

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

ДЕМ'ЯНЧУК ДАРИНА ВІКТОРІВНА

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ
ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ КРИЗ СЕРЕД
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:
МАГДИСЮК ЛЮДМИЛА ІВАНІВНА
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної
психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

Засідання кафедри практичної психології та психодіагностики

Від _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали _____
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОНЯТТЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ ТА СТРАТЕГІЙ ЇЇ ПОДОЛАННЯ СЕРЕД МОЛОДІ.....	14
1.1. Поняття та зміст екзистенційної кризи.....	14
1.2. Психологічні особливості студентської молоді як передумови виникнення екзистенційних криз.....	20
1.3. Стратегії подолання криз серед студентської молоді.....	25
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ КРИЗ СТУДЕНТАМИ.....	32
2.1. Методична база та організація дослідження стратегій подолання екзистенційних криз.....	32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	36
Висновки до другого розділу.....	65
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ У СТУДЕНТІВ «НАЗУСТРІЧ СОБІ».....	66
3.1. Анотація програми психологічного тренінгу «Назустріч собі».....	66
3.2. Методичні рекомендації щодо впровадження програми.....	69
Висновки до третього розділу.....	70
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство характеризується стрімкими соціально-політичними та економічними змінами, що створюють нестабільність і неоднозначність у сприйнятті власного буття. Інтенсифікація динаміки життя та нестабільність у багатьох сферах соціальної реальності вимагають постійної адаптації до змін, що стає вирішальним фактором успішного існування особистості. В особистому житті кожної людини є періоди, які вважаються критичними, що порушують звичний спосіб життя. Такі моменти можуть викликати почуття незахищеності, уразливості та відчаю, змушуючи людей переглядати традиційні норми життя.

Особливої уваги заслуговує проблема екзистенційної кризи, як проблема подолання важких викликів сучасності. Людина опиняється в ситуації, коли, з одного боку, їй необхідно швидко змінюватися, адаптуватися до нових обставин, сприймати нестабільність як норму; з іншого боку, їй необхідно зберегти внутрішню цілісність, стабільність і емоційну рівновагу. Цей парадокс посилив інтерес психологічної науки до феномену екзистенційної кризи та механізмів її подолання в контексті особистісного розвитку. Воєнні події та соціокультурні потрясіння додатково загострюють екзистенційні переживання, що сприяє підвищенню рівня тривожності та поглибленню внутрішніх конфліктів.

Особливо вразливою до такого виду кризи є студентська молодь, яка перебуває на етапі переходу до дорослого життя. Саме в цей період відбувається завершення первинної соціалізації, прийняття нових соціальних ролей, формування професійної ідентичності та побудова життєвих цінностей. Молодь стикається з численними викликами: створенням сім'ї, професійним становленням, досягненням перших кар'єрних успіхів тощо. Ці завдання потребують значних психологічних ресурсів та вміння адаптуватися до нестабільного середовища.

Водночас студентська молодь становить важливий соціальний пласт, який у майбутньому відіграватиме ключову роль у формуванні суспільства.

Саме тому в умовах зростання тривожності, невизначеності та стресових ситуацій, викликаних воєнними та соціальними потрясіннями, особливої актуальності набуває дослідження стратегій подолання екзистенційних криз молоддю. Потреба у набутті знань про ефективні методи подолання таких криз є важливою умовою збереження ментального здоров'я та формування психологічної стійкості, що і зумовлює вибір теми нашого дослідження «Психологічні стратегії подолання екзистенційних криз серед студентської молоді».

Об'єкт дослідження: екзистенційна криза особистості.

Предмет дослідження: психологічні стратегії подолання екзистенційних криз серед студентської молоді.

Мета дослідження: визначити та проаналізувати психологічні стратегії подолання екзистенційної кризи серед студентської молоді, а також розробити програму для покращення психологічного стану під час проживання кризи.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до поняття «екзистенційна криза», визначити її зміст, особливості та прояви у студентському віці, а також окреслити основні психологічні стратегії її подолання.

2. Здійснити підбір та обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію для дослідження стратегій подолання екзистенційних криз у студентської молоді.

3. Провести емпіричне дослідження стратегій подолання екзистенційної кризи серед студентської молоді та здійснити інтерпретацію отриманих даних.

4. Розробити програму розвитку життєстійкості та подолання екзистенційної кризи у студентів та обґрунтувати її ефективність.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Емпіричні та теоретичні аспекти досліджуваної тематики висвітлені в працях таких зарубіжних та українських науковців, як М. Боришевський, І. Булах, І. Галян, П. Горностай, О. Даценко, Е. Еріксон, О. Климишин, Ю. Кокоріна, Д. Купер,

Р. Лейнг, А. Ленгле, П. Маноха, А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, В. Панок, М. Савчин, Т. Титаренко, В. Ямницький, В. Франкл, М. Хайдеггер, І. Ялом та К. Ясперс, які розглядають питання екзистенційних криз, ідентичності, пошуку сенсу життя та ролі цих процесів у розвитку особистості. Поняття «студентська молодь» є важливим об'єктом досліджень для багатьох вчених, серед яких Й. Беркхаут, Л. Блоум, П. Екклс, М. Єременко, Б. Томас, В. Шевчук та інші. Вивчення копінг-стратегій представлено в працях Дж. Каплана, Р. Лазаруса, Л. Мерфі, С. Фолкмана.

Методи дослідження:

теоретичні: логіко-теоретичний аналіз психологічної літератури, класифікація, узагальнення та систематизація теоретичних та емпіричних даних дослідження;

емпіричні: психодіагностичні методики: 1) опитувальник сенсожиттєвої кризи (К. Карпінський); 2) опитувальник «Види екзистенційної тривоги» (адаптація В. Кучиної); 3) «Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма» (адаптація В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан); 4) коротка версія тесту життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнєцов, А. Павлова).

методи статистично-математичної обробки даних: коефіцієнт кореляції Пірсона.

База дослідження. Факультет психології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Наукова новизна дослідження полягає в детальному аналізі екзистенційної кризи серед студентської молоді, що дозволяє глибше зрозуміти специфіку та фактори, які сприяють її виникненню. Важливим результатом роботи є оцінка ефективності різних психологічних підходів до підтримки студентів, що дає змогу сформулювати практичні рекомендації для роботи з молоддю в кризових ситуаціях.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці програми психологічної підтримки студентів, спрямованої на подолання екзистенційної кризи. Програма може бути використана практичними

психологами та консультантами в навчальних закладах для роботи зі студентами, що переживають кризи самоідентичності, професійного самовизначення чи сенсу життя.

Апробація результатів. Основні теоретичні положення та результати дослідження були опубліковані під час проведення таких науково-практичних конференцій: XVIII науково-практичного семінару «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (Луцьк, 18-25 жовтня 2024 р.); XVII Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід» (Луцьк, 16-29 березня 2025 р.).

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного з них, загального висновку, а також списку використаних джерел, що налічує 61 найменування, і додатків. Всього у роботі розміщено 14 таблиць та 5 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 107 сторінок, 66 з яких займає основний зміст.

Публікації:

1. Дем'янчук Д., Магдисюк Л. Психологічні підходи до подолання екзистенційної кризи у студентської молоді. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С. 70-72.

2. Дем'янчук Д., Магдисюк Л. Особливості переживання та подолання екзистенційної кризи у студентському віці. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід*. Луцьк : Вежа-Друк, 2025. С. 56-59.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОНЯТТЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ ТА СТРАТЕГІЙ ЇЇ ПОДОЛАННЯ СЕРЕД МОЛОДІ

1.1. Поняття та зміст екзистенційної кризи

Протягом життєвого шляху кожна особистість відчуває внутрішню потребу в реалізації своїх планів та пошуку свого місця у житті. Однак, коли людина стикається з ситуацією, в якій не може досягти своїх цілей або бачить неможливість виконання своїх задумів у майбутньому, це може призвести до виникнення екзистенційної кризи – стану глибокого сумніву та тривоги щодо сенсу життя та власної ролі у світі. Така криза охоплює не лише життєвий шлях особистості, а й її основні стосунки, змушуючи переосмислити свої ціннісні орієнтири [27].

Слово «криза» в перекладі з грецької позначає вибір, зміну напрямку. Згідно з дослідженням Т. Титаренко, криза – це такий життєвий поворот, коли плани і суб'єктивне бачення майбутнього виявляються під загрозою, а старий спосіб життя руйнується. В таких умовах людина змушена відмовитися від звичних уявлень про цінності та сенси, щоб знайти нові орієнтири [61]. Криза є сильним суб'єктивним переживанням, яке змінює ставлення людини до себе, до минулого, теперішнього та майбутнього. Це порушує звичний ритм життя і впливає на його якість, стаючи домінуючим аспектом існування людини та її взаємодії зі світом, адже будь-який кризовий стан неминуче супроводжується переосмисленням власного життєвого шляху [29; 38].

Екзистенційна криза – це стан глибокої тривоги та внутрішнього дискомфорту, що виникає, коли людина стикається з невизначеністю щодо власного майбутнього. Однією з ключових ознак кризи є руйнування звичного сприйняття реальності, зміна поглядів на світ, усвідомлення загроз та перешкод, що заважають досягненню поставлених цілей. Вихід за межі

комфорту й руйнування усталених уявлень робить екзистенційну кризу складним, але водночас потенційно трансформаційним етапом розвитку особистості [34; 46]. На різних вікових етапах ця проблема набуває своїх особливих відтінків. У підлітковому віці головним стає пошук сенсу («віднайти»), під час кризи самовизначення – переосмислення та оновлення сенсу («змінити»), а в другій половині життя особистість може зіткнутися з втратою сенсу («втратити»), що стає особливим викликом [27].

Проблематика екзистенційної кризи висвітлена у дослідженнях Е. Еріксона, Д. Купера, Р. Лейнга, А. Ленгле, А. Маслоу, Р. Мея, Г. Олпорта, В. Франкла, М. Хайдеггера, І. Ялома, К. Ясперса. Серед українських науковців, які займалися вивченням даної тематики – М. Боришевський, І. Булах, І. Галян, П. Горностай, О. Даценко, О. Климишин, Ю. Кокоріна, П. Маноха, В. Панок, М. Савчин, Т. Титаренко, В. Ямницький.

У дослідженнях українських науковців спостерігаємо, що особистість у ситуації кризи розглядається ними як суб'єкт, що проживає і переживає власне життя, формуючи стратегії ставлення до критичних моментів (В. Панок, Т. Титаренко, В. Ямницький) [10]. Сучасні науковці трактують екзистенційну кризу як шанс для особистісного зростання, зміни цінностей та сенсу життя, переосмислення життєвих орієнтирів (І. Галян, О. Даценко, Ю. Кокоріна, Т. Титаренко), а екзистенційний конфлікт нерідко аналізують у взаємозв'язку з духовністю (О. Климишин, М. Савчин). Попри різноманіття підходів до трактування екзистенційної кризи, які існують у психологічній науці, більшість дослідників вважають, що це явище характеризується періодом тривоги та внутрішнього конфлікту щодо сенсу й мети життя [31].

Т. Титаренко визначає екзистенційну кризу як складне особистісне явище, що проявляється через відчуття непродуктивності власного життєвого шляху. Вона є переломним моментом, що виникає, коли людина стикається з неможливістю реалізувати свої життєві плани [10]. У контексті воєнних подій її вплив на психіку значно посилюється, адже людина стикається не тільки із зовнішніми загрозами, але й з інтенсивними внутрішніми запитаннями, які

часто призводять до втрати орієнтирів і відчуття дезорганізації в навколишньому світі [27].

Криза розгортається поступово, проходячи через три основні стадії [43]:

1) На першій стадії людина починає відчувати внутрішню напругу, яка проявляється у вигляді тривожності, дратівливості, апатії, виснаження. З'являється невдоволення звичним плином життя, своєю активністю та стосунками з оточенням. Втрачається внутрішній баланс, посилюється напруженість, зникає відчуття радості та гумору.

2) Друга стадія характеризується появою страхів, пов'язаних із майбутнім та почуттям безвиході. Людина не бачить шляхів розвитку, переживає втрату контролю над емоціями та поведінкою. Типовими є розчарування у власних здібностях, відмова від раніше поставлених цілей, хронічна втома, порушення сну та апетиту, почуття ізольованості та байдужості. Попри це, якщо людина зможе інтегрувати кризовий досвід у свою особистість, це може сприяти її оновленню та зміні життєвих стратегій.

3) На третій, найглибшій стадії, виникає відчуття безнадії та втрати сенсу існування. Минуле здається сукупністю помилок, які вже неможливо виправити, а майбутнє втрачає привабливість. З'являється відчуття власної неповноцінності, яке може призводити до негативного ставлення до себе та, у деяких випадках, до суїцидальних думок [43].

Згідно з аналізом екзистенційно-феноменологічного підходу, криза сенсу життя може проявлятися у різних формах переживань. До них належать: оцінка якості життя; наявність або відсутність тривоги та фрустрації, що виникають через невизначеність у розумінні сенсу життя; оцінка значущості життєвих подій, а також намірів у минулому, теперішньому та майбутньому; відповідність реального життя внутрішньому відчуттю сенсу; активність особистості у реалізації своїх життєвих потреб та здатність долати труднощі на шляху [46]. Екзистенційні кризові ситуації стосуються питань, що визначають основи існування людини, і змушують її задуматися над такими проблемами, як життя і смерть, свобода і відповідальність, самотність та

взаємодія з навколишнім світом. Ці ситуації можуть виникати як результат глибоких психологічних конфліктів, коли поточні проблеми, які переживає людина, зачіпають базові аспекти її існування та переходять у сферу екзистенційних пошуків [24].

Відповідно до В. Франкла, екзистенційна криза або фрустрація (екзистенційний вакуум) – це переживання внутрішньої порожнечі, що виникає через втрату життєвих орієнтирів та сенсу існування. До таких основних орієнтирів належать [19]:

- традиції (релігія, соціальний уклад, культурні особливості тощо), які в умовах сучасного світу часто зазнають змін або руйнувань;

- цінності (творчість, самовираження, активна позиція тощо), які можуть стати недоступними через ослаблені соціальні зв'язки та відсутність підтримки;

- прагнення (бажання, плани), які опиняються під загрозою через нестабільність сучасної ситуації, коли передбачуване майбутнє руйнується, що може призводити до синдрому відкладеного життя [19].

Екзистенційний вакуум виникає, коли людина втрачає чітке уявлення про свої цінності або не здатна їх знайти. Цей стан став поширеним у сучасному світі, де традиційні цінності швидко руйнуються. Це стосується не лише молоді, а й тих, хто вже набув життєвого досвіду, адже багато хто не може визначити, для чого живе, чого прагне або чого хоче. Втрата сенсу життя і цінностей має негативний вплив на процес соціалізації та може призвести до розвитку неврозів [28].

У своїх працях В. Франкл та Е. Фромм підкреслюють актуальність екзистенційних питань для молоді. Вони вказують на те, що саме в цей період формується усвідомлення власної ідентичності, здійснюється пошук глибокого сенсу життя та визначається життєве призначення. За словами В. Франкла, якщо молода людина не може задовольнити свої внутрішні, екзистенційні потреби, це може спричинити відчуття внутрішнього вакууму, що веде до втрати життєвого сенсу та виникнення низки внутрішніх

конфліктів [37]. Дослідники також відзначають, що серед молоді може виникнути смисложиттєва криза, яка характеризується низьким рівнем екзистенційної наповненості і спрямованості, сприйняттям життя як хаотичного, безцільного та монотонного, труднощами у розмежуванні головних та другорядних життєвих завдань, схильністю покладати важливі рішення на зовнішні обставини замість власних дій, проблемами у прийнятті рішень, обмеженим відчуттям внутрішньої свободи та нестабільними уявленнями про життєві цінності [49].

Людина протягом свого існування стикається з важливими екзистенційними проблемами, що визначають її місце в світі. Те, як особистість долає ці екзистенційні кризи та шукає шляхи їх вирішення, залежить від її сміливості, креативності та здатності брати на себе відповідальність. Основними темами людського існування, навіть якщо вони залишаються неусвідомленими або прихованими є такі кризи, як: формування ідентичності та пошук автентичності; незадоволеність та прагнення до щастя; безглуздість і пошук сенсу й мети; свобода та відповідальність; передсмертна тривога та прийняття смерті [53]. Відповідно до цього, І. Ялом виділяє чотири екзистенційні даності [22]:

1. Смерть, яка символізує страх як кінця буття, так і втрати можливостей, що створює внутрішній конфлікт між усвідомленням неминучості смерті та бажанням продовжувати жити.

