки можна стерти і переписати на інші. Заміна невротичного шаблону на патерн гарного самопочуття - це програма максимум. Проміжний 50%-ий результат – це заміна страху перед хворобою на патерн нейтрального до неї ставлення.

БСТ є методом достойним уваги та широкого використання та не потребує понад зусилля від пацієнтів, діє з першої сесії [18].

В запропонованих психологічних засобах для оптимізації психічних станів особистості в умовах війни нами розглянуто методики, які можна використовувати в роботі з респондентами в умовах війни. Для досягнення станів, при яких будуть виконуватися та зростати такі показники, як наприклад самодистанціювання та самотрансценденції та зменшуватися гострота страху та підвищуватися екзистенційна сповненість вони цілком стануть ефективними. Тільки зі умови досягнення особистістю розслабленого саморегульованого стану та навчання сповільненню зменшується напруження, перенапруження та хронічна втома. Особистість менше фіксується, тригерується на негативних сценаріях, переходить до позитивного мислення та має змогу оцінити проблему, страх, як сторонній рефлексивний споглядач, що значно підвищує показник самодистанціювання.

ВИСНОВОК ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Психодіагностичний інструментарій для визначення екзистенційних страхів особистості періоду дорослості в умовах війни (на прикладі жінок з певними особливостями організації життєдіяльності, йдеться про жінок періоду дорослості, вік яких 44–50 років) дозволив з'ясувати особливості екзистенційних страхів та специфіку її екзистенційної сповненості.

Емпірично дослідивши такий феномен як екзистенційна сповненість у жінок періоду дорослості (зокрема в умовах війни), можна відмітити деякі особливості. Так, респондентки, які вже активно займаються ресурсними практиками, більш усвідомлюють свої страхи, мають намір і волю спрямувати свою увагу та діяти й далі в напрямі опанування та зменшення гостроти екзистенційних страхів. Ці жінки вправніше здатні дистанціюватися при потребі від своїх уявлень та гострих травмівних переживань, оцінити ситуацію реально та критично. Також жінки з досвідом (актуальним досвідом) застосування ресурсних практик мають вищу здатність відчувати свої цінності та формувати власне ставлення (філософське певним чином) до пережитого, розрізняти важливе й неважливе, знати, які власні бажання та наміри порівняно з жінками, які цього наразі не роблять (не робили взагалі).

Заразом жінки з досвідом ресурсних практик мають більшу здатність доводити свої рішення до кінця, цілеспрямованіше витримувати процес втілення в життя власних задумів, що значно підвищує їхнє психологічне благополуччя, яке корелює з екзистенційною сповненістю (що було відмічено в наукових розвідках інших дослідників). Такі жінки здатні впевненіше захищати свої цінності, позаяк вони більш усвідомлені завдяки наступним якостям (наприклад, аутоконцентрація, здатність відстоювати власні кордони тощо). Тобто, респондентки, які активно займаються ресурсними практиками (зокрема, йога) мають більшу здатність знаходити реальні можливості для дії, створювати з них рефлексивну ієрархію відповідно до своїх цінностей та вибудовувати персонально обґрунтовані рішення, а не діяти інстинктивно.

Відмітимо також вищий рівень екзистенційної сповненості у респонденток групи, де займаються ресурсними практиками (а зараз і нижчий рівень тривоги та страху). Результати свідчать, що ресурсні практики (йога) можуть сприяти зменшенню гостроти переживання страху. Також відмічаємо, що такі респондентки менш здатні відчувати екзистенційний вакуум, краще усвідомлюють свої цінності, здатні їх відстоювати та впроваджувати свої бажання в життя, формувати нові сенси, більш готові витримати невизначеність майбутнього, особливо це проявляється в умовах війни.

