

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**«Взаємозв'язок екзистенційної тривоги та резильєнтності у контексті
самотрансценденції осіб зрілого віку»**

Кваліфікаційна робота

Студентки 2 року ОР Магістр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»,
заочна форма навчання)

Федорової Ольги Григорівни

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук,
Асистент кафедри психодіагностики
та клінічної психології

Проскурня Аліна Сергіївна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №_

Протокол №_____ від_____ року

Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У КОНТЕКСТІ САМОТРАНСЦЕНДЕНЦІЇ.....	8
1.1. Поняття екзистенційної тривоги у сучасній психологічній літературі.....	8
1.2. Теоретичні підходи до вивчення резильєнтності як психологічного феномену.....	17
1.3. Особливості взаємозв'язку екзистенційної тривоги та резильєнтності у контексті самотрансценденції.....	27
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У КОНТЕКСТІ САМОТРАНСЦЕНДЕНЦІЇ.....	39
2.1. Обґрунтування методології емпіричного дослідження.....	39
2.2. Характеристика методів та інструментів дослідження.....	45
2.3. Характеристика вибірки дослідження.....	49
Висновки до розділу 2.....	51
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У КОНТЕКСТІ САМОТРАНСЦЕНДЕНЦІЇ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	53
3.1. Первинна діагностика особливостей прояву екзистенційної тривоги, резильєнтності та самотрансценденції.....	53
3.2. Порівняльний аналіз прояву екзистенційної тривоги, резильєнтності та самотрансценденції.....	59
3.2.1. Порівняльний аналіз у вияві екзистенційної тривоги та інших індивідуально-психологічних характеристик у досліджуваних різних категорій.....	59

3.2.2. Характеристика профілів екзистенційної тривоги та різниця між ними у проявах резильєнтності та самотрансценденції.....	69
3.3. Аналіз взаємозв'язку екзистенційної тривоги та резильєнтності у контексті самотрансценденції.....	76
3.4. Розробка рекомендацій щодо психологічної підтримки осіб зрілого віку з урахуванням їх здатності до самотрансценденції.....	91
Висновки до розділу 3.....	101
ВИСНОВКИ.....	104
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	110
ДОДАТКИ.....	127

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Фундаментальна невизначеність, постійне перебування у підвішеному стані – саме це на сьогодні відчуває більшість українців. Нависла екзистенційна загроза створює стан соціокультурної та особистісної дезінтеграції, нестабільності та часто призводить до почуття безсилля, коли минулі уявлення про сенс і мету життя не просто піддаються сумніву, але й саме їхнє знаходження здається невлотним.

З точки зору екзистенційного філософа Карла Ясперса, війна є межовою ситуацією. Українці стикаються з розривом фундаментальних екзистенційних умов, коли повсякденні стратегії розуміння життя вже є недостатніми. На відміну від тимчасових викликів, які можна вирішити або уникнути, війна тим чи іншим чином не оминає нікого. Вона запускає процес трансформації: глибоких роздумів про свободу, відповідальність та сенс. Така екзистенційна боротьба може ще більше поглиблюватися досвідом розлуки з рідними, вимушеним переїздом, зміною роботи, які можуть переживатися як виклик цілісності життя та втрата чіткої орієнтації на майбутнє.

Усю цілісність таких почуттів людини можна охарактеризувати як екзистенційну тривогу – одну з ключових людських проблем. Екзистенційна тривога посідає чільне місце у різних традиціях політичної, соціальної, медичної та психологічної думки. Як психоаналітики, так і екзистенційні психологи не вважають її аномалією, а описують як невід’ємний стан людського існування. Дійсно, людина не може жити і не приймати рішень, незалежно від того, чи вони усвідомлюються як такі. Згідно з Гайдеггером, тривога має потенціал до вияву автентичності буття. Вона прокладає шлях до осмисленого існування. Однак, відчуваючи екзистенційну тривогу, людина може приймати рішення, рухаючись до майбутнього, так і намагаючись зберегти статус-кво, що призводить до стагнації.

Одними з механізмів, що допомагає людині “глянути тривозі у вічі” є резильєнтність або екзистенційна мужність, а також самотрансценденція, що

передбачає фундаментальну зміну ставлення до життя, від егоїстичної спрямованості до турботи про інших або щось більше, ніж вона сама. Хоча загалом у науковій літературі визнається важливість цих механізмів, емпірично їх зв'язок залишається доволі не дослідженим, особливо серед когорти осіб періоду зрілості. Тож, наше дослідження має на меті виявити взаємозв'язок екзистенційної тривоги та резильєнтності у контексті самотрансценденції. Ми вважаємо, що сприяння накопиченню емпіричних даних та їх подальший аналіз з точки зору розуміння екзистенційних проблем у зрілих осіб та механізмів їхнього вирішення може бути цінним доповнення до психологічної літератури про вплив війни на психічний стан.

Питанню екзистенційної тривоги приділяли увагу К. Сачко, Н. Калька, К. Ясперс, S. Berman, J. Davidov, D. Shumaker, H. Pellens. Резильєнтність як феномен був об'єктом досліджень О. Кокуна, О. Хамініч, Г. Лазос, . Особливості взаємозв'язку екзистенційної тривоги та резильєнтності вивчали О. Бондар, Е. Михлюк та І. Логовський, а позитивний вплив самотрансценденції описувався у роботах P. Wong, В. Франкла, P. Reed, R. Clewis та S. Allen.