2. Свобода, яка в екзистенційному розумінні відображає відсутність зовнішньої структури, що порушує конфлікт між пошуком організованості та неможливістю знайти її.

3. Ізоляція, що стосується не зовнішнього відчуття самотності, а внутрішнього відокремлення особистого досвіду, що викликає конфлікт між потребою в контакті та відчуттям абсолютної ізоляції.

4. Безглуздість, яка виникає із усвідомлення попередніх проблем. Якщо людина змушена прокладати свій шлях до смерті без орієнтирів та в умовах

ізоляції, то постає питання: чи може існувати сенс у такому житті? Це створює конфлікт між пошуком сенсу і світом, який здається байдужим до нього [22].

Екзистенційні переживання особистості можуть мати як позитивний, так і негативний вплив. Вони здатні сприяти розвитку рефлексивного ставлення до себе, усвідомленню власного існування та взаємозв'язку зі світом, що сприяє формуванню нового уявлення про себе, перегляду життєвих пріоритетів і визначення свого місця у світі. Вона допомагає людині глибше усвідомити себе, змінити ставлення до власного існування та знайти більш гармонійний спосіб взаємодії з реальністю [13; 16].

Водночас, якщо людина не знаходить способів опрацювати ці переживання, вони можуть призводити до емоційного виснаження, втрати сенсу життя, психологічної нестабільності та навіть внутрішньої деградації особистості [13]. Коли екзистенційна тривога залишається нерозв'язаною, особистість може зосереджуватися лише на зовнішніх орієнтирах і соціальних вимогах, що поступово віддаляє її від власних істинних цінностей. Це може призвести до життя, яке не відповідає внутрішнім переконанням і бажанням, створюючи стан неавтентичності [33].

Отже, екзистенційну кризу можна розглядати як переломний етап особистісного розвитку, що супроводжується психологічною нестабільністю та необхідністю переосмислення власного життя. Вона виникає через суперечності у ціннісно-смысловій сфері, викликаючи тривожність, внутрішній дискомфорт і відчуття невизначеності. Найчастіше ця криза проявляється у період дорослішання, коли відбувається переосмислення цілей, ролей та майбутніх перспектив. Подолання екзистенційної кризи сприяє становленню більш зрілої особистості та виходу на новий рівень саморозуміння.

1.2. Психологічні особливості студентської молоді як передумови виникнення екзистенційних криз

Молодість у віковій психології розглядається як період, коли формується усталена система цінностей, розвивається самосвідомість та встановлюється соціальний статус особи. У цей час свідомість характеризується високою здатністю сприймати, переробляти та засвоювати величезну кількість інформації. Також розвивається критичне мислення, зростає прагнення до власної оцінки різних явищ, пошуку аргументованих та нестандартних рішень. Однак, деякі установки та стереотипи, властиві попереднім періодам життя, все ще зберігаються. Це пояснюється тим, що, незважаючи на активну ціннісно-творчу діяльність, практичний і творчий досвід молодої людини залишається обмеженим, а її повна інтеграція у систему суспільних відносин ще не завершена [3].

Рання зрілість або молодість є критичним періодом у житті кожної людини, що характеризується особливими психологічними змінами. Саме в цей час формується особистість людини і вона стикається з новими життєвими викликами – вчиться приймати важливі рішення, планувати свій життєвий шлях і розробляти стратегії на майбутнє [31]. Одночасно цей етап супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями, глибоким пошуком себе, формуванням самосвідомості та світогляду, вибором життєвого партнера та вирішенням професійних завдань. Освітнє середовище відіграє у цьому мотиваційну роль, сприяючи розвитку інтересів, цінностей та уявлень про можливість їх реалізації, що в кінцевому рахунку призводить до самореалізації [50].

Психологічні особливості молоді розглядаються у працях зарубіжних дослідників, серед яких – Е. Еріксон, Г. Крейг, Р. Павелків, Ю. Фельдман, а також Н. Шевченко, О. Волобуєва та ін. Проте літературний аналіз свідчить, що ця вікова група досліджена менш ґрунтовно, ніж інші. Як зазначає науковець Ю. Фельдман, незважаючи на те, що молодість має свої особливості в порівнянні з раннім і пізнім періодом, як об'єкт психологічного дослідження,

молодь не вивчалася так сильно, як підлітковий, юнацький середній і пізній вік [20].

Студентська молодь, як окрема вікова група, охоплює перехідну фазу від дозрівання до зрілості, що характеризується періодом пізньої юності та ранньої дорослості (18-25 років) [42]. У цьому віці молоді люди прагнуть знайти своє місце в романтичних стосунках, роботі та кар'єрі. Цей етап життя супроводжується важливими викликами розвитку, які не мають чітко визначеного шляху до успіху в дорослому світі. Ранній період дорослішання є нестабільним і перехідним, коли людина зосереджується на собі, досліджує власну ідентичність і відкриває нові кар'єрні перспективи [59]. Поняття «студентська молодь» є важливим об'єктом досліджень для багатьох вчених, серед яких Й. Беркхаут, Л. Блоум, П. Екклс, М. Єременко, Б. Томас, В. Шевчук та інші. Це пов'язано з тим, що студентський період виступає ключовим етапом у житті багатьох людей, впливаючи на різні сфери суспільства – економіку, політику, культуру тощо [11].

Вікова психологія розглядає студентський період як важливий етап у житті, що знаменує завершення первинної соціалізації та прийняття нової соціальної ролі – ролі студента. Саме в цей час відбувається перехід до дорослого життя, що супроводжується помітними змінами у внутрішньому світі людини та її самосвідомості. Перебудовуються психічні процеси, змінюються особистісні риси, а також трансформується емоційно-вольова сфера. Цей період вирізняється інтенсивним розвитком інтелектуальних здібностей та активним становленням навчально-професійної діяльності [15].

Наукові дослідження, присвячені проблематиці студентського віку, виокремлюють кілька ключових психологічних особливостей цього періоду [30]:

1. Студентський вік характеризується великою кількістю важливих соціальних подій, що мають критичне значення для особистості. Серед них – отримання паспорта, настання кримінальної відповідальності, право брати участь у виборах, можливість вступу до шлюбу тощо.

2. У цей період молода людина стає особливо вразливою до життєвих криз. Це зумовлено її прагненням до самореалізації та успіху, поєднаним із юнацьким максималізмом і браком життєвого досвіду. Така комбінація часто спричиняє негнучкість та руйнівні реакції під час подолання труднощів.

3. Визначальною особливістю студентського віку є становлення особистості як активного суб'єкта власного розвитку. У цей час інтенсивно розвиваються волевільні якості, інтелектуальні здібності, комунікативні навички, а також зростає здатність до саморефлексії та усвідомлення власних психічних станів. Усе це підвищує чутливість молодої людини до методів психологічного подолання життєвих криз [30].

Студентський вік, як правило, частково співпадає із періодом юності, який офіційно знаменує досягнення дорослості молодими людьми та є ключовим етапом їхнього соціального розвитку. Саме в цьому віці відбувається відкриття свого «Я», усвідомлення власного потенціалу, відкриття можливостей і позитивних якостей, які впливають на формування життєво-соціальної позиції розвитку особистості [40; 47]. Основною психологічною рисою студентства є здатність до оптимального особистісного та професійного самовизначення. При цьому нова соціальна ситуація розвитку, яка вимагає від людини визначення свого місця в житті, спричиняє формування ключової духовної потреби цього віку – потреби у власному життєвому та професійному виборі [23].

Молоді люди, які вступають до закладу вищої освіти, опиняються в іншому соціальному та навчальному середовищі, яке вимагає адаптації до нових умов життя та діяльності. Цей етап супроводжується адаптацією до змінених умов діяльності, насамперед навчально-професійної, і вимагає високого рівня самостійності, самоорганізації, самоконтролю та відповідальності. Студенту необхідно не лише засвоювати нові знання, а й розвивати вміння та навички їх практичного застосування, що підвищує вимоги до результативності навчальної діяльності [52].

Розвиток особистості студента впродовж навчання у закладі вищої освіти має свої особливості на кожному курсі [15]:

1) Перший рік навчання характеризується адаптацією вчорашнього школяра до нового середовища, іншого способу сприйняття інформації, нової системи взаємодії та соціальних зв'язків. Для першокурсників притаманний високий рівень конформізму, оскільки вони прагнуть інтегруватися в студентську спільноту.

2) Другий курс є одним із найбільш напружених періодів навчання, оскільки студенти залучені до всіх форм освітньої діяльності. Саме на цьому етапі завершується процес адаптації, закладаються основи професійних і культурних інтересів, що визначатимуть подальший розвиток особистості.

3) Третій курс пов'язаний із поглибленням професійної підготовки. Необхідність спеціалізації часто звужує коло інтересів, відсуваючи на другий план додаткові сфери діяльності. Саме професійна орієнтація стає основним чинником, що визначає розвиток особистості на цьому етапі.

4) Четвертий курс передбачає активне знайомство зі спеціальністю під час навчальної практики. Студенти шукають ефективні методи професійної підготовки, переоцінюють свої цінності, переглядають ставлення до культури, освіти та життєвих орієнтирів [15].

У цей час відбувається переосмислення мотивації, змінюється характер і спрямованість спілкування. Спілкування з однолітками в межах звичних соціальних груп втрачає свою першочергову роль, натомість посилюються міжособистісні контакти, зокрема з представниками протилежної статі [35]. Порівняно з підлітковим віком, студенти демонструють вищий рівень навчальної активності та комунікативних навичок, починають узгоджувати короткострокові та довгострокові перспективи свого майбутнього. Водночас цей процес нерідко супроводжується кризою ідентичності – особливим етапом розвитку, коли одночасно загострюється чутливість до зовнішніх впливів і формується внутрішній потенціал особистості, що може зумовлювати внутрішні конфлікти [8].

Екзистенційна криза зазвичай виникає під час переходу від підліткового віку до дорослого життя. Для молоді вступ до університету часто стає її початком, оскільки вони стикаються з новими викликами та необхідністю перегляду власної ідентичності й життєвих орієнтирів [59]. Студенти як соціальна група постійно стикаються з умовами невизначеності, що впливає на їхнє емоційне та психологічне благополуччя. Відчуття стабільності в цьому віці значною мірою залежить від таких факторів, як академічна успішність, зміни в освітній політиці, наявність чіткої життєвої стратегії, визначеність у професійному виборі та гармонійність особистого життя. Через це молодь часто переживає підвищену тривожність, труднощі зі сном, нестійку мотивацію до навчання та перебуває у стані хронічного стресу [21].

Як правило, це пов'язано з тим, що молоді люди часто психологічно не готові до інтенсивних навантажень і високої відповідальності, які передбачає навчання у закладі вищої освіти. Вони ще зберігають певні риси шкільного мислення, а навички самостійності та аналітичного підходу до завдань лише формуються. Якщо раніше значну частину проблем допомагали вирішувати батьки, то студентство передбачає самостійне прийняття рішень, відповідальність за власні дії, уміння спілкуватися й адаптуватися до нових умов. Різкий перехід від юності до дорослості змушує замислитися над питанням самовизначення, переглянути власні потреби й обов'язки, що нерідко супроводжується кризою особистості. Часто молодь робить поспішний вибір спеціальності, і важливо вчасно усвідомити значущість цього рішення [2].

Оскільки екзистенційні питання займають важливе місце у свідомості студентів, їхня увага в процесі професійного становлення зосереджується передусім на розумінні сенсу та призначення обраної професії, її суспільній, культурній і соціальній значущості, а також на професійних цінностях і нормах. Важливим аспектом цього процесу є самовизначення і самопізнання. Якщо професійний розвиток відбувається успішно, це сприяє гармонійному

становленню особистості майбутніх фахівців, розширенню та вдосконаленню їхньої системи соціальних зв'язків і взаємодії [47].

Отже, студентський період є важливим етапом особистісного та професійного становлення молоді, що супроводжується активним формуванням самосвідомості, світогляду та життєвих стратегій. Студенти стикаються з викликами адаптації до нових соціальних ролей, необхідністю прийняття відповідальних рішень та професійного самовизначення, що нерідко призводить до екзистенційних криз і переживань. Водночас цей період сприяє розвитку критичного мислення, самостійності та здатності до самореалізації. Успішне проходження студентського етапу забезпечує гармонійний розвиток особистості та її інтеграцію в суспільство.

1.3. Стратегії подолання криз серед студентської молоді

Сучасна психологія активно досліджує, як люди долають складні та кризові життєві ситуації. Цей процес позначається різними термінами, зокрема «копінг», «опанування» чи «психологічне подолання». Теорія копінгу, яка вивчає взаємодію людини з труднощами, сформувалася у другій половині ХХ століття. Сам термін «копінг» (від англ. «to cope» – справлятися) вперше запровадив американський психолог А. Маслоу. Він охоплює різні когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, що допомагають адаптуватися до викликів повсякденного життя [32].

Термін «копінг» уперше використав Л. Мерфі, досліджуючи, як діти долають труднощі в періоди кризового розвитку. Його увага була зосереджена на активних діях особистості, спрямованих на подолання складних ситуацій. Він визначав копінг як прагнення людини вирішити проблему. Пізніше поняття копінгу розвинули Р. Лазарус і С. Фолкман, які розглядали його як сукупність стратегій, що допомагають налагодити взаємодію з навколишнім світом. Р. Лазарус підкреслював, що копінг є відповіддю на стрес, який

виникає через невідповідність між вимогами середовища та наявними ресурсами особистості [5].

У практичній психології копінг-стратегії, які застосовуються для подолання особистісних криз, розглядаються як спосіб пошуку нової ідентичності. Ефективна поведінка в соціально змінених умовах та адекватна емоційна реакція допомагають мінімізувати психологічні витрати й успішно пережити кризовий період [56]. Зазвичай копінг-стратегії поділяють на два основні типи: орієнтовані на проблему, що передбачають активне вирішення складної ситуації, та орієнтовані на емоції, спрямовані на зміну внутрішнього стану. У першому випадку людина аналізує проблему, шукає шляхи її подолання і діє. У другому – намагається покращити емоційний стан через гумор, заперечення ситуації чи позитивне її переосмислення [55].

С. Фолкман у своїх дослідженнях продуктивних копінг-стратегій виділяє такі підходи до подолання труднощів: дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планове вирішення проблеми та переоцінка. Р. Лазарус доповнює цей перелік стратегіями захисту «Его», реакціями на стрес у вигляді нападу або втечі, а також методами регулювання афекту. Спираючись на розроблену ним концептуальну основу, Дж. Вейллант класифікує копінг-стратегії на три основні типи [7]:

- стратегії вирішення проблем – активні поведінкові підходи, спрямовані на використання особистісних ресурсів для пошуку ефективних рішень;
- стратегії пошуку соціальної підтримки – звернення до сім'ї, друзів або інших значущих осіб для отримання допомоги та емоційної підтримки;
- стратегії уникнення – намагання дистанціюватися від проблеми та уникнути її вирішення. Найнебезпечніші форми такої поведінки включають зловживання алкоголем, наркотиками та суїцидальні дії [7].

Вибір копінг-стратегії залежить від ситуації та доступних ресурсів. Іноді людина може самотійно впоратися з труднощами, в інших випадках їй

необхідна підтримка оточення, а часом найкращим рішенням стає уникнення проблемної ситуації, якщо її негативні наслідки можна передбачити [7]. Ефективне подолання життєвих труднощів і психотравмуючих обставин значною мірою визначається наявними особистісними ресурсами. До них, окрім копінг-стратегій, належать фізичні (наприклад, здоров'я, витривалість) і психологічні чинники, такі як переконання, оптимізм, внутрішній локус контролю, відповідальність, життєстійкість, впевненість у собі, ціннісно-сміслова структура особистості, комунікативні навички та прагнення до соціальної взаємодії [5].