В цілому в ієрархічній структурі актуальних страхів особистості (на прикладі жінок етапу дорослості) під час війни переважають такі страхи, як: страх війни, страх непрацездатності, страх невизначеності майбутнього, страх публічності, страх від усвідомлення власної смертності. Заразом у респонденток групи, в якій не займаються ресурсними практиками, відсутній ресурс та усвідомленість щодо можливості зміни свого ставлення до страху. Жінки групи, де активно застосовують його, готові до зміни організації простору життєдіяльності, в якому живуть, тобто страх сприймається не тільки, як дезорганізуюча емоція, але і як відроджувальна (свого роду фасилітативна). Саме такі жінки увиразнюють більш творчий підхід до вирішення проблем, пов'язаних зі страхом, що свідчить про краще усвідомлення своєї унікальності.

У цілому в період війни у жінок віком 44-50 років переважає страх за власне життя та життя близьких. Результати дослідження свідчать про те, що респондентки, які мають активний досвід ресурсної активності, значно ефективніше справляються з тривожністю та страхом та мають кращий потенціал готовності, здатності до дій (втілення в життя власних задумів, слідування власним рішенням, їхній реалізації); вони мають більшу ступінь екзистенційної сповненості та перебувають в адаптивнішому форматі діалогічності зі світом.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження екзистенційних страхів особистості періоду дорослості в умовах війни (на прикладі жінок віком 45-55 років, зокрема в ракурсі опосередкованості досвідом застосування ресурсних практик). Результати проведеного дослідження дали нам підстави для формулювання таких висновків.

Війна є надзвичайною ситуацією (екзистенцією), яка значуще посилює екзистенційні страхи та провокує особистість до пошуку смислів у житті, екзистенційної сповненості зокрема. Заразом страх є невід'ємним елементом людського життя та екзистенції. Але водночас він не повинен стати засобом, який перетворює людину в істоту, що втратила свою екзистенційну сутність. Ставлення особистості до обставин, пов'язаних з війною, увиразнює і її фізичне здоров'я та психоемоційний стан. Страх не дає діяти конструктивно, і звужує можливість розширення позитивного світорозуміння.

Страх є захисною реакцією організму і може не дозволити правильно оцінити ситуацію і прийняти правильне рішення. На його протигагу екзистенційна сповненість увиразнює особливу якість життя, пов'язану з реалізацією людиною свого потенціалу та буття (навіть за умов війни). Особливо увиразнюють феномен екзистенційної сповненості такі дескриптори як: самодистанціювання, самотрансценденція, свобода, відповідальність, персональність, екзистенційність.

Емпірично дослідивши такий феномен як екзистенційна сповненість у жінок періоду дорослості (зокрема в умовах війни), можна відмітити деякі особливості. Так, респондентки, які вже активно займаються ресурсними практиками, більш усвідомлюють свої страхи, демонструють намір і волю спрямувати свою увагу та діяти й надалі в напрямі опанування та зменшення гостроти переживання екзистенційних страхів. Ці жінки вправніше здатні дистанціюватися при потребі від своїх тривожних образів та гострих травмівних переживань, оцінити ситуацію реально та критично. Також вони

демонструють краще рефлексують свої цінності та формують власне філософського змісту ставлення до пережитого, краще розрізняють важливе й неважливе порівняно з жінками, які цього наразі не роблять (не робили взагалі).

У респонденток групи, де займаються ресурсними практиками, відмічаємо також вищий рівень екзистенційної сповненості (а разом і нижчий рівень тривоги та переживання страху). Результати свідчать, що ресурсні практики (йога) можуть сприяти зменшенню гостроти переживання страху. Також вивялено, що такі респондентки менш здатні відчувати екзистенційний вакуум, краще усвідомлюють свої цінності, здатні їх відстоювати та впроваджувати свої бажання в життя, формувати нові сенси, більш готові витримати невизначеність майбутнього, особливо це проявляється в умовах війни.

В цілому в ієрархічній структурі актуальних страхів особистості (на прикладі жінок етапу дорослості) під час війни переважають такі страхи, як: страх війни, страх непрацездатності, страх невизначеності майбутнього, страх публічності, страх від усвідомлення власної смертності. Разом у респонденток групи, в якій не займаються ресурсними практиками, відсутній ресурс та усвідомленість щодо можливості зміни свого ставлення до страху, його переживання. Жінки групи, де активно застосовують ресурсний досвід, готові до зміни організації простору життєдіяльності, в якому живуть, тобто страх сприймається не тільки, як дезорганізуюча емоція, але і як відроджувальна (навіть фасилітативна). Саме такі жінки увиразнюють більш творчий підхід до вирішення проблем, пов'язаних зі страхом, що свідчить про краще усвідомлення своєї унікальності.