Дж. Каплан визначає сім основних рис, які сприяють успішному подоланню психологічних труднощів [51]:

- активний аналіз життєвих проблем та пошук відповідної інформації для їх розв'язання;
- вільне вираження як позитивних, так і негативних емоцій, що включає готовність до переживання фрустрації;
- прагнення звертатися по підтримку до інших людей у складних ситуаціях;
- поділ складних завдань на дрібніші, легше керовані частини з поетапним їх вирішенням;
- усвідомлення власної втоми та ймовірної дезорганізованості, поєднане з умінням оцінювати результати та підтримувати контроль над тими сферами життя, які піддаються регулюванню;
- активне управління своїми емоціями там, де це можливо, та прийняття неминучих обставин, якщо змінити їх не вдається. Гнучкість і готовність до адаптації;
- віра у власні сили, довіра до людей та позитивний погляд на майбутні результати [51].

Одним з ключових ресурсів для подолання кризових ситуацій є життєстійкість (резильєнтність) і стресостійкість. Життєстійкість

визначається як здатність адаптуватися до труднощів та відновлюватися після травмуючих подій, а також ефективно справлятися зі стресом і життєвими кризами. Вона базується на здатності до саморегуляції, адаптації до змін і націленості на пошук позитивних рішень у складних обставинах. Життєві кризи можуть стати каталізатором розвитку життєстійкості, оскільки вони спонукають людину шукати нові способи адаптації до змінюваних умов життя. Ця здатність дозволяє зберігати оптимізм, бути гнучким та готовим до змін [6].

Г. Варіна та С. Шевченко наголошують, що в умовах невизначеності молодь зазнає значного емоційного напруження, яке може призводити до виникнення екзистенційної кризи. Високий рівень стресу, виснаження адаптаційних ресурсів, підвищена тривожність та деструктивний вплив емоцій на діяльність і соціальні взаємодії є наслідком змін, спричинених військовою агресією. Водночас спостерігається тенденція до використання раціональних та адаптивних копінг-стратегій, що дають змогу витримати кризові ситуації, зберігаючи психологічну рівновагу та відчуття безпеки [48].

Є. Варбан виокремив чотири основні стратегії подолання екзистенційних криз [43]:

- 1) психологічний захист – спроби уникнути кризову ситуацію через її ігнорування або сприйняття бажаного як реального;
- 2) самовдосконалення – процес самоаналізу, самопізнання та створення нового образу себе, нових відносин до світу та людей;
- 3) смисло - і цілеутворення – переоцінка життєвих цінностей, знаходження нових цілей і смислів, а також практичні кроки для їх реалізації;
- 4) подолання за допомогою інших – звернення до підтримки друзів, родини чи близьких, поєднане з переоцінкою цінностей і створенням нової життєвої програми [43].

У ситуаціях невизначеності спроби «спланувати» майбутнє або покладатися на «цільовий» підхід виявляються неефективними. Так само марними є спроби «вгадати» майбутнє через екстраполяцію минулого або

поточних подій, оскільки це знецінює власні потенціали та творчі можливості, що є психологічно неприязно. Більш ефективною і релевантною стратегією в умовах екзистенційної кризи є стратегія «діалогу» з майбутнім. Цей підхід передбачає готовність до значної невизначеності та непередбачуваності, здатність адаптуватися до змінюваних обставин і коригувати свої плани відповідно до нових ситуацій [13].

Психологічна допомога при особистісних кризах повинна опиратися на конструктивні копінг-стратегії, які включають розуміння стресової ситуації, пошук необхідної інформації та соціальну підтримку від фахівців і близьких [61]. Важливим аспектом є також розвиток довірчого спілкування, що включає залучення кожного члена сім'ї до процесу підтримки. Крім того, методи надання психологічної допомоги повинні поєднувати різні психотерапевтичні напрямки для досягнення найкращого результату [54].

Згідно з дослідженнями, не кожна складна життєва ситуація, яка призводить до особистісної кризи, є однозначно травматичною. Зміни у психічному здоров'ї людини зазвичай викликаються її власним сприйняттям та інтерпретацією події. Тому для ефективного подолання кризи важливою є психокорекційна робота, що дозволяє людині знайти нове «духовно-сміслові визначення» того, що відбувається [60]. Основне завдання психолога полягає в тому, щоб переконати пацієнта в наявності вибору. Така підтримка в кризовій ситуації стає важливим ресурсом для подальшого життя, а також для особистісного розвитку та зростання [57].

Ключові аспекти роботи з екзистенційними переживаннями охоплюють такі напрями [17]:

- зосередження на таких екзистенційних питаннях, як життя, смерть, свобода і відповідальність. Це дозволяє краще зрозуміти переживання людини та узгодити їх із її системою цінностей;
- розвиток автентичності – внутрішньої гармонії з власною сутністю, що проявляється у здатності приймати свої емоції та почуття, а також

орієнтуватися на особисті цінності, навіть коли вони суперечать очікуванням інших;

– здатність брати на себе відповідальність, що передбачає усвідомлення особистого вибору, вчинків і їхніх наслідків;

– оцінка особистих цінностей при формуванні життєвого сенсу [17].

Під час кризових періодів робота з екзистенційними переживаннями молоді може допомогти перетворити особистісні цінності на джерело сенсу, що сприяє глибшому усвідомленню і наповненості життя, знижуючи тим самим ризик розвитку смисложиттєвої кризи.

Отже, подолання особистісних та екзистенційних криз залежить від вибору копінг-стратегій, які дозволяють людині ефективно впоратися із кризовими ситуаціями. Важливими аспектами є розвиток автентичності, відповідальності та орієнтація на власні цінності. Психологічна допомога, що поєднує індивідуальні стратегії і соціальну підтримку, дозволяє людині відновити емоційну рівновагу та сформувати нову життєву ідентичність. Це сприяє зниженню ризику смисложиттєвої кризи та підвищенню психологічної стійкості в умовах невизначеності.

Висновки до першого розділу

Отже, екзистенційну кризу можна розглядати як важливий та складний етап особистісного розвитку, який характеризується психологічною нестабільністю, потребою переосмислення цінностей, цілей та життєвих орієнтирів. Це явище часто виникає в моменти, коли людина стикається з внутрішніми суперечностями в ціннісно-смісловій сфері, що спричиняє тривожність, дискомфорт та відчуття невизначеності. Студентський період є однією з таких важливих фаз, коли молоді люди активно формують свою самосвідомість, світогляд та життєві стратегії. В цей час вони часто переживають екзистенційні кризи через необхідність адаптації до нових соціальних ролей, прийняття важливих рішень щодо професійного самовизначення та життєвих перспектив.

Подолання екзистенційної кризи є важливим елементом формування зрілої особистості та дозволяє перейти на новий рівень саморозуміння. Використання ефективних копінг-стратегій, розвиток автентичності, відповідальності та орієнтація на власні цінності стають ключовими аспектами у подоланні таких криз. Психологічна допомога, яка поєднує індивідуальні стратегії з соціальною підтримкою, може суттєво допомогти людині відновити емоційну рівновагу, подолати невизначеність та сформувати нову життєву ідентичність. Це знижує ризик смисложиттєвої кризи та підвищує психологічну стійкість особистості, що сприяє її гармонійному розвитку та інтеграції в суспільство. Успішне подолання екзистенційної кризи забезпечує не тільки стабільність і внутрішню рівновагу, а й дозволяє людині досягати більш високих рівнів самореалізації в умовах сучасного соціокультурного середовища.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ КРИЗ СТУДЕНТАМИ

2.1. Методична база та організація дослідження стратегій подолання екзистенційних криз

Метою нашого дослідження було виявлення та аналіз психологічних стратегій подолання екзистенційної кризи серед студентської молоді, а також розробка програми для зміцнення їхнього психологічного благополуччя. Відповідно до проаналізованої літератури, екзистенційна криза може бути пов'язана з рівнем життєстійкості особистості, її здатністю адаптуватися до змін, знаходити сенс у складних життєвих ситуаціях, а також із соціальною підтримкою та емоційним станом.

Дослідницька процедура, спрямована на вивчення екзистенційних криз та способів їх подолання у студентської молоді, включала реалізацію низки послідовних етапів:

1. Підбір та обґрунтування вибору психодіагностичних методик для виявлення екзистенційних криз серед студентської молоді і визначення основних стратегій їх подолання.
2. Проведення емпіричного дослідження серед здобувачів освіти для виявлення екзистенційних криз та способів їх подолання.
3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження.
4. Розробка програми розвитку життєстійкості та подолання екзистенційної кризи, а також обґрунтування її ефективності.

У процесі виконання першого завдання нами було проведено комплексний аналіз психодіагностичних методик, що дозволяють виявити прояви екзистенційної кризи та стратегії її подолання серед студентської

молоді. З них були обрані ті, які найбільше відповідають цілям та завданням емпіричного дослідження.

З метою діагностики наявності екзистенційних криз та стратегій їх подолання було обрано такий психодіагностичний інструментарій:

1. Опитувальник сенсожиттєвої кризи (К. Карпінського).
2. Опитувальник «Види екзистенційної тривоги» (адаптація В. Кучиної).
3. Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма (адаптація В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан).
4. Коротка версія тесту життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнецов, А. Павлова).

Дослідження наявності екзистенційних криз серед студентської молоді та способів їх подолання було проведене на базі факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки. У дослідженні взяли участь здобувачі освіти різних курсів. Загальна вибірка – 50 респондентів, віком від 17 до 24 років, з них 44 дівчат і 6 хлопців.

1. Для виявлення та аналізу загального функціонального рівня сенсожиттєвої кризи особистості нами була використана методика **«Опитувальник сенсожиттєвої кризи» (К. Карпінського) [9]**. Тест складається з 50 тверджень, що відображають різні підходи до сприйняття та оцінки свого життя. Респонденту пропонується оцінити кожне з них, відповідно до того, наскільки воно відповідає його уявленням, використовуючи при цьому таку шкалу: «Абсолютно правильно», «Мабуть, правильно», «Мабуть, неправильно», «Абсолютно неправильно». Загальна сума балів, набрана опитуваним, свідчить про рівень вираженості у нього типових ознак сенсожиттєвої кризи. Чим вищою є отримана кількість балів, тим інтенсивніше та гостріше особистість переживає кризу сенсу життя.

2. **Опитувальник «Види екзистенційної тривоги» (адаптація В. Кучиної) [58]** дозволяє диференціювати різні види екзистенційної тривоги у контексті смисложиттєвої кризи. Методика є адаптацією оригінального опитувальника В. ван Брюггена, що дає змогу дослідити психологічний стан

осіб, які стикаються з основними питаннями життя, сенсу існування, майбутнього та особистісних переживань. Опитувальник складається з 22 тверджень, до кожного з яких респонденту потрібно обрати той варіант відповіді, який найбільше відповідає його переживанням, користуючись такою шкалою: «ніколи», «рідко», «іноколи», «часто», «завжди». За допомогою цієї методики оцінюється прояв таких видів екзистенційної тривоги як страх смерті, страх втрати сенсу життя, страх ідентичності, страх самотності та провина.

3. «Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма» (адаптація В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан) [45] призначений для діагностики домінуючих стратегій подолання стресових ситуацій, криз та труднощів з якими людина стикається в повсякденному житті. Методика є скороченою версією класичного опитувальника копінг-стратегій, адаптованою для швидкого оцінювання стратегій подолання стресу. Опитувальник складається з 32 запитань, кожне з яких респонденту потрібно оцінити відповідно до свого звичного способу поведінки за такою шкалою: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто», «майже завжди». За допомогою методики досліджуються копінг-стратегії за трьома субшкалами. Основна субшкала копінг-стратегій охоплює різні способи подолання стресу, серед яких вирішення проблем, що передбачає активний пошук шляхів усунення труднощів, когнітивна реструктуризація як спосіб зміни сприйняття ситуації, а також вираження емоцій через відкритий прояв почуттів. До цієї субшкали також належать соціальний контакт, що базується на зверненні за допомогою до оточення; уникнення проблем як прагнення дистанціюватися від труднощів; прийняття бажаного за дійсне, що виражається у запереченні реальності; самокритика, яка проявляється у звинуваченні себе за ситуацію; соціальне уникнення, що виявляється у дистанціюванні від соціальних контактів.

Вторинна субшкала відображає способи взаємодії з проблемами та емоціями. Вона включає адаптивний копінг, сфокусований на проблемі, який передбачає активні дії для розв'язання труднощів, та неадаптивний копінг,

сфокусований на проблемі, що характеризується уникненням ситуації без спроб її вирішити. Крім того, сюди належать адаптивний копінг, сфокусований на емоціях, що проявляється у глибокому проживанні та усвідомленні власних емоцій у відповідь на стрес, і неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях, коли людина намагається уникати або пригнічувати свої емоційні реакції. Третинна підшкала поділяє стратегії на взаємодію зі стресором, коли людина активно намагається впоратися зі стресом, та уникнення стресору, що проявляється у дистанціюванні від проблеми чи емоцій. Такий поділ дозволяє глибше зрозуміти, які саме копінг-стратегії використовує людина в умовах стресу та наскільки вони є адаптивними.

4. Коротка версія тесту життестійкості (В. Олефір, М. Кузнєцов, А. Павлова) [4] призначена для оцінки рівня життестійкості особистості. Життестійкість визначається як здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, долати стресові ситуації, адаптуватися до змін і продовжувати ефективну діяльність, незважаючи на труднощі. Тест складається з 15 запитань, які оцінюють три ключові аспекти життестійкості: залученість, контроль і прийняття ризику. Для визначення результатів опитуваному потрібно надати відповідь за допомогою такої шкали: «ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так». Після цього підраховується загальний рівень життестійкості, а також окремі показники для кожного з трьох компонентів.

Отже, у межах нашого дослідження було здійснено підбір та обґрунтування психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити наявність екзистенційної кризи серед студентської молоді та визначити стратегії її подолання. Підібраний методичний інструментарій дозволив не лише проаналізувати особливості екзистенційної кризи в молодіжному середовищі, а й визначити ключові психологічні фактори, що сприяють її подоланню.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Відповідно до поставлених дослідницьких завдань було проведено аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей екзистенційної кризи серед студентської молоді та механізмів її подолання. Для дослідження загального рівня прояву сенсожиттєвої кризи в особистості нами було використано діагностичну методику «Опитувальник сенсожиттєвої кризи», розроблену К. Карпінським, яка дозволяє оцінити глибину кризи та її вплив на функціонування людини. Незважаючи на різне термінологічне оформлення, поняття «сенсожиттєва криза» у даній методиці фактично тотожне поняттю «екзистенційна криза», оскільки обидва терміни описують внутрішній стан дезорієнтації, фрустрації екзистенційних потреб і пошуку життєвого сенсу [41]. Результати, отримані за даним опитувальником, представлені на рис. 2.1.



Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення рівнів прояву сенсожиттєвої кризи

Відповідно до рис. 2.1., 62% респондентів мають помірний рівень вираженості ознак сенсожиттєвої кризи, що свідчить про поширеність серед студентської молоді станів внутрішньої невизначеності, зниження мотивації та часткового порушення життєвих орієнтирів. Такий рівень є типовим для

етапу юності, коли відбувається активний пошук сенсу, самовизначення та формування цінностей. Попри наявні труднощі, помірна вираженість кризи вказує на потенціал до її подолання за умови відповідної психологічної підтримки та розвитку адаптивних стратегій.

34% опитуваних здобувачів освіти мають низький рівень прояву сенсожиттєвої кризи, що свідчить про достатній рівень життєвої визначеності, наявність стабільних ціннісних орієнтирів і внутрішньої гармонії. Ці студенти, ймовірно, мають сформоване уявлення про сенс власного життя, життєві цілі та перспективи, що сприяє їхній психологічній стійкості та адаптації до викликів молодіжного віку.

4% досліджуваних мають високий рівень вираженості ознак сенсожиттєвої кризи, що свідчить про наявність серйозних труднощів у сфері самовизначення, пошуку сенсу життя та емоційної нестабільності. Ці студенти, ймовірно, переживають глибоке внутрішнє занепокоєння, яке може впливати на їхню мотивацію, навчальну діяльність і загальний психологічний стан, що потребує уваги та підтримки з боку соціального оточення і фахівців.