Екзистенційні страхи присутні у жінок обох груп, незважаючи не те чи використовують вони ресурсні практики, чи ні. Але відмічаємо різницю в ставленні до екзистенційних страхів, готовності та бажанні ставати над ними (а не допускати ситуації набуття контролю страхів над особистістю).

Відтак саме ресурсна практика (наприклад йога) при регулярному, системному застосуванні здатна опосередковувати, на нашу думку, зростання рівня екзистенційної сповненості особистості, її психологічного благополуччя та знижувати гостроту переживання екзистенційних страхів.

Перспективи подальшого дослідження ми вбачаємо у вивченні цієї проблематики на інших вікових етапах розвитку особистості, також і за статевим аспектом (на прикладі й чоловіків). Особливе місце у подальших наукових розвідках має зайняти і розробка певних психологічних рекомендацій передусім для військовозобов'язаних осіб, як жінок так і чоловіків.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ар Сантем. Йога-спосіб життя на Землі. Київ: Вид-во Інститут Йога Гуру Ар Сантема, 2000. 272 с.
2. Бурсакова О. Екзистенційна безпека особистості в умовах війни. *Особистість, Суспільство, Війна*. 2022. С. 32-34.
3. Галян І. Екзистенційний зміст смислотворення майбутніх педагогів *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10). ч. 1. С. 152-160.
4. Герасименко Л., Гірчук І., Саріогло О. Переживання екзистенційних страхів у дорослому віці. *Молодий вчений*. 2022. № 1(101). С.144-148.
5. Горохова Л. Соціальна сутність екзистенціалу страху. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2010. № 42. С. 61-68.
6. Дикий Б. Вплив дихальної гімнастики Хатха-йоги на стан здоров'я та адаптаційні можливості організму людини. Матеріали учасників конференції. *Економіка і право охорони здоров'я*. 2018. № 2(8). С. 104-105.
7. Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультурні аспекти (теоретичний та психотерапевтичний досвід)/за заг.ред. Г. Католик (Колективна монографія). Львів: Місіонер. 2022 352 с.
8. Каргіна Н.В. Особливості екзистенційної сповненості особистості з різним рівнем психологічного благополуччя: матеріали науково-практичної конференції молодих учених та студентів., м. Одеса, 25-26 травня 2017 МОН України, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського. Одеса, 2017. Вип. 8. С.78-84.
9. Курта Ю. Страх як екзистенційний феномен. *Студентський науковий вісник*. 2012. № 29. С. 38-41.
10. Лоза Т. Хатха-йога в процесі фізичного виховання різних груп населення. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. Київ 2021. № 2 (340). С 192-200.
11. Матвієнко В., Ковтун О. Програма розвитку Організації Об'єднаних націй. *Українська дипломатична енциклопедія: У 2 т. / ред.рада: Л. В. Губерський (голова) та ін. ; Київ: Знання України, 2004. 812 с.*