Аналіз результатів студентів окремих академічних груп щодо рівня прояву сенсожиттєвої кризи, представлено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Відсоткове співвідношення досліджуваних кожної академічної групи відповідно до рівня прояву у них сенсожиттєвої кризи

Рівень сенсожиттєвої кризи	Навчальний курс			
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Низький	40%	20%	35%	50%
Помірний	40%	80%	60%	50%
Високий	20%	0%	5%	0%

З табл. 2.2. спостерігаємо, що серед респондентів першого курсу 20% мають високий рівень вираженості ознак сенсожиттєвої кризи, 40% – помірний рівень і 40% – низький рівень. Це свідчить про те, що перший курс

є періодом активної адаптації до нового навчального середовища, соціальних ролей та самовизначення. Високий рівень кризи у 20% студентів може бути пов'язаний із труднощами в процесі інтеграції в нове середовище та страхом перед майбутнім, тоді як 40% з помірним і низьким рівнем вираженості кризи можуть відчувати певну стабільність і впевненість у своїх життєвих орієнтирах, що є нормальним для початку навчання.

На другому курсі всі респонденти мають низький або помірний рівень прояву сенсожиттєвої кризи, з яких 80% знаходяться на помірному рівні, а 20% мають низький рівень. Це може свідчити про те, що більшість студентів на цьому етапі навчання вже адаптувалися до університетського середовища, але при цьому все ще знаходяться в процесі пошуку свого місця в житті та кар'єрі. Ті 20%, які мають низький рівень кризи, відчують стабільність та впевненість у своїх рішеннях і життєвих цілях.

Серед студентів третього курсу 5% мають високий рівень вираженості сенсожиттєвої кризи, 60% – помірний рівень і 35% – низький рівень. Високий рівень у 5% може вказувати на інтенсивні переживання щодо вибору кар'єрного шляху, що часто виникає в цей період. Більшість студентів (60%) мають помірний рівень, що означає, що вони активно обмірковують своє майбутнє та шукають сенс у своїх навчальних і життєвих планах. 35% з низьким рівнем можуть бути вже більш впевненими у своїх рішеннях та життєвих цілях.

Студенти четвертого курсу мають переважно помірний (50%) і низький (50%) рівень прояву сенсожиттєвої кризи. Відсутність високого рівня кризи серед цих студентів може свідчити про те, що більшість з них вже визначилися з майбутнім, або ж стали більш стійкими до екзистенційних труднощів. Однак 50% з помірним рівнем кризи можуть переживати сумніви щодо майбутнього та відчувати стрес через наближення до завершення навчання і необхідність прийняття важливих рішень.

Результати дослідження свідчать, що студенти на різних етапах навчання переживають різні рівні сенсожиттєвої кризи. Більшість молоді

стикається з помірною кризою, що є природним етапом самовизначення та адаптації до нових життєвих обставин. Водночас певний відсоток студентів, особливо на ранніх етапах навчання, відчувають високий рівень внутрішнього занепокоєння через зміни в житті та професійних орієнтирах. З часом, наближаючись до завершення навчання, багато студентів досягають більшої стабільності, хоча й не уникатимуть сумнівів щодо майбутнього. Це свідчить про те, що процес подолання екзистенційної кризи є динамічним і змінюється в залежності від етапу навчання та особистісного розвитку.

Для вивчення різних видів екзистенційної тривоги, що можуть виникати під час переживання сенсожиттєвої кризи, нами було використано опитувальник «Види екзистенційної тривоги», адаптований В. Кучиною. Методика виокремлює п'ять екзистенційних проблем: страх смерті, страх втрати сенсу життя, страх ідентичності, страх самотності та провина. Отримані результати за даним опитувальником продемонстровано на рис. 2.3.

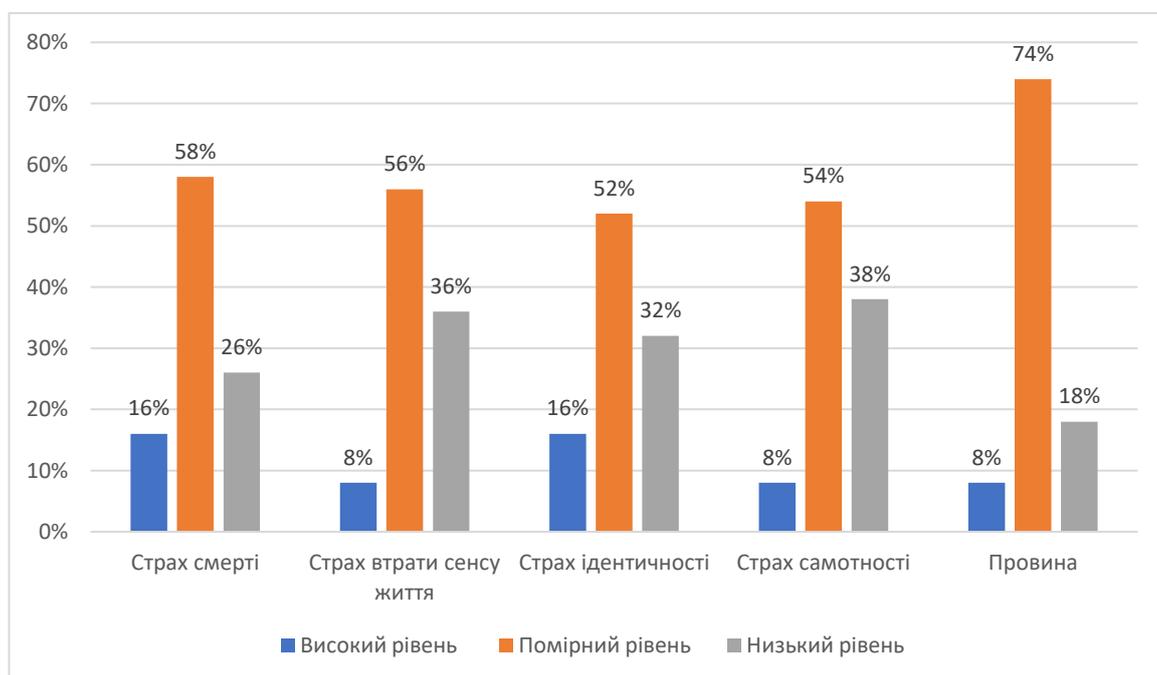


Рис. 2.3. Відсоткове співвідношення рівнів вираженості різних видів екзистенційної тривоги

Згідно з результатами, представленими на рис. 2.3, екзистенційна тривога смерті, що пов'язана зі страхом невідомого, яке наступає після

припинення існування [58], переважає на помірному рівні у більшості респондентів (58%). Це свідчить про наявність усвідомлення смертності та внутрішнього напруження щодо цієї теми, яке не досягає критичних рівнів, що дозволяє індивідуумам зберігати психологічну рівновагу. Водночас, 16% учасників виявляють високий рівень цієї тривоги, що може свідчити про глибокий страх перед непередбачуваністю кінця існування, що потенційно веде до існування більшої психоемоційної напруги. У 26 % респондентів з низьким рівнем цієї тривоги спостерігається або прийнятне ставлення до смерті, або свідоме чи несвідоме витіснення цієї теми з повсякденного сприйняття.

Екзистенційна тривога втрати сенсу, що стосується переживання беззмістовності життя та знецінення особистих цінностей [58], також виявляється помірною у більшості респондентів (56%). Це може свідчити про активний процес пошуку сенсу і внутрішній діалог, що є важливим етапом особистісного розвитку. Однак 8% мають високий рівень цієї тривоги, що вказує на глибоке переживання втрати сенсу, що може призвести до серйозних наслідків для психоемоційного стану, включаючи депресивні тенденції. Низький рівень у 36% респондентів вказує на сформовані життєві орієнтири або ж на відсутність значної рефлексії в цьому аспекті.

Екзистенційна тривога ідентифікації, яка пов'язана з усвідомленням себе як індивіда у взаємозв'язку із зовнішнім світом [58], виявляється помірною у 52% респондентів. Це означає, що більшість студентів знаходяться на етапі активного самопізнання, що є характерним для молодого віку, коли людина шукає свою ідентичність і розуміє свої взаємозв'язки із соціальним середовищем. Високий рівень (16%) вказує на наявність кризи самоідентичності, що може проявлятися у внутрішній дезорієнтації або конфлікті між «Я» та соціальними очікуваннями. Водночас, низький рівень цієї тривоги (32%) може бути свідченням стабільного уявлення про себе або недостатнього рівня рефлексії в даному аспекті.

Екзистенційна тривога самотності, попри свою тісну взаємозалежність з темами смерті та ідентичності, є окремим конструктом, що вказує на відчуття ізоляції від світу [58]. Помірний рівень цієї тривоги (54%) свідчить про те, що тема самотності є важливою для більшості респондентів, але не домінує у їхній свідомості. Високий рівень (8%) може вказувати на глибоке відчуття відчуження та емоційного вакууму, що може свідчити про наявність депресивних настроїв. У 38% респондентів з низьким рівнем самотності, ймовірно, спостерігається або сприйняття самотності як ресурсу для самовдосконалення, або відсутність глибоких рефлексій з цього приводу.

Екзистенційна провина, як переживання того, що внутрішній світ може вплинути на події у зовнішньому [58], проявляється у більшості респондентів на помірному рівні (74%). Це свідчить про наявність здатності до самоаналізу та відповідальності без надмірного самозвинувачення. Однак високий рівень цієї тривоги у 8% опитуваних вказує на схильність до глибоких переживань провини, що може призводити до емоційного виснаження. 18% респондентів з низьким рівнем провини, ймовірно, мають знижену чутливість до впливу своїх дій на оточення або схильні до зовнішньої атрибуції відповідальності.

Загалом, екзистенційна тривога серед учасників дослідження переважає на помірному рівні, що можна трактувати як ознаку психологічної зрілості: готовності стикатися з фундаментальними питаннями буття без надмірного уникнення або емоційного перевантаження. Найбільш вираженими видами екзистенційної тривоги у студентів є страх смерті та страх ідентичності, по 16%. Обидва ці види тривоги можуть взаємно посилюватися, коли відсутня чітка картинка майбутнього та відчуття стабільної самосвідомості, що, у свою чергу, може призвести до поглиблення тривоги і подальших емоційних труднощів.

Результати щодо рівня прояву видів екзистенційної тривоги у студентів окремих академічних груп наведені на рис. 2.4.

Результати дослідження екзистенційної тривоги серед студентів різних курсів вказують на різні рівні прояву переживань, які змінюються в процесі

навчання. Страх смерті на першому курсі характеризується високим рівнем у 40% студентів, що може свідчити про емоційне напруження і страх перед невідомим.

Таблиця 2.4

Відсоткове співвідношення досліджуваних кожної академічної групи відповідно до рівня вираженості у них видів екзистенційної тривоги

Види екзистенційної тривоги	Рівень прояву	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Страх смерті	<i>Високий</i>	40%	6%	25%	0%
	<i>Помірний</i>	40%	67%	55%	60%
	<i>Низький</i>	20%	27%	20%	40%
Страх втрати сенсу життя	<i>Високий</i>	40%	13%	60%	30%
	<i>Помірний</i>	40%	74%	0%	0%
	<i>Низький</i>	20%	13%	40%	70%
Страх ідентичності	<i>Високий</i>	20%	27%	15%	0%
	<i>Помірний</i>	60%	46%	60%	60%
	<i>Низький</i>	20%	27%	25%	40%
Страх самотності	<i>Високий</i>	20%	13%	5%	0%
	<i>Помірний</i>	40%	60%	55%	50%
	<i>Низький</i>	40%	27%	40%	50%
Провина	<i>Високий</i>	0%	13%	13%	0%
	<i>Помірний</i>	80%	74%	72%	70%
	<i>Низький</i>	20%	13%	15%	30%

На другому курсі цей рівень зменшується до 6%, а на третьому курсі знову зростає до 25%. На четвертому курсі високий рівень страху смерті відсутній, що може свідчити про більшу емоційну стабільність і прийняття цієї теми. Більшість студентів на всіх курсах мають помірний рівень страху смерті,

що свідчить про певну усвідомленість і прийняття теми смерті без надмірних переживань.

Страх втрати сенсу життя також змінюється в залежності від курсу. На першому курсі високий рівень цього страху спостерігається у 40% студентів, що може відображати пошук життєвих орієнтирів. На другому курсі цей рівень знижується до 13%, а на третьому знову зростає до 60%. Це свідчить про те, що на старших курсах студенти можуть глибше рефлексувати про сенс свого життя, хоча більшість на 2-3 курсах перебувають на помірному рівні цієї тривоги. На четвертому курсі 70% студентів мають низький рівень цієї тривоги, що свідчить про стабільніші життєві орієнтири та меншу схильність до самозаглиблення.

Страх ідентичності спостерігається на високому рівні у 20% студентів на першому курсі, що може бути пов'язано з процесом самовизначення та пошуку власної ідентичності. На другому курсі цей рівень зростає до 27%, а на третьому знову зменшується до 15%. Студенти четвертого курсу не демонструють високого рівня цього страху, що свідчить про стабільне почуття ідентичності і самосвідомості. Помірний рівень тривоги на всіх курсах переважає, що вказує на постійний процес самопізнання та взаємодії з соціумом.

Страх самотності зменшується протягом навчання. На першому курсі високий рівень тривоги спостерігається у 20% студентів, що може бути пов'язано з адаптацією до нових умов. На другому курсі цей рівень знижується до 13%, а на третьому – до 5%. На четвертому курсі високий рівень самотності відсутній, що свідчить про емоційну стабільність і підтримку соціальних зв'язків. Помірний рівень цієї тривоги переважає на всіх курсах, що вказує на певну значущість цієї теми для студентів, хоча вона не домінує в їхній свідомості.

Екзистенційна провина залишається стабільною протягом навчання. На першому курсі 80% студентів мають помірний рівень провини, що свідчить про здатність до самоаналізу без надмірного самозвинувачення. Високий

рівень провини спостерігається лише у 13% студентів на другому та третьому курсах. На четвертому курсі цей рівень знову відсутній, а більшість мають помірний рівень провини, що свідчить про моральну відповідальність без значних емоційних перевантажень.

Загалом, найбільша зміна відбувається в рівні страху смерті та втрати сенсу життя, де на старших курсах спостерігається зменшення високих рівнів тривоги. Водночас інші види екзистенційної тривоги залишаються більш стабільними, з переважанням помірних рівнів тривоги, що вказує на емоційну адаптацію студентів та розвиток їх внутрішньої рефлексії.

Для виявлення основних стратегій, які студенти використовують для подолання стресу, кризових ситуацій та життєвих труднощів, нами було використано методику «Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма» (адаптація В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан). Результати за первинною субшкалою копінг-стратегій продемонстровано на рис. 2.5.

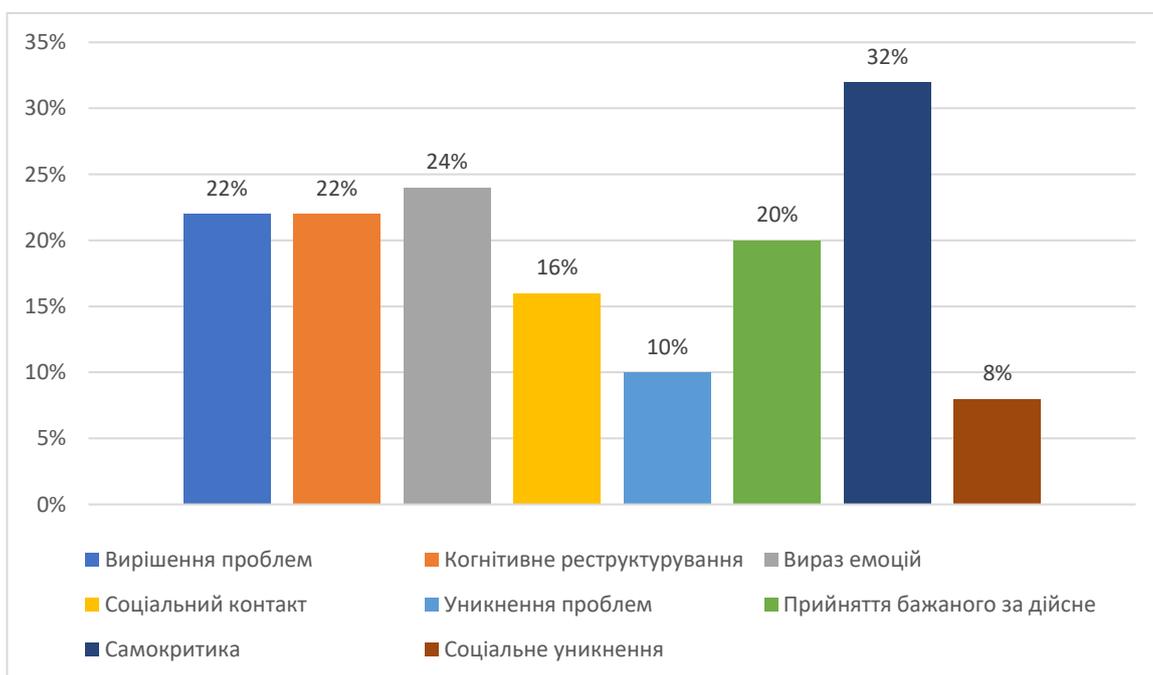


Рис. 2.5. Відсоткове співвідношення домінуючих копінг-стратегій за первинною субшкалою

Найбільш вираженою копінг-стратегією серед студентів є самокритика (32%), що свідчить про схильність до самозвинувачення в складних ситуаціях,

переживання провини або внутрішню потребу оцінювати себе через призму недоліків. Така стратегія може свідчити про емоційну напругу, знижену самооцінку або жорсткий внутрішній контроль. Дещо нижчий, але все ж виражений рівень має стратегія вираження емоцій (24%), що вказує на намагання не пригнічувати внутрішні переживання, а виводити їх назовні – через слова, дії або поведінкові прояви. Це може бути позитивним способом емоційної розрядки, хоча іноді такий копінг використовується замість глибшого осмислення ситуації.

На однаковому рівні представлені стратегії вирішення проблем (22%) і когнітивного реструктурування (22%), що свідчить про намагання частини студентів активно впливати на ситуацію або змінювати своє ставлення до неї. Вони демонструють бажання або знайти конкретний вихід, або ж переосмислити значення того, що відбувається. Стратегія прийняття бажаного за дійсне (20%) виявлена у помітної частини респондентів і може свідчити про певну схильність до уникнення реальності, занурення у фантазії або позитивні ілюзії як форму психологічного захисту. Такий копінг дозволяє знижувати стрес, але в довготривалій перспективі може заважати реальному вирішенню проблем.

Соціальний контакт (16%) як стратегія використовується рідше, що може означати небажання або труднощі у зверненні по допомогу, або ж установку на самостійне вирішення проблем. Це може також свідчити про обмежене коло підтримки чи емоційну відстороненість. Уникнення проблем (10%) вказує на те, що більшість респондентів не схильні ігнорувати труднощі або «втікати» від них, що є позитивною ознакою. Найменш вираженою виявилася стратегія соціального уникнення (8%), що свідчить про низьку схильність ізолюватися від оточення під час стресових ситуацій, що, своєю чергою, може бути ознакою певної емоційної відкритості або здатності до адаптації у соціумі.

Проведений аналіз результатів за первинною субшкалою копінг-стратегій дав змогу виявити найбільш виражені індивідуальні способи

реагування на стрес. У межах методики виділяється також вторинна субшкала, що охоплює чотири типи копінгів за спрямованістю й адаптивністю (проблемно-орієнтоване залучення, проблемно-орієнтоване відсторонення, емоційно-орієнтоване залучення, емоційно-орієнтоване відсторонення), та третинна субшкала, яка відображає загальну тенденцію до взаємодії зі стресором або, навпаки, до його уникнення [45]. Аналіз результатів за вторинною та третинною субшкалами представлено на рис. 2.6.

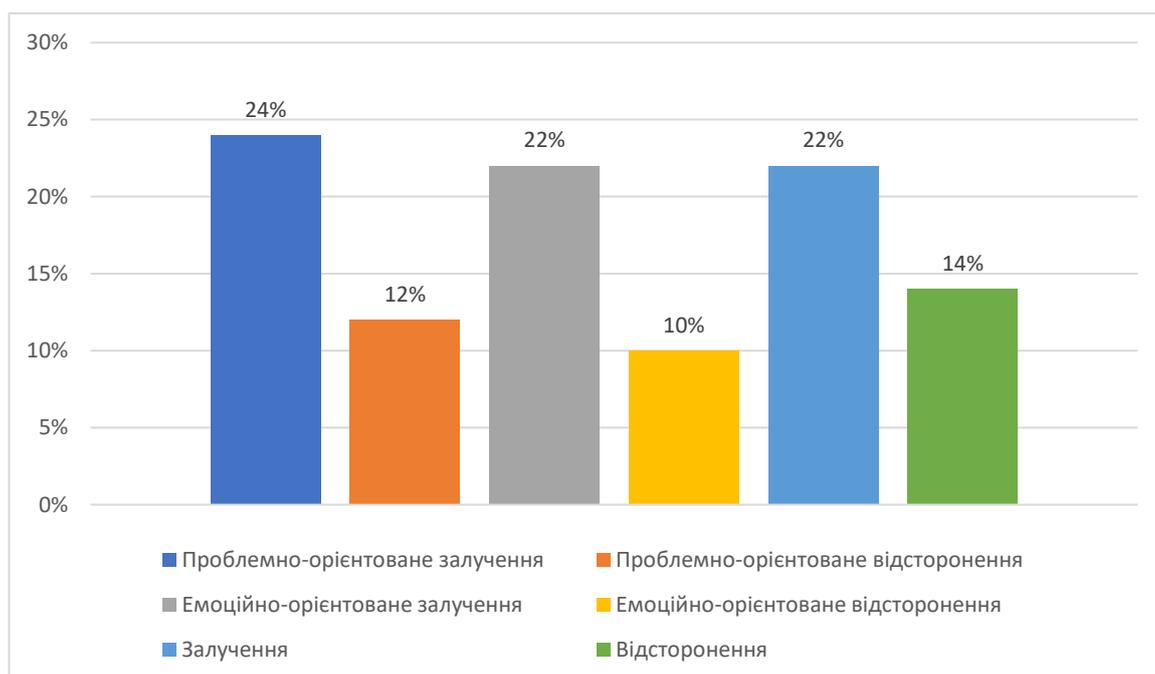


Рис. 2.6. Відсоткове співвідношення домінуючих копінг-стратегій за вторинною та третинною субшкалою

Аналіз результатів за вторинною субшкалою копінг-стратегій демонструє перевагу адаптивних форм реагування, зокрема проблемно-орієнтованого залучення (24%) та емоційно-орієнтованого залучення (22%), що свідчить про тенденцію респондентів активно долати труднощі, застосовуючи як раціональні підходи, так і емоційну саморегуляцію. Натомість неадаптивні стратегії, такі як проблемно-орієнтоване відсторонення (12%) та емоційно-орієнтоване відсторонення (10%), виявлені меншою мірою, що може свідчити про нижчу схильність уникати або витіснити проблеми. У межах третинної субшкали спостерігається переважання залучення (22%) над

відстороненням (14%), що додатково підтверджує загальну настанову на активне зіткнення зі стресорами, а не їх уникнення.

Результати щодо рівня прояву домінуючих копінг-стратегій серед студентів окремих академічних груп наведені у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

**Відсоткове співвідношення досліджуваних кожної академічної групи
відповідно до домінуючих копінг-стратегій**

Копінг-стратегія	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Первинна шкала копінг-стратегій				
Вирішення проблем	40%	7%	25%	30%
Когнітивне реструктурування	40%	13%	20%	30%
Вираз емоцій	0%	20%	35%	30%
Соціальний контакт	0%	20%	15%	20%
Уникнення проблем	20%	13%	10%	0%
Прийняття бажаного за дійсне	20%	13%	30%	10%
Самокритика	20%	40%	30%	30%
Соціальне уникнення	20%	7%	5%	10%
Вторинна шкала копінг-стратегій				
Проблемно-орієнтоване залучення	40%	20%	25%	20%
Емоційно-орієнтоване залучення	0%	20%	30%	20%
Проблемно-орієнтоване відсторонення	20%	13%	15%	0%
Емоційно-орієнтоване відсторонення	0%	20%	5%	10%
Третинна шкала копінг-стратегій				
Залучення	20%	20%	20%	30%
Відсторонення	20%	20%	15%	0%

Аналіз первинної шкали копінг-стратегій дозволив визначити, які саме способи подолання стресових ситуацій найчастіше застосовують студенти на

різних етапах навчання. Згідно з табл. 2.7., студенти першого курсу демонструють високу вираженість проблемно-орієнтованих стратегій – зокрема, вирішення проблем (40%) та когнітивне реструктурування (40%), що вказує на намагання активно долати труднощі через аналіз ситуації та пошук рішень. Також спостерігається високий рівень самокритики (20%), що може свідчити про внутрішній тиск і бажання відповідати певним стандартам. Водночас відзначено помітну присутність копінгів, пов'язаних із відстороненням – наприклад, уникнення проблем (20%), прийняття бажаного за дійсне (20%) і соціальне уникнення (20%), що свідчить про часткове ухилення від реальності. За вторинною шкалою домінує проблемно-орієнтоване залучення (40%), а за третинною – залучення і відсторонення мають однаковий рівень (по 20%), що відображає певну амбівалентність у способах реагування на стрес.

Для другого курсу найхарактернішою є самокритика (40%), яка переважає над іншими стратегіями. Також доволі виражені емоційно-орієнтовані копінги, зокрема вираз емоцій (20%) та соціальний контакт (20%), а також емоційно-орієнтоване відсторонення (20%) – це вказує на потребу у вираженні почуттів і підтримці з боку оточення. Натомість вирішення проблем (7%) та соціальне уникнення (7%) мають найнижчі показники. У вторинній шкалі спостерігається баланс між різними типами копінгу – емоційне та проблемне залучення – по 20%, відсторонення – дещо нижче (13-20%). За третинною шкалою домінує залучення (20%), тоді як відсторонення (також 20%) демонструє, що на другому курсі зберігається змішаний стиль реагування на стрес.

Для третьокурсників типовими є вираз емоцій (35%) і самокритика (30%), що свідчить про активну емоційну включеність у складних ситуаціях та глибоку рефлексію. Водночас прийняття бажаного за дійсне (30%) вказує на схильність до ілюзорного уникнення проблем. Порівняно високими є вирішення проблем (25%) і когнітивне реструктурування (20%), що говорить про збереження активної проблемно-орієнтованої позиції. Низькі показники

мають соціальне уникнення (5%) та емоційно-орієнтоване відсторонення (5%). У вторинній шкалі виокремлюються емоційне залучення (30%) та проблемне залучення (25%), а в третинній – залучення (20%) помітно перевищує відсторонення (15%), що свідчить про переважання активних, хоча й емоційно забарвлених копінгів.

Студенти четвертого курсу демонструють більш збалансовані копінг-стратегії. Найвиразнішими є вирішення проблем (30%), когнітивне реструктурування (30%), вираз емоцій (30%) та самокритика (30%) – такий профіль вказує на сформовану здатність як логічно, так і емоційно опрацьовувати стресові ситуації. Низькі показники мають уникнення проблем (0%) та емоційно-орієнтоване відсторонення (10%), що підтверджує зменшення тенденції до втечі від труднощів. У вторинній шкалі домінують емоційно- і проблемно-орієнтоване залучення (по 20%), а відсторонення (0-10%) на найнижчому рівні. За третинною шкалою залучення (30%) виражене найбільше, відсторонення (0%) – найменше, що свідчить про адаптовану та активну позицію в подоланні труднощів.

У загальному зрізі спостерігається поступовий перехід від амбівалентних і частково уникаючих стратегій на 1 курсі до більш стабільних, залучених і адаптивних копінгів на 4 курсі. Висока самокритика присутня на всіх етапах, однак на молодших курсах вона частіше поєднується з уникненням, тоді як у старших – із активними формами подолання. Емоційне залучення зростає з роками, що може свідчити про розвиток емоційної зрілості. Відсторонення зменшується від 1 до 4 курсу, натомість залучення поступово зростає, що вказує на зростання психологічної готовності студентів конструктивно долати труднощі.

У межах цього дослідження доцільно проаналізувати також життєстійкість, оскільки вона є ключовою особистісною якістю, що визначає здатність індивіда долати труднощі, адаптуватися до змін і справлятися зі стресом. Враховуючи зафіксований рівень сенсожиттєвої кризи, екзистенційної тривоги та характерні копінг-стратегії, вивчення

життєстійкості дозволяє глибше зрозуміти, на які внутрішні ресурси спираються студенти в умовах кризи та як вони підтримують психологічну рівновагу. Для її оцінки використано скорочену версію тесту життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнєцов, А. Павлова). Отримані результати продемонстровано на рис. 2.8.

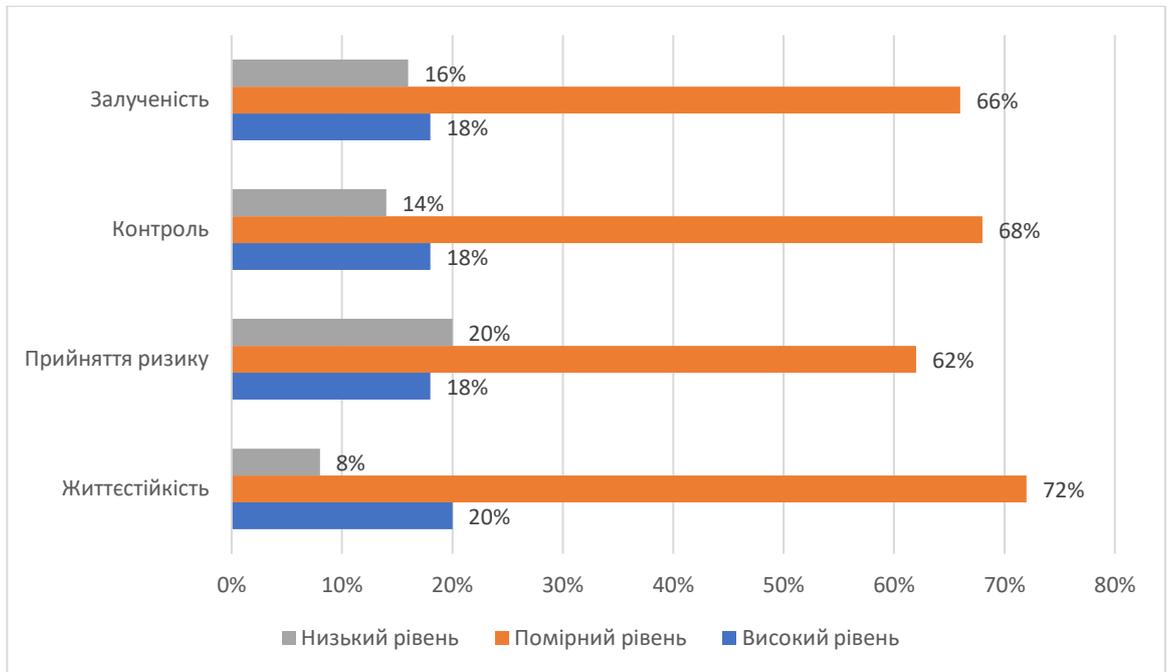


Рис. 2.8. Відсоткове співвідношення рівнів вираженості показників життєстійкості

Аналіз показників життєстійкості дозволяє оцінити важливі особистісні характеристики, які впливають на здатність студентів справлятися з труднощами та адаптуватися до стресових ситуацій. У даному випадку, життєстійкість включає три основні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику, які разом визначають здатність особистості долати стресогенні фактори, адаптуватися до змін і ефективно функціонувати в умовах невизначеності.

Залученість відображає ставлення особистості до себе та оточення, мотивуючи до самореалізації та сприяючи здоровому способу мислення і поведінки. Цей компонент дає можливість відчувати себе значущим і цінним для вирішення життєвих завдань, а також звертати увагу на стресогенні фактори

та зміни [1]. Відповідно до рис. 2.8., 66% студентів мають помірний рівень залученості, 18% – високий, а 16% – низький рівень. Це вказує на те, що більшість студентів мають певну внутрішню мотивацію та готовність активно брати участь у вирішенні життєвих завдань, хоча у деяких спостерігається менш виражена зацікавленість або внутрішня ізоляція.