12. Мовчан М. Феномен людського буття: страх, свобода і тривога та їх відношення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2011. С. 1-11
13. Нефедова Т. Специфічні страхи у жінок під час пандемії Covid-19 залежно від віку та наявності дітей. *Вісник Київський національний університет імені Тараса Шевченка*, Київ. 2020 №1(11). С. 47-51.
14. Паркулаб О. Феноменологічний аналіз у віковому екзистенційному консультуванні та його аксіологічні акценти. *Психологія особистості*. 2012. №1. С.129-137.
15. Партико Т. Екзистенційна сповненість особистості у пізній лорослості. *Psychological Journal*. 2019. № 1(21). С.150-164.
16. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Паска О.В: Вікова психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
17. Стеценко В. Екзистенціалізм як «Філософія людини» ХХ сторіччя. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С.44-54.
18. Стражний О. Біосугестивна терапія. Навчальний курс для лікарів і психологів. Практичний посібник для фахівців з БСТ. Київ. 2021. 130 с.
19. Страх: класифікація та корінна природа феномену. URL: http://www.iai.donetsk.ua/_u/iai/dtp/CONF/1_2005/articles/stat39.html (дата звернення 20.10.2023).
20. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Вид-во Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2020. 160 с.
21. Франкл В. Лікар та Душа. Основа логотерапії. Харків: Вид-во Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2023. 318 с.
22. Шахова О. Гендерні відмінності психічних станів і адаптивності підлітків в умовах пандемії COVID-19. *Педагогічна та вікова психологія. Вчені записки ТНУ імені В.І Вернадського*. 2021. Т. 32(71). №5. С.123-126.
23. Шейко Н., Ківежді К. Сучасні уявлення про вплив йоги на організм людини. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. Ужгород. 2019. № 2(80). С. 100-106.

24. Ющенко І. Зміни у ієрархічній структурі актуальних страхів молоді у контексті викликів сучасного світу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71). С. 14-18.
25. Längle A. Existenzanalyse und Logotherapie (Psychotherapie kompakt). Kohlhammer W., 2021. 269 p
26. Längle A. The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment / Ch. Orgler, M. Kundi. *European Psychotherapy*. 2003. N 4 (1). P. 13-51
27. Längle A. Shkala ekzistentsiyi (Existenzskala) / A. Längle, K. Orgler, S. V. Krivtsova. *Ekzistentsialnyi analiz*. 2009. № 1. S. 141-170

ДОДАТОК А

Бланк (реєстраційний лист)

Інструкція: Шановний респонденте, будь ласка, дайте відповідь на нижченаведені питання.

1. Ваше ім'я (псевдонім, шифр) :

2. Ваша стать (потрібне підкреслити): чоловіча / жіноча

3. Ваш вік: _____

4. Ваша освіта _____

5. Оцініть від 1 до 6 наскільки Вам підходять вислови, які приведені нижче. Обведіть у кожному рядку одну відповідну цифру:

1 – вірно

2 – вірно з обмеженнями

3 – скоріше вірно

4 – скоріше не вірно

5 – не вірно з обмеженнями

6 - не вірно

№ п/п	Наскільки вислів, які приведені нижче, підходить Вам, не звертайте увагу на невеличкі ситуаційні коливання.	Обведіть у кожному рядку одну відповідну позицію, що підходить
1	Часто я кидаю навіть важливу діяльність, якщо зусилля, які вимагаються, стають дуже неприємними.	1 2 3 4 5 6
2	Я відчуваю, що ті задачі, які переді мною стоять, уявляють для мене цінність.	1 2 3 4 5 6
3	Для мене щось має значення лише тоді, коли це відповідає моєму бажанню.	1 2 3 4 5 6
4	У моєму житті немає нічого цінного.	1 2 3 4 5 6
5	Найбільше мені подобається займатися самим собою - моїми турботами, бажаннями, мріями, страхами.	1 2 3 4 5 6
6	Зазвичай я буваю розсіяний.	1 2 3 4 5 6
7	Навіть якщо я багато чого зробив, я не задоволений, тому що відчуваю, що не зробив того, що було важливим.	1 2 3 4 5 6
8	Я завжди орієнтуюся на очікування інших і роблю відповідно до цього.	1 2 3 4 5 6
9	Мені властиво відкладати неприємні рішення в	1 2 3 4 5 6