Контроль відображає здатність студента впливати на зміни в стресогенних ситуаціях, запобігаючи беспорядності та пасивності [1]. Переважна більшість студентів (68%) має помірний рівень контролю, що свідчить про їхнє прагнення знайти способи керувати ситуацією в умовах стресу. 18% мають високий рівень контролю, що вказує на їхню активну орієнтацію на досягнення результатів, а 14% – низький рівень, що може свідчити про схильність до пасивності або недостатню активність у реагуванні на стресові зміни.

Прийняття ризику вказує на відкритість особистості до нових можливостей і викликів, сприйняття життєвих труднощів як шансів для розвитку [1]. У дослідженні 62% студентів мають помірний рівень прийняття ризику, що свідчить про те, що більшість студентів не бояться змін і готові стикатися з невизначеністю. 18% мають високий рівень, що вказує на готовність приймати складні виклики, а 20% – низький рівень, що може свідчити про обережність і нерішучість щодо нових можливостей або ризиків.

Життєстійкість, як здатність ефективно функціонувати в умовах перешкод і труднощів, виявляється у здатності до адаптації, збереженню гармонії та повноцінного життя [1]. 72% студентів мають помірний рівень життєстійкості, що вказує на їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій, хоча не всі мають достатньо сильний внутрішній ресурс для підтримання стійкості в найскладніших обставинах. 20% студентів продемонстрували високий рівень життєстійкості, що вказує на високу стійкість до стресу та здатність до ефективного подолання труднощів, а 8% – низький рівень, що може вказувати на певні труднощі в адаптації та збереженні психологічної рівноваги.

Загалом, аналіз результатів показує, що більшість студентів мають помірний рівень життєстійкості, контролю, залученості та прийняття ризику, що свідчить про здатність справлятися з труднощами, але в деяких випадках можуть виникати проблеми з адаптацією або активним реагуванням на стресові фактори.

Результати щодо рівня вираженості компонентів життєстійкості серед студентів окремих академічних груп наведені у табл. 2.9.

Таблиця 2.9

Відсоткове співвідношення досліджуваних кожної академічної групи відповідно до рівня вираженості компонентів життєстійкості

Компонент життєстійкості	Рівень вираженості	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Залученість	Високий	20%	13%	15%	30%
	Середній	60%	67%	70%	60%
	Низький	20%	20%	15%	10%
Контроль	Високий	20%	7%	20%	30%
	Середній	60%	73%	65%	70%
	Низький	20%	20%	15%	0%
Прийняття ризику	Високий	0%	7%	10%	60%
	Середній	40%	80%	70%	30%
	Низький	60%	13%	20%	10%
Життєстійкість	Високий	0%	13%	20%	40%
	Середній	100%	80%	65%	60%
	Низький	0%	7%	15%	0%

Відповідно до табл. 2.9., на першому курсі більшість студентів демонструє середній рівень залученості (60%), а також є певна кількість студентів з високим і низьким рівнями (по 20% кожен). На другому курсі результати схожі: середній рівень залученості є домінуючим (67%), тоді як

високий рівень спостерігається у 13% студентів. Підвищення рівня залученості спостерігається на третьому курсі, де 15% студентів мають високий рівень, і ця тенденція продовжується на четвертому курсі, де високий рівень залученості становить 30%. Одночасно з цим зменшується кількість студентів з низьким рівнем залученості, особливо на четвертому курсі, де цей показник знижено до 10%.

За показником контролю також спостерігаємо певні зміни. На першому курсі 60% студентів мають середній рівень контролю, 20% – високий, і ще 20% – низький. На другому курсі ситуація змінюється: середній рівень стає ще більш вираженим (73%), а високий рівень значно зменшується до 7%, тоді як низький рівень залишається на рівні 20%. На третьому курсі знову спостерігається збільшення високого рівня контролю (20%) при стабільності середнього рівня (65%). На четвертому курсі кількість студентів з високим рівнем контролю зростає до 30%, і, що важливо, зникає низький рівень.

Щодо прийняття ризику, на першому курсі 60% студентів мають низький рівень цієї характеристики, а середній рівень відзначають 40%. На другому курсі спостерігається позитивна зміна: з'являється 7% студентів з високим рівнем прийняття ризику, а середній рівень залишається основним (80%). На третьому курсі 10% студентів мають високий рівень, а середній рівень залишається на рівні 70%, зменшуючи кількість студентів з низьким рівнем до 20%. На четвертому курсі спостерігається суттєвий зріст студентів з високим рівнем прийняття ризику – 60%, при цьому кількість студентів з низьким рівнем зменшується до 10%.

Щодо життєстійкості, на першому курсі всі студенти знаходяться в межах середнього рівня (100%), що вказує на хорошу адаптацію до навчального процесу. На другому курсі вже 13% студентів мають високий рівень життєстійкості, а середній рівень залишається домінуючим (80%). На третьому курсі 20% студентів демонструють високий рівень життєстійкості, і лише 15% мають низький рівень. На четвертому курсі 40% студентів мають високий рівень життєстійкості, при цьому середній рівень також залишається

на високому рівні (60%), що свідчить про значну стабільність у здатності адаптуватися до змін.

Порівняльна характеристика показників життєстійкості, залученості, контролю та прийняття ризику серед студентів різних курсів показує певні зміни у їх особистісних характеристиках протягом навчання. На першому курсі спостерігається високий рівень середніх балів по всіх компонентах, що свідчить про адаптацію до нових умов навчання, але з відсутністю високих показників у життєстійкості та прийнятті ризику. З підвищенням курсу, особливо на четвертому, помітно збільшення високих рівнів у таких компонентах, як життєстійкість, контроль та прийняття ризику, що свідчить про зростання здатності до подолання труднощів, більш високий рівень самоконтролю та більш активне ставлення до змін. Середній рівень життєстійкості та контролю залишається на стабільному рівні протягом навчання, однак зниження низьких рівнів на старших курсах є показником розвитку особистісної стійкості та здатності ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем. Окремо варто зазначити, що прийняття ризику значно зростає на 4 курсі, що свідчить про більшу готовність до нових можливостей та життєвих викликів. Таким чином, на більш пізніх курсах спостерігається тенденція до зростання рівня життєстійкості, контрольованості та прийняття ризику, що вказує на підвищення адаптивних можливостей студентів до стресових факторів та життєвих змін.

Для забезпечення коректної інтерпретації отриманих результатів було проведено статистичну обробку даних за кожним з критеріїв за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Під час аналізу були виявлені взаємозв'язки між рівнем сенсожиттєвої кризи та певними копінг-стратегіями. Результати кореляційного аналізу представлені в табл. 2.10.

Було виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між рівнем сенсожиттєвої кризи та такими первинними копінг-стратегіями як уникнення проблем, прийняття бажаного за дійсне та соціальне уникнення. Це означає, що студенти, які переживають більший рівень сенсожиттєвої кризи, схильні

обирати стратегії, які зменшують безпосередній контакт із проблемами або емоційними труднощами.

Таблиця 2.10

Результати кореляційного аналізу між рівнем сенсожиттєвої кризи та домінуючими копінг-стратегіями

Копінг-стратегії	Коефіцієнт кореляції Пірсона
<i>Первинна шкала копінг-стратегій</i>	
Вирішення проблем	$r = -0,579876528$
Когнітивне реструктурування	$r = -0,439760455$
Вираз емоцій	$r = -0,324150161$
Соціальний контакт	$r = -0,251299648$
Уникнення проблем	$r = 0,418278869$
Прийняття бажаного за дійсне	$r = 0,391256541$
Самокритика	$r = 0,112761817$
Соціальне уникнення	$r = 0,547125022$
<i>Вторинна шкала копінг-стратегій</i>	
Проблемно-орієнтоване залучення	$r = -0,593089687$
Емоційно-орієнтоване залучення	$r = -0,311786023$
Проблемно-орієнтоване відсторонення	$r = 0,46176386$
Емоційно-орієнтоване відсторонення	$r = 0,407179701$
<i>Третинна шкала копінг-стратегій</i>	
Залучення	$r = -0,586629174$
Відсторонення	$r = 0,495644199$

Замість того, щоб активно вирішувати проблеми або шукати допомогу, студенти можуть обирати способи, які дозволяють уникати негативних емоцій чи реальності, що в кінцевому результаті може призвести до поглиблення кризи та затримки в процесі адаптації. Також було виявлено зворотні кореляційні зв'язки між сенсожиттєвою кризою та такими первинними копінг-

стратегіями як вирішення проблем, когнітивне реструктурування та вираз емоцій. Це може означати, що в умовах глибокої кризи у студентів зменшується здатність або мотивація застосовувати активні методи подолання труднощів, такі як розв'язання проблем або зміна свого сприйняття ситуації. Така ситуація може бути пов'язана з емоційним виснаженням або відсутністю ресурсів для ефективного впливу на кризові ситуації. Статистично значущих кореляційних зв'язків між сенсожиттєвою кризою та такими копінг-стратегіями як соціальний контакт та самокритика не було виявлено.

Було встановлено статистично значущі зв'язки між рівнем вираженості сенсожиттєвої кризи та такими вторинними копінг-стратегіями як проблемно- та емоційно-орієнтоване відсторонення. Також було зафіксовано зворотні кореляційні зв'язки між сенсожиттєвою кризою та проблемно- та емоційно-орієнтованим залученням. Це може вказувати на те, що студенти відчувають велику емоційну напругу або безсилля перед труднощами, що призводить до застосування стратегій дистанціювання від проблемних ситуацій. Водночас, зниження рівня використання активних стратегій, орієнтованих на вирішення проблем або емоційну регуляцію, може свідчити про труднощі в підтриманні психологічної рівноваги та зниження мотивації до боротьби з труднощами в умовах кризи. У результаті дослідження було виявлено статистично значущий кореляційний зв'язок між сенсожиттєвою кризою та третинною копінг-стратегією відсторонення, а також зворотний кореляційний зв'язок між рівнем кризи сенсу життя та стратегією залучення. Це може свідчити про прагнення уникнути чи дистанціюватися від ситуацій, що викликають стрес, що, в свою чергу, може бути стратегією, спрямованою на мінімізацію емоційного напруження.

У рамках дослідження було проведено кореляційний аналіз між різними видами екзистенційної тривоги та домінуючими копінг-стратегіями. Для кожного з видів тривоги (страх смерті, страх втрати сенсу життя, страх ідентичності, страх самотності, провина) здійснено окремий аналіз, що дозволило виявити специфічні кореляційні зв'язки між рівнем вираженості

тривоги та застосовуваними копінг-стратегіями. У статистичному аналізі ми не використовуватимемо вторинну та третинну шкалу копінг-стратегій, оскільки ці шкали є більш загальними і не завжди дають чітке уявлення про конкретні способи адаптації до стресу. Вторинні та третинні стратегії охоплюють більш широкі категорії, що можуть призвести до узагальнення результатів, тоді як первинні стратегії безпосередньо пов'язані з активними способами реагування на проблеми, що дозволяє точніше вивчити їхній вплив на екзистенційну тривогу. Отримані результати, що ілюструють взаємозв'язки між страхом смерті та домінуючими копінг-стратегіями, наведені в табл. 2.11.

Таблиця 2.11

Результати кореляційного аналізу між страхом смерті та домінуючими копінг-стратегіями

Копінг-стратегії	Коефіцієнт кореляції Пірсона
<i>Первинна шкала копінг-стратегій</i>	
Вирішення проблем	$r = -0,321243767$
Когнітивне реструктурування	$r = -0,377965779$
Вираз емоцій	$r = -0,208924745$
Соціальний контакт	$r = -0,212264605$
Уникнення проблем	$r = 0,364046734$
Прийняття бажаного за дійсне	$r = 0,504054306$
Самокритика	$r = 0,19859201$
Соціальне уникнення	$r = 0,346718105$

Було виявлено, що існують статистично значущі кореляційні зв'язки між страхом смерті та такими первинними копінг-стратегіями як уникнення проблем, прийняття бажаного за дійсне та соціальне уникнення. Ці результати свідчать про те, що високий рівень страху смерті сприяє використанню стратегії уникнення. Такий підхід до вирішення кризових ситуацій може вказувати на намагання уникати занурення у рефлексію щодо неминучості

смерті, що зменшує відчуття безпорадності та тривоги, але також може обмежувати ефективність адаптації до життєвих викликів.

Також було встановлено зворотні статистично значущі кореляційні зв'язки між страхом смерті та такими копінг-стратегіями як вирішення проблем та когнітивне реструктурування. Це свідчить про те, що зростання рівня страху смерті асоціюється з меншою схильністю використовувати стратегії, орієнтовані на активне вирішення проблем та зміни власного мислення. У ході аналізу не було виявлено статистично значущих кореляційних зв'язків між страхом смерті та виразом емоцій, соціальним контактом та самокритикою.

Результати кореляційного аналізу між страхом втрати сенсу життя та домінуючими копінг-стратегіями представлено у табл. 2.12.

Таблиця 2.12

Результати кореляційного аналізу між страхом втрати сенсу життя та домінуючими копінг-стратегіями

Копінг-стратегії	Коефіцієнт кореляції Пірсона
<i>Первинна шкала копінг-стратегій</i>	
Вирішення проблем	$r = -0,331343264$
Когнітивне реструктурування	$r = -0,176269283$
Вираз емоцій	$r = -0,103232565$
Соціальний контакт	$r = -0,073316954$
Уникнення проблем	$r = 0,621014378$
Прийняття бажаного за дійсне	$r = 0,447452076$
Самокритика	$r = 0,227247233$
Соціальне уникнення	$r = 0,436612264$

Було встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки між страхом втрати сенсу життя та такими копінг-стратегіями як уникнення проблем, прийняття бажаного за дійсне та соціальне уникнення. Отримані результати свідчать, що в умовах страху втрати сенсу життя особи схильні до

використання неадаптивних копінг-стратегій, таких як уникнення проблем, прийняття бажаного за дійсне та соціальне уникнення. Це може вказувати на труднощі в подоланні стресових ситуацій та недостатню готовність активно вирішувати проблеми. Водночас спостерігається зворотний кореляційний зв'язок між страхом втрати сенсу життя та вирішенням проблем, що може вказувати на те, що чим вище рівень цього страху, тим менше людина звертається до ефективних методів вирішення проблем, зокрема активного втручання в ситуацію. Статистично значущих зв'язків між страхом втрати сенсу життя та такими копінг-стратегіями як когнітивне реструктурування, вираз емоцій, соціальний контакт та самокритика не було виявлено.

Результати кореляційного аналізу між страхом ідентичності та домінуючими копінг-стратегіями представлено у табл. 2.13.

Таблиця 2.13

Результати кореляційного аналізу між страхом ідентичності та домінуючими копінг-стратегіями

Копінг-стратегії	Коефіцієнт кореляції Пірсона
<i>Первинна шкала копінг-стратегій</i>	
Вирішення проблем	$r = -0,417499069$
Когнітивне реструктурування	$r = -0,277521501$
Вираз емоцій	$r = -0,234931127$
Соціальний контакт	$r = -0,104946236$
Уникнення проблем	$r = 0,53699288$
Прийняття бажаного за дійсне	$r = 0,553677049$
Самокритика	$r = 0,289962043$
Соціальне уникнення	$r = 0,58644695$

Було виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між страхом ідентичності та такими копінг-стратегіями як уникнення проблем, прийняття бажаного за дійсне та соціальне уникнення. Це може вказувати на те, що в умовах високого рівня страху щодо власної ідентичності студенти схильні

уникати активного вирішення проблем і шукають способи «втечі» від складних ситуацій, що може свідчити про низьку адаптивність у стресових умовах. Було встановлено зворотний статистично значущий кореляційний зв'язок між страхом ідентичності та вирішенням проблем. Це може означати, що в ситуаціях, де особа відчуває загрозу для своєї ідентичності, її здатність до активного пошуку рішень і адаптації знижується, що може посилювати відчуття безпорадності та труднощі в подоланні стресових ситуацій. Статистично значущих кореляційних зв'язків між страхом ідентичності та такими копінг-стратегіями як когнітивне реструктурування, вираз емоцій, соціальний контакт та самокритика не було виявлено.