	довгий ящик.	
10	Мене легко відволікти, навіть якщо я зайнятий тим, що мені подобається.	1 2 3 4 5 6
11	У моєму житті немає нічого такого, чому б я хотів себе присвятити.	1 2 3 4 5 6
12	Я часто не розумію, чому саме я повинен це робити.	1 2 3 4 5 6
13	Я думаю, що те життя, яке я веду, ні на що не годиться.	1 2 3 4 5 6
14	Мені важко розуміти сенс речей.	1 2 3 4 5 6
15	Я можу обходитися із самим собою як із добрим другом.	1 2 3 4 5 6
16	Я занадто мало часу приділяю тому, що є по-справжньому важливим.	1 2 3 4 5 6
17	У мене відразу ніколи не буває ясності з приводу того, що я можу зробити в будь-якій ситуації.	1 2 3 4 5 6
18	Я багато чого роблю тільки тому, що я повинен це робити, а не тому, що я хочу це зробити.	1 2 3 4 5 6
19	Якщо виникають проблеми, я легко втрачаю голову.	1 2 3 4 5 6
20	Я часто роблю те, що можна з таким самим успіхом зробити і пізніше.	1 2 3 4 5 6
21	Мені щоразу цікаво, що принесе день.	1 2 3 4 5 6
22	У більшості випадків, тільки почавши діяти, я розумію, які наслідки має прийняте рішення	1 2 3 4 5 6
23	Якщо я маю ухвалити рішення, я не можу покластися на свої почуття.	1 2 3 4 5 6
24	Невпевненість у результаті справи утримує мене від її виконання, навіть якщо я вболіваю за неї душею.	1 2 3 4 5 6
25	Я ніколи точно не знаю, за що я відповідаю.	1 2 3 4 5 6
26	Я відчуваю себе внутрішньо вільним(ою).	1 2 3 4 5 6
27	Через те, що життя не дало здійснитися моїм бажанням, я відчуваюся обділеним(ою) ним.	1 2 3 4 5 6
28	Коли я бачу, що у мене немає вибору, я відчуваю полегшення.	1 2 3 4 5 6
29	Є ситуації, в яких я відчуваюся зовсім безпорадним(ою).	1 2 3 4 5 6
30	Я роблю багато такого, у чому я по-справжньому не розбираюся.	1 2 3 4 5 6
31	Зазвичай я не знаю, що в ситуації є важливим	1 2 3 4 5 6
32	Виконання власних бажань стоїть для мене на першому місці.	1 2 3 4 5 6
33	Мені важко перейнятися почуттями інших	1 2 3 4 5 6
34	Було б краще, якби мене не було.	1 2 3 4 5 6
35	Багато що з того, з чим я пов'язаний, чуже мені.	1 2 3 4 5 6

36	Мені подобається формувати власну думку.	1 2 3 4 5 6
37	Я відчуваю, що розриваюся, тому що одночасно роблю так багато речей.	1 2 3 4 5 6
38	Мені не вистачає сил, щоб довести до кінця навіть найважливіші речі.	1 2 3 4 5 6
39	Я роблю багато чого просто так, особливо не замислюючись.	1 2 3 4 5 6
40	Ситуація для мене лише тоді становить інтерес, коли вона відповідає моїм бажанням.	1 2 3 4 5 6
41	Коли я хворію, то не знаю, що робити з цим часом.	1 2 3 4 5 6
42	Я рідко бачу, що у мене є різні можливості для дії в ситуації.	1 2 3 4 5 6
43	Я знаходжу навколишній світ одноманітним.	1 2 3 4 5 6
44	Питання, чи хочу я щось зробити, рідко постає переді мною, тому що найчастіше є те, що я повинен(а) робити.	1 2 3 4 5 6
45	У моєму житті немає нічого справді хорошого, тому що все має свої за і проти.	1 2 3 4 5 6
46	Моя внутрішня несвобода і залежність доставляють мені багато клопоту.	1 2 3 4 5 6

Дякуємо за участь!

ДОДАТОК Б

Анкета

Інструкція: Шановний респонденте, будь ласка, дайте відповідь на нижченаведені питання.