Результати кореляційного аналізу між страхом самотності та домінуючими копінг-стратегіями представлено у табл. 2.14.

Таблиця 2.14

Результати кореляційного аналізу між страхом самотності та домінуючими копінг-стратегіями

Копінг-стратегії	Коефіцієнт кореляції Пірсона
<i>Первинна шкала копінг-стратегій</i>	
Вирішення проблем	$r = -0,260159316$
Когнітивне реструктурування	$r = -0,37314152$
Вираз емоцій	$r = -0,277727526$
Соціальний контакт	$r = -0,22083013$
Уникнення проблем	$r = 0,446318278$
Прийняття бажаного за дійсне	$r = 0,428275386$
Самокритика	$r = 0,208874454$
Соціальне уникнення	$r = 0,565318157$

Було встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки між страхом самотності та уникненням проблем, прийняттям бажаного за дійсне та соціальним уникненням. Це може вказувати на те, що люди, які переживають страх самотності, схильні уникати конфліктів і труднощів, замість того, щоб

активно долати їх, і шукають способи уникати соціальних взаємодій, щоб не піддаватися додатковим стресовим факторам. Було виявлено також зворотний кореляційний зв'язок між страхом самотності та когнітивним реструктуруванням. Це може означати, що особи, які відчувають страх самотності, менш схильні застосовувати стратегії, що включають зміну свого сприйняття ситуацій для зменшення стресу. Статистично значущих кореляційних зв'язків між страхом самотності та вирішенням проблем, виразом емоцій, соціальним контактом та самокритикою не було виявлено.

Результати кореляційного аналізу між екзистенційною провиною та домінуючими копінг-стратегіями представлено у табл. 2.15.

Таблиця 2.15

Результати кореляційного аналізу між екзистенційною провиною та домінуючими копінг-стратегіями

Копінг-стратегії	Коефіцієнт кореляції Пірсона
<i>Первинна шкала копінг-стратегій</i>	
Вирішення проблем	$r = -0,330602499$
Когнітивне реструктурування	$r = -0,037392188$
Вираз емоцій	$r = 0,019687707$
Соціальний контакт	$r = 0,011083181$
Уникнення проблем	$r = 0,182715801$
Прийняття бажаного за дійсне	$r = 0,315193669$
Самокритика	$r = 0,105338824$
Соціальне уникнення	$r = 0,16931787$

Було виявлено статистично значущий кореляційний зв'язок між екзистенційною провиною та прийняттям бажаного за дійсне. Це може вказувати на те, що люди, які переживають почуття провини, схильні сприймати ситуації через призму своїх ідеалізованих уявлень, намагаючись замінити реальність бажаними результатами. Цей механізм може бути способом уникнення стресу, який викликає усвідомлення невідповідності між

реальним станом справ та їхніми переконаннями або бажаннями. Було також встановлено зворотний кореляційний зв'язок між екзистенційною провиною та вирішенням проблем. Це може означати, що особи, які переживають почуття провини, менше схильні активно шукати шляхи вирішення складних ситуацій. Вони можуть відчувати безпорадність або відсутність контролю, що перешкоджає ефективному вирішенню проблем та застосуванню адаптивних стратегій. Статистично значущих кореляційних зв'язків між екзистенційною тривогою та когнітивним реструктуруванням, виразом емоцій, соціальним контактом, уникненням проблем, самокритикою та соціальним уникненням не було виявлено.

Загальні тенденції використання копінг-стратегій під час різних екзистенційних тривог свідчать про те, що особи, які переживають більш виражені екзистенційні тривоги, схильні застосовувати стратегії уникнення та прийняття бажаного за дійсне, що свідчить про прагнення уникнути прямого зіткнення з проблемою та відмову від реалістичного сприйняття ситуації. Це особливо стосується страху смерті, втрати сенсу життя, самотності та ідентичності, де особи більше схильні уникати вирішення проблем і обирають стратегії, які допомагають відсторонитися від реальних труднощів. Водночас, у випадку менш виражених тривог, спостерігається більш активне застосування стратегій вирішення проблем, когнітивного реструктурування та емоційно-орієнтованих стратегій, що свідчить про більшу здатність до адаптації та пошуку конструктивних способів впоратися зі стресовими ситуаціями. Отже, можна зазначити, що більшість копінг-стратегій, пов'язаних із високою екзистенційною тривогою, мають тенденцію до уникнення та пасивного реагування, в той час як низький рівень тривоги асоціюється з більш активними та адаптивними стратегіями.

Нами був проведений кореляційний аналіз між сенсожиттєвою кризою та життєстійкістю з метою вивчення взаємозв'язку між рівнем переживання кризи та здатністю індивіда зберігати психологічну стійкість у стресових ситуаціях. Результати, отримані у ході аналізу, представлені у табл. 2.16.

Таблиця 2.16

**Результати кореляційного аналізу між сенсожиттєвою кризою та
компонентами життєстійкості**

Компонент життєстійкості	Коефіцієнт кореляції Пірсона
Залученість	$r = -0,598253284$
Контроль	$r = -0,664707298$
Прийняття ризику	$r = -0,571021164$
Життєстійкість	$r = -0,744552262$

Було встановлено статистично значущі зворотні кореляційні зв'язки між сенсожиттєвою кризою та життєстійкістю і всіма її компонентами (залученість, контроль, прийняття ризику). Отримані результати свідчать про те, що чим вища ступінь сенсожиттєвої кризи, тим нижчий рівень життєстійкості. Це означає, що студенти, які переживають глибшу кризу сенсу, можуть відчувати труднощі у підтримці активної життєвої позиції, контролю над ситуацією та відкритості до нових можливостей, що є важливими складовими життєстійкості. Зокрема, вони можуть бути менш мотивовані до самореалізації та взаємодії з життєвими завданнями, що знижує їх залученість. Вони також, ймовірно, мають меншу здатність впливати на свою ситуацію, оскільки переживають відчуття безпорадності. Крім того, такі студенти рідше готові сприймати ризики і нові можливості, оскільки відчувають нестабільність у своїх переконаннях та життєвих цілях.

Нами також був проведений кореляційний аналіз між видами екзистенційної тривоги та компонентами життєстійкості. Отримані результати представлені у табл. 2.17.

Було виявлено статистично значущі зворотні кореляційні зв'язки між страхом смерті, страхом втрати сенсу життя, страхом ідентичності, страхом самотності та життєстійкістю і всіма її компонентами. Також була встановлена зворотна кореляція між екзистенційною провинною та життєстійкістю і залученістю. Це вказує на те, що студенти, які переживають інтенсивніші

екзистенційні тривоги, можуть відчувати значні труднощі в підтримці своєї психологічної стійкості, контролю над ситуацією та здатності активно реагувати на життєві виклики. Статистично значущих кореляційних зв'язків між екзистенційною провиною та контролем і прийняттям ризику не було виявлено.

Таблиця 2.17

Результати кореляційного аналізу між видами екзистенційної тривоги та компонентами життєстійкості

Види тривоги	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
Страх смерті	$r = -0,47757216$	$r = -0,518733$	$r = -0,58025$	$r = -0,64052289$
Страх втрати сенсу життя	$r = -0,474047908$	$r = -0,337432$	$r = -0,51472$	$r = -0,53194$
Страх ідентичності	$r = -0,608241422$	$r = -0,614349$	$r = -0,61648$	$r = -0,74463806$
Страх самотності	$r = -0,620486249$	$r = -0,455677$	$r = -0,54137$	$r = -0,64776401$
Провина	$r = -0,30764528$	$r = -0,272254$	$r = -0,21109$	$r = -0,31797778$

Отже, було виявлено статистично значущі зворотні зв'язки між рівнем сенсожиттєвої кризи, екзистенційними тривогами та життєстійкістю, а також її компонентами. Вищі рівні сенсожиттєвої кризи та тривог асоціювались з більшим використанням копінг-стратегій уникнення та соціального уникнення, при цьому знижувалась ефективність адаптивних стратегій, таких як вирішення проблем та когнітивне реструктурування.

Висновки до другого розділу

Отже, у ході дослідження нами було підібрано психодіагностичний інструментарій, що дозволив визначити кілька важливих аспектів, що стосуються екзистенційних тривог, копінг-стратегій та життєстійкості серед

студентів. Аналіз домінуючих копінг-стратегій показав, що серед студентів різних курсів переважають стратегії, які орієнтовані на уникнення проблем, прийняття бажаного за дійсне та соціальне уникнення. При цьому, зменшення рівня застосування таких адаптивних стратегій, як вирішення проблем та когнітивне реструктурування, спостерігається у студентів з високими рівнями екзистенційної тривоги.

Кореляційний аналіз продемонстрував статистично значущі зв'язки між різними типами екзистенційних тривог (страх смерті, втрати сенсу життя, ідентичності, самотності, екзистенційна провина) та домінуючими копінг-стратегіями. Зокрема, високий рівень цих тривог асоціювався з більшим використанням стратегій уникнення та соціального уникнення, тоді як стратегії вирішення проблем та когнітивного реструктурування використовувались менш активно. Що стосується життєстійкості, було встановлено зворотні кореляційні зв'язки між сенсожиттєвою кризою та життєстійкістю та її компонентами, зокрема залученістю, контролем та прийняттям ризику. Студенти з високими рівнями екзистенційних тривог демонстрували знижений рівень життєстійкості, що вказує на труднощі в підтримці активної життєвої позиції та здатності долати життєві виклики.

Загальний висновок свідчить про те, що високі рівні екзистенційних тривог, таких як страх смерті, втрати сенсу життя, ідентичності та самотності, знижують ефективність використання адаптивних копінг-стратегій та життєстійкість студентів. Це вказує на важливість розвитку психологічної підтримки для студентів, щоб допомогти їм покращити стратегії подолання стресу та підвищити їхню здатність ефективно адаптуватися до життєвих труднощів.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ У СТУДЕНТІВ «НАЗУСТРІЧ СОБІ»

3.1. Анотація програми психологічного тренінгу «Назустріч собі»

Період ранньої дорослості, до якого належить студентський вік, характеризується активним пошуком ідентичності, визначенням життєвих цілей, формуванням світогляду та системи цінностей. У цей час молодь стикається з низкою екзистенційних викликів, зокрема усвідомленням необхідності самостійного вибору, відповідальності за власне майбутнє, а також з проблемою сенсу життя. Саме тому в цей віковий період нерідко виникає екзистенційна криза, що може мати як конструктивний, так і деструктивний вплив на особистісний розвиток.

Актуальність впровадження цілеспрямованих психопрофілактичних програм полягає в тому, що вони дозволяють не лише попередити негативні наслідки переживання екзистенційної кризи, але й трансформувати її в ресурс для особистісного зростання, формування життєвої зрілості та цілісної ідентичності. Психологічна підтримка у даному контексті базується на засадах екзистенційно-гуманістичного підходу, де особистість розглядається як суб'єкт власного життя, здатний до вільного вибору, смислотворення і самореалізації [46; 53]. Особливої ефективності набуває поєднання екзистенційного підходу з метафоричними та арт-терапевтичними методами, які сприяють символічному осмисленню досвіду, активізації уяви та емоційного ресурсу особистості.

Створення програми базувалося на комплексному аналізі наукових підходів до подолання кризових станів у молодіжному віці, зокрема роботах Н. Дідик [12], В. Зливкова [14], Н. Кальки [18], О. Краєвої [25], Н. Панчука [36], а також на теоретичних засадах екзистенційної та позитивної психології.

Особлива увага приділялась розвитку таких якостей, як життєстійкість, смислові орієнтації, рефлексивність, емоційна саморегуляція, які є ключовими у подоланні екзистенційної дезорганізації. Здійснивши аналіз робіт вище наведених авторів, нами була сформована програма психологічної підтримки спрямована на розвиток психологічної стійкості, усвідомлення особистих ресурсів, цінностей та цілей, що є ключовими факторами подолання екзистенційної кризи. Особливу увагу в програмі приділено використанню метафоричних технік, елементів казкотерапії, арт-методів, які дозволяють м'яко і ненав'язливо працювати з глибинними внутрішніми переживаннями. Також інтегровані техніки психоедукації, цілепокладання, роботи з уявленням бажаного майбутнього, відновлення контакту з власними цінностями.

Мета програми: надання психологічної підтримки студентам у подоланні екзистенційної кризи шляхом розвитку стійкості, усвідомлення себе, своїх потреб, цінностей та життєвих орієнтирів.

Завдання:

- сприяти осмисленню власного внутрішнього стану та особистісної ситуації екзистенційної кризи;
- розвивати вміння рефлексії, емоційної регуляції та самопідтримки;
- сформулювати або переосмислити особисті життєві цінності та цілі.

Методи: ізотерапія, казкотерапія, метафоричні техніки, техніки екзистенційного підходу, техніки рефлексії, техніки групової психокорекції, групова рефлексія.

Форма роботи: групова.

Тривалість одного заняття: 90-120 хв.

Частота зустрічей: 1-2 рази на тиждень.

Кількість учасників: 8-12 студентів.

Структура програми: програма передбачає 7 тематичних занять, кожне з яких має чітко окреслену мету та спрямоване на вирішення конкретних психологічних завдань (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Структура програми підтримки студентів у подоланні
екзистенційної кризи**

Номер заняття	Назва	Мета
1.	«Що таке екзистенційна криза?»	Ознайомити учасників з поняттям екзистенційної кризи та її ознаками. Сприяти усвідомленню власних переживань та труднощів.
2.	«Про що говорить мій страх?»	Допомогти учасникам усвідомити свої страхи та зрозуміти їхнє значення.
3	«Хто я? Знайомство із самим собою»	Допомогти учасникам усвідомити свою ідентичність та краще зрозуміти себе.
4	«У пошуках сенсу»	Сприяти пошуку сенсу життя та визначенню власних життєвих пріоритетів.
5	«Сила в мені»	Допомогти учасникам виявити свої внутрішні ресурси та силу для подолання труднощів.
6	«Орієнтир у житті»	Допомогти учасникам визначити свої життєві цілі та створити план для їх досягнення.
7	«Назустріч собі»	Підсумувати отриманий досвід, сприяти інтеграції змін у життя учасників, допомогти їм прийняти себе та свій шлях.

У Додатку Е представлено перелік вправ для кожного заняття, інструкції та пояснення щодо їх організації та проведення.

3.2. Методичні рекомендації щодо впровадження програми

Для ефективної реалізації наведеної структури програми підтримки необхідно дотримуватися чітко визначеного алгоритму проведення занять (див. табл. 3.2.).

Таблиця 3.2

Алгоритм проведення занять

Етап	Ціль	Коментарі
Привітання	Налаштування на роботу в групі, створення атмосфери довіри.	Групові вправи на знайомство, налаштування на відкритість, взаємопідтримку. Створення безпечного простору для обміну думками і почуттями.
Основна частина	Робота з емоціями, самоусвідомленням та пошуком сенсу життя.	Виконання вправ, що сприяють усвідомленню власних страхів, цілей, внутрішніх ресурсів. Застосування технік метафори, казкотерапії для розвитку самоусвідомлення.
Формування ресурсів	Підвищення самооцінки та внутрішньої сили.	Виконання медитативних технік, вправ на підтримку та зближення учасників. Пошук внутрішніх ресурсів та розкриття потенціалу для подолання труднощів.
Завершальний етап	Рефлексія та інтеграція отриманого досвіду	Обговорення результатів заняття, зворотний зв'язок від учасників, рефлексія.

Висновки до третього розділу

Отже, запропонована програма психологічної підтримки студентів у подоланні екзистенційної кризи націлена на допомогу молодим людям у важливий період їхнього життя, коли вони стикаються з численними внутрішніми питаннями. Програма охоплює ключові аспекти екзистенційної кризи, зокрема усвідомлення особистих цінностей, пошук сенсу життя та формування життєвих орієнтирів.

Програма складається з 7 тематичних занять, кожне з яких орієнтоване на розв'язання конкретних психологічних завдань, що виникають у процесі переживання кризового періоду. Вона передбачає використання різних психотерапевтичних методів, включаючи казкотерапію, метафоричні техніки та техніки рефлексії, що дозволяють учасникам глибше пізнати себе, опрацювати внутрішні переживання та розвинути емоційну саморегуляцію.

Алгоритм проведення занять, що включає етапи налаштування на роботу в групі, основної частини заняття, формування ресурсів та завершальної рефлексії, дає можливість створити безпечний та підтримуючий простір для студентів. Це дозволяє їм ефективно працювати з емоціями, страхами, а також розвивати внутрішні ресурси для подолання труднощів і досягнення особистісного зростання.

Програма спрямована на те, щоб допомогти студентам не лише пережити екзистенційну кризу, а й перетворити цей період на важливу сходинку в особистісному розвитку. Вона також сприяє формуванню у студентів умінь самопідтримки, емоційної регуляції та здатності до рефлексії, що є ключовими навичками для збереження психічного здоров'я в умовах швидких змін та викликів сучасного світу.

ВИСНОВКИ

Отже, спираючись на окреслені нами завдання дослідження екзистенційних криз серед студентської молоді та способи їх подолання, можемо сформулювати такі висновки:

1. У ході теоретичного аналізу наукових підходів до розуміння феномену екзистенційної кризи було з'ясовано, що вона являє собою глибокий внутрішній стан особистості, пов'язаний з переживанням сенсу життя, відчуттям екзистенційної порожнечі, втрати життєвих орієнтирів і необхідністю переоцінки цінностей. Особливо актуальною дана проблематика постає для студентської молоді, яка перебуває на етапі активного формування особистості, визначення професійного шляху, встановлення світоглядних позицій та соціальних ролей.

Студентський вік характеризується високим рівнем психоемоційної чутливості, відкритістю до нових ідей, але водночас – вразливістю до внутрішніх суперечностей, розчарувань і життєвих викликів. Саме тому екзистенційні кризи в цьому періоді є не лише ймовірними, але й природними складовими процесу становлення особистості. Успішне їх подолання можливе за умови застосування ефективних психологічних стратегій, які включають в себе розвиток внутрішньої рефлексії, осмислення власного «Я», формування автентичності, прийняття відповідальності за власне життя, активне використання ресурсів соціального оточення (сім'ї, друзів, наставників), а також залучення професійної психологічної підтримки за потреби. Теоретичне осмислення природи екзистенційних криз і специфіки їхнього переживання у студентському віці дає змогу розглядати ці явища не як патологію, а як потенційно зростальні моменти, що стимулюють особистісний розвиток та поглиблення самосвідомості.

2. У межах дослідження було підбрано та обґрунтовано психодіагностичний інструментарій для виявлення екзистенційної кризи серед студентської молоді та визначення стратегій її подолання. Опитувальник сенсожиттєвої кризи К. Карпінського допоміг визначити рівень усвідомлення

сенсу життя, що є основним індикатором кризи. Опитувальник «Види екзистенційної тривоги» (адаптація В. Кучиної) дозволив диференціювати основні типи тривожних переживань, пов'язаних із питаннями буття, смерті, свободи, самотності. Застосування скороченої форми опитувальника копінг-стратегій (адаптація В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан) допомогло вивчити способи подолання психоемоційної напруги. Коротка версія тесту життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнецов, А. Павлова) оцінювала рівень особистісної стійкості, що є важливим ресурсом у кризових ситуаціях. Використаний інструментарій дозволив здійснити всебічний аналіз екзистенційної кризи серед студентів та виявити як психологічні причини цього явища, так і стратегії його подолання, що створює основу для подальших досліджень і практичних рекомендацій у сфері психологічної підтримки студентської молоді.

3. У процесі емпіричного дослідження було проаналізовано особливості застосування копінг-стратегій студентською молоддю в умовах переживання екзистенційної кризи, а також визначено взаємозв'язки між рівнем кризи, екзистенційних тривог, життєстійкістю та моделями подолання. Отримані результати засвідчили, що серед студентів різних курсів переважають копінг-стратегії, орієнтовані на уникнення проблемної ситуації, соціальне дистанціювання та прагнення до ілюзорного позитивного сприйняття реальності (прийняття бажаного за дійсне). Водночас було виявлено, що адаптивні стратегії, зокрема вирішення проблем та когнітивне реструктурування, значно рідше застосовуються студентами, які переживають високий рівень екзистенційної тривоги. Це вказує на те, що наявність глибоких внутрішніх конфліктів, пов'язаних із сенсом життя, ідентичністю, самотністю або страхом смерті, негативно впливає на здатність молоді до конструктивного реагування на стресові обставини.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між окремими типами екзистенційних тривог (зокрема страхом смерті, втратою сенсу життя, ідентичності, екзистенційною провиною та

самотністю) та схильністю до використання дезадаптивних копінг-стратегій. Також було встановлено обернені зв'язки між рівнем сенсожиттєвої кризи та показниками життєстійкості – такими як залученість, контроль та прийняття ризику. Це свідчить про те, що студенти, які переживають екзистенційні кризи, демонструють знижений рівень психологічної стійкості, що ускладнює їхню здатність до адаптації, подолання труднощів та активного включення в життєві процеси.

4. У межах дослідження було розроблено авторську програму психологічної підтримки студентської молоді, спрямовану на розвиток життєстійкості та ефективне подолання екзистенційної кризи. Її побудова ґрунтувалася на результатах теоретичного аналізу та емпіричних даних, що підтвердили актуальність проблеми та виявили ключові чинники, пов'язані з низьким рівнем адаптивних копінг-стратегій та життєстійкості у студентів, які переживають екзистенційні труднощі.

Розроблена програма психологічної підтримки студентів орієнтована на розвиток життєстійкості та подолання екзистенційної кризи. Вона складається з 7 тематичних занять, кожне з яких фокусується на важливих аспектах кризового періоду, таких як пошук сенсу життя, усвідомлення цінностей і формування життєвих орієнтирів. У процесі роботи застосовуються різні методи, зокрема казкотерапія, метафоричні техніки та рефлексія, що дозволяють студентам глибше пізнати себе, розвивати емоційну саморегуляцію та внутрішні ресурси для подолання труднощів. Програма сприяє формуванню у студентів навичок самопідтримки, емоційної регуляції та здатності до рефлексії, що є важливими для збереження психічного здоров'я в умовах швидких змін та викликів сучасного світу.

Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення впливу цифрових медіа та соціальних мереж на розвиток екзистенційних криз серед студентської молоді, зокрема їхнього впливу на формування самоідентичності, життєвих орієнтирів і рівень тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Березовська Л. І., Богайчук В. Ж. Психологічні особливості життєстійкості студентів військової кафедри. *Вісник Національного університету оборони України*. № 1 (77), 2024. С. 17-25.
2. Бикова С. В., Кравченко І. Ю., Романова М. І. Психологічні особливості студентського віку. *Управління якістю підготовки фахівців*. Одеса, 2021. С. 96-97.
3. Блискун О. О. Дослідження проблем сучасної молоді: соціологічні та психологічні аспекти. *Актуальні проблеми психології*. № 9, 2020. С. 26-37.
4. Бобрицька, А. А., Маєвська, Н. А. Довербальні травми та життєстійкість особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. № 76, 2024. 21-27.
5. Василюшин В. Психологічні детермінанти прояву копінг-стратегій студентської молоді в умовах війни: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України, 2023. 80 с.
6. Гальцева Т. О. Трансформація особистості в період проживання життєвих криз. *Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін*. Дніпро : ЛПРА, 2023. С. 72-88.
7. Гарасюта Д. В., Лисенкова І. П. Дослідження стратегій подолання життєвих криз та локусу контролю у період дорослого віку. *Габітус*. Випуск 56, 2023. С. 99-103.
8. Глобенко І. Конфлікт в структурі розвитку особистості студента. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг*. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. С. 27-28.
9. Гуляева К. В. Вплив війни в Україні на уявлення про сенс життя в період молодості. Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-

кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 Психологія. Київ : Національний університет «Києво-Могилянська Академія», 2024. 124 с.

10. Даценко О. А. Особистість як суб'єкт переживання життєвої кризи. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* Том 34 (73), № 6, 2023. С. 6-10.

11. Дворніченко Л. Л., Кхелуфі О. В. Психологічні особливості студентської молоді. *Topical issues of modern science, society and education.* Kharkiv, Ukraine. 2021. С. 1123-1127.

12. Дідик Н. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2023. 106 с.

13. Живоглядюв Ю. О., Носаль Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК».* №2 (66), 2022. С. 165-172.

14. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 210 с.

15. Іванова О. В. Психологічні особливості студентів навчальних закладів в Україні. *Наука, технології, інновації: тенденції розвитку в Україні та світі.* Херсон : Видавництво «Молодий вчений», 2022. С. 93-94.

16. Каліщук С. М. Психотехніки кризового консультування: моделі, алгоритми, вправи, приклади: навч. посіб. Київ: МайстерКниг, 2023. 368 с.

17. Калька Н. М. Екзистенційні переживання студентської молоді у час війни. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації.* Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 119-121.

18. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

19. Каплуненко Я. Ю., Кошова В. Ю. Від екзистенційних викликів до фундаментальної цінності: дослідження екзистенційної тривоги серед студентів-психологів. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу*

та поствоєної реабілітації. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 122-129.

20. Карамушка М. І. Психологічні особливості розвитку соціально активної молоді: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 257 с.

21. Коновалова О. В., Бикова С. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Випуск 3, 2023. С. 13-17.

22. Кононенко К. О. Репрезентація кризи сенсу в сучасних психологічних школах. *Психологія та соціальна робота*. Вип. 2 (52), 2020. С. 69-83.

23. Кордунова Н. О., Грицюк, І. М. Психологічні особливості становлення зрілості студентів. *Психологічні студії*. 2024. № 1. С. 75-80.

24. Котляр Л. І., Веріна І. Д., Антонова К. Ю. Вплив екзистенційної кризи на життєстійкість майбутніх спеціалістів морегосподарської галузі в період воєнного часу. «*Current trends in scientific research development*». BoScience Publisher, Boston, USA. 2024. С. 237-241.

25. Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності підлітків: тренінговий курс: навч.-метод. посіб. 2021. 112 с.

26. Луцюк Т. І. Екзистенційна криза в умовах війни: причини та наслідки. *Розвиток національної свідомості та національної ідентичності особистості у воєнний та повоєнний періоди*. Рівне, 2023. С. 90-92.

27. Макаренко А. О. Психологія та психотерапія життєвих криз: навч. посіб. Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2019. 72 с.

28. Максим О. Екзистенційний вакуум як чинник деформації ціннісних орієнтацій. *Девіантна поведінка: історія, теорія, практика*. Київ, 2021. С. 26-33.

29. Малиш В. Є. Загальний огляд поняття психологічні кризи: види, діагностика та допомога. *Перспективи та інновації науки*. № 9 (43), 2024. С. 618-630.

30. Мартинюк І. А. Психологічні особливості студентського віку. *Психологія стресостійкості студентської молоді*. Київ : НУБіП України, 2019. С. 55-64.
31. Міщиха Л. П., Щуйко О. Я. Психологічні особливості переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. Том 35 (74), № 1. 2024. С. 86-91.
32. Мороз О. Особливості використання копінг-стратегій в кризових умовах. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. С. 170-173.
33. Олійник І. В. Поєднання лого-та арттерапевтичних концептів у психотерапевтичній роботі з екзистенційною кризою. *Наукові інновації та передові технології*. № 11 (39), 2024. С. 1835-1849.
34. Онищенко О., Симоненко С. Теоретичний синтез аксіосфери молоді юнацького віку та екзистенційної кризи під час воєнного стану. *Південно-українські наукові студії*. Одеса, 2023. С. 125-130.
35. Остапчук Ю. Ю., Колодяжна А. В. Аналіз вікових та комунікаційних характеристик студентської молоді. *Global science: prospects and innovations*. Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2024. С. 354-357.
36. Панчук Н. П. Практикум з групової психокорекції: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. 368 с.
37. Петрук Н. Ю. Аналіз індикаторів життєвої кризи у юнацькому віці. *Наукові перспективи*. № 10 (52), 2024. С. 1198-1209.
38. Петрунько О. В. Ціннісна криза особистості в умовах війни. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни*. Умань, 2023. С. 56-60.
39. Підготовка майбутніх фахівців спеціальності 016 Спеціальна освіта до професійного розвитку: навч.-метод. посіб. / укладач: Світлана Михальська. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. 234 с.

40. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Теоретичні питання вікової психології: навч. посіб. для закладів вищої освіти. 2023. 232 с.
41. Поспелова І. Д. Проблеми емоційного переживання кризи сучасних підлітків із різними сенсожиттєвими орієнтаціями. *Габітус. Психологія особистості*. № 33, 2022. С. 143-148.
42. Сербін Ю. В. Психологічні особливості студентського віку. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі*. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. С. 257-258.
43. Соловей-Лагода О. А., Шель Н. В. Психологічна криза особистості та способи її опанування. *Журнал «Наукові інновації та передові технології»*. №3 (31), 2024. С. 1369-1381.
44. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій: методичні рекомендації / О. М. Кокун, О. М. Корніяка, Н. М. Панасенко та ін. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 84 с.
45. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Опис копінг стратегій – коротка форма: метод. посіб. Харків : ХОГОКЗ. 2023. 12 с.
46. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків, 2023. 320 с.
47. Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. Вип. 51. 2023. С. 121-125.
48. Шевченко С. В., Варіна Г. Б. Особливості дослідження копінг-стратегій майбутніх фахівців в проєкції збереження психологічної безпеки особистості. *Актуальні проблеми формування творчої особистості педагога в контексті наступності дошкільної та початкової освіти*. 2022. С. 653-656.
49. Шульга Г. Б., Боднар І. А., Даценко Т. С. Особливості емоційної регуляції переживання смисложиттєвої кризи в період юності. *Габітус. Психологія особистості*. Одеса. Випуск 21. 2021. С. 228-231.
50. Щербакова І. Дослідження екзистенційної сповненості життя студентів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип 27, том 5, 2020. С. 248-252.

51. Юр'єва Л. М. Кризові стани: монографія. Дніпропетровськ : Арт-Прес, 2018. 164 с.
52. Яланська С. П., Кононова М. М. Аналіз показників стресостійкості та копінг-стратегій студентів закладів вищої освіти. *Технології розвитку інтелекту*. Том 8, № 1(35). 2024. 24 с.
53. Ялом І., Ялом М. Питання життя і смерті. Харків : КСД. 2021. 272.
54. Ayaz-Alkaya S., Simones J. Nursing education stress and coping behaviors in Turkish and the United States nursing students: A descriptive study. *Nurse Educ Pract*, 2022; № 59. P. 103292.
55. Bondarchuk O., Balakhtar V., Pinchuk N., Pustovalov I., Pavlenok K. Adaptation of Coping Strategies to Reduce the Impact of Stress and Loneliness on the Psychological Well-Being of Adults. *Journal of law and sustainable development*. Vol. 11, №10. Miami, 2023. P. 1-26.
56. Buch-Vicente B., Acosta-Rodriguez J.M., Sanchez-Sanchez M.E., González-García N., Garcia-Ullan L., de la Iglesia-Larrad J.I., et al. Coping strategies used by health-care workers during the SARS-COV2 crisis. *A real-world analysis. Psychiatry Res*. № 317, 2022. P. 114915.
57. Iversen C., Westerlund M. Users' perspectives on crisis helplines in relation to professional mental health services. *Crisis*. № 45 (3). 2024. P. 173-179.
58. Kuchyna V. Адаптація та валідація англomовної версії опитувальника Вінцента ван Брюггена «Види екзистенційної тривоги». *World Science*. № 3 (6 (58)), 2020. P. 56-65.
59. LeSueur I. An investigation of existential and positive psychological resources in college students. Seton Hall University, 2019. 129 p.
60. Mickelson J. M., Cox D.W., Young R.A. Kealy D. A distress-processing model for clients in suicidal crisis. *Crisis*. № 45 (1), 2024. P. 18-25.
61. Trofaïla N., Mateïko N., Melnyk I., Maksymova N., Vdovichenko O., & Vaskivska S. Psychological Strategies for Overcoming the Life Crisis of the Individual in Postmodern Practical Psychology. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. № 12 (4), 2021. P. 358-373.