2. Ваше ім'я (псевдонім, шифр) :

2. Ваша стать (потрібне підкреслити): чоловіча / жіноча

3. Ваш вік: _____

4. Ваша освіта _____

5. Оцініть від 1 до 6 наскільки Вам підходять вислови, які приведені нижче. Обведіть у кожному рядку одну відповідну цифру:

1 – вірно

2 – вірно з обмеженнями

3 – скоріше вірно

4 – скоріше не вірно

5 – не вірно з обмеженнями

6 - не вірно

№ п/п	Страх, зміст страху	Обведіть у кожному рядку одну відповідну позицію, що підходить
	Страх від усвідомлення власної смертності	1 2 3 4 5 6
	Страх перед непізнанністю життя	1 2 3 4 5 6
	Страх, пов'язаний зі старінням	1 2 3 4 5 6
	Страх невизначеності майбутнього	1 2 3 4 5 6
	Страх самотності	1 2 3 4 5 6
	Страх захворіти	1 2 3 4 5 6
	Страх голоду	1 2 3 4 5 6
	Страх непрацездатності	1 2 3 4 5 6
	Страх публічності	1 2 3 4 5 6
	Страх бідності	1 2 3 4 5 6
	Страх війни	1 2 3 4 5 6
	Страх відповідальності	1 2 3 4 5 6
	Страх комунікації з іншими людьми	1 2 3 4 5 6
	<i>Ваші варіанти:</i>	
	-	
	-	

	-	
	-	

6. Які реакції найчастіше мають місце, коли Вам страшно (оберіть необхідне – проставте плюси навпроти)

Оберіть найбільший страх для Вас наразі з вищенаведеної таблиці, вкажіть його на цьому рядку _____ та відповідно до цього вибору заповніть нижченаведену таблицю

Реакції	Зміст	Відмітки про наявність (плюси)
Тілесний рівень	Почастішання пульсу	
	Сильне серцебиття	
	Тремтіння рук	
	Підвищена пітливість	
	Почервоніння обличчя	
	Відчуття слабкості	
	Відчуття сухості в роті	
	Дзвін у вухах	
	<i>Ваш варіант:</i>	
Рівень думок і почуттів	Неприємні думки та емоції	
	Спрямування свідомості на відволікання від тривожної ситуації	
	Цікавить, що думають про мене оточуючі	
	Задоволеність собою	
	Жодних думок	
	Нав'язливі думки	
	<i>Ваш варіант:</i>	
Рівень поведінки	Говорю нісенітницю	
	Намагаюся втекти, зникнути	
	Говорю дуже тихо	
	Заїкаюся	
	Не можу дивитися в очі іншій людині	
	Завмираю	
	Взагалі нічого не роблю	
	<i>Ваш варіант:</i>	

Результат переживання цього страху	Зміст	Відмітки про наявність (галочки)
	Нині маю соціальні проблеми (складно знайомитися, не можу насолоджуватися спілкуванням)	
	Думаєте, що люди оцінюють Вас негативно	
	Маю проблеми з роботою (діяльністю)	
	Маю труднощі з взаєморозумінням	
	Страх провокує надмірне заглиблення в себе	
	Для мене страх, як можливість пізнання життя	
	Для мене страх, як заклик до дій	
	Чи наповнює новим сенсом моє життя подолання страху	
	Позитивні наслідки (у разі вибору – вкажіть які саме)	
	<i>Ваші варіанти:</i>	

7. Чи можна подолати цей найбільший Ваш страх – обведіть необхідне:

- А) так
- Б) ні
- В) сумніваюся

8. Чи займаєтеся Ви наразі ресурсними практиками – обведіть необхідне:

- А) так
- Б) ні
- В) іноді

9. Якщо на питання 8 відповіді: ТАК, ІНОДІ - якими саме ресурсними практиками Ви займаєтеся – напишіть:

-

9. Чи готові Ви до роботи над собою – обведіть те, що підходить:

- А) так,
- Б) скоріше так,
- В) не впевнен (а),
- Г) ні.

10. Намалюйте свій амулет для захисту від найбільшого актуального страху на даний момент.

Запитання для самостійного міркування :

1. Дайте ім'я своєму амулету.
2. Як діє Ваш амулет?
3. Які властивості він має?
4. Як він допоможе Вам впоратися із Вашим страхом?
5. Оцініть чи змінилось Ваше відношення до страху.

11. Від якого саме страху захищає Ваш амулет ?- напишіть:

-

Дякуємо за участь!