Мета дослідження: вивчити взаємозв'язок між екзистенційною тривогою та резильєнтністю у осіб зрілого віку з урахуванням їх рівня самотрансценденції.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феноменів резильєнтності, екзистенційної тривоги та самотрансценденції у науковій психологічній літературі.
2. Визначити рівень прояву екзистенційної тривоги, резильєнтності та самотрансценденції в осіб зрілого віку.
3. Вивчити взаємозв'язок між екзистенційною тривогою, резильєнтністю та самотрансценденцією.
4. Сформулювати практичні рекомендації щодо психологічної підтримки осіб зрілого віку з урахуванням їх здатності до самотрансценденції.

Об'єкт дослідження: екзистенційна тривога.

Предмет дослідження: взаємозв'язок екзистенційної тривоги та резильєнтності у контексті самотрансценденції.

Методи дослідження. Для вирішення окреслених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів наукового дослідження:

теоретичні: аналіз, синтез й узагальнення під час розгляду викладених у науковій літературі матеріалів щодо сучасного стану досліджуваної проблеми й опрацювання отриманих результатів;

емпіричні: психодіагностичні методики, зокрема, методика В. Ван Брюггена «Види екзистенційної тривоги» («Existential Concerns Questionnaire» V. van Bruggen, адаптація В. В. Кучиної), Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10, адаптація Н. В Школіна та О. Кокун) та Шкала самотрансценденції П. Рід («Self-Transcendence Scale», P. G. Reed, адаптація Т. Наліжита);

математично-статистичні: описова статистика, таблиці спряженості (Phi-коефіцієнт), U-критерій Манна-Вітні, ANOVA (критерій Крускала-Уолліса), кластерний аналіз (ієрархічний кластерний аналіз за методом Уорда, K-середніх), лінійний та множинний регресійний аналіз, медіаційний аналіз.

Дослідницька вибірка. У дослідженні взяли участь 53 респондентів, серед яких 40 жінок та 13 чоловіків віком старше 25 років. Опитування проводилося у форматі онлайн із використанням Google-Form.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що вперше:

- емпірично виявлено позитивний зв'язок між резильєнтністю та самотрансценденцією в осіб періоду зрілості;
- виявлено профілі екзистенційної тривоги (“екзистенційна впевненість” та “екзистенційна вразливість”);
- встановлено посередницьку роль резильєнтності між самотрансценденцією та екзистенційною тривогою;

- емпірично встановлено значущу різницю у проявах екзистенційної тривоги між досліджуваними, що переживали та не переживали зміну місця проживання після повномасштабного вторгнення;

набули подальшого положення про:

- негативний взаємозв'язок екзистенційною тривоги з резильєнтністю та самотрансценденцією;
- позитивний взаємозв'язок резильєнтності та самотрансценденції;
- значний вплив зміни місця проживання як травмівного чинника під час війни.

Практичне значення дослідження полягає у можливості ідентифікації найбільш вразливих до виникнення екзистенційної тривоги груп населення та використання результатів під час розробки методів психологічної підтримки для осіб зрілого віку, які переживають екзистенційну тривогу.

Достовірність і обґрунтованість наукових результатів забезпечено чітким обґрунтування вихідних теоретичних положень, мети та завдань дослідження; використанням репрезентативної вибірки та сучасного, валідного психодіагностичного інструментарію, а також застосуванням апробованих методів математико статистичного аналізу даних, коректним добором використаних показників і критеріїв; поєднанням теоретичного аналізу з кількісною емпіричною перевіркою висунутих гіпотез.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 198 найменування, з них – 151 іноземною мовою, та 6 додатків. Дослідження містить 23 таблиці і 16 рисунків. Основний зміст викладено на 106 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 136 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ТА РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ У КОНТЕКСТІ САМОТРАНСЦЕНДЕНЦІЇ

1.1. Поняття екзистенційної тривоги у сучасній психологічній науці

Протягом останніх десятиліть людство проходило через велику кількість важких глобальних викликів таких як, пандемії, природні катастрофи, швидкі соціальні та економічні зміни. Спочатку пандемія COVID-19, а потім і повномасштабна війна показали, наскільки вразливими є людина та різноманітні соціальні системи в умовах невизначеності.

На думку українського вченого С. Орденюка (2024), сучасне суспільство також характеризується трансформацією ціннісно-світоглядних орієнтирів. Частим на сьогодні є використання комунікативних практик “постправди” з опорою на відверто хибні факти. Це сприяє розмиттю тих моральних норм та постулатів, на яких до сих пір трималося суспільство. Наслідки цих подій виявляються не тільки у фізичних руйнуваннях, але й тривалій психологічній травмі, відчуженні людини від її сутності, нестабільності соціальних систем.

У рамках екзистенційного підходу такі ситуації можна назвати екзистенційними, адже вони зачіпають питання сенсу буття, глобальних життєвих орієнтирів та цінностей. Н. Калька (2025) зазначає, що екзистенційні переживання сильно відрізняються від емоційних. Так, на відміну, від звичних емоційних переживань, екзистенційні більш тривалі за часом, універсальні та рідко проявляються на фізіологічному рівні. Вони спрямовані не на конкретні об’єкти та події, а на більш абстрактні поняття такі, як “свобода”, “сєнс життя” тощо.

Розроблена вченою теоретична модель екзистенційних переживань наглядно показує їхні витoki на різних рівнях:

- буттєвому, що стосується переживань щодо власного існування;
- епігональному, на якому формуються уявлення про світ та базові переконання;

- аксіологічному, що проявляється через сформовану ієрархію цінностей;
- персональному, вихід на який вказує на особистісну зрілість, інтегрованість “Я” та передбачає розвиток толерантності до невизначеності, здатності долати труднощі, відповідальності за своє життя.
- трансперсональному, який є вершиною розвитку людини та проявляється у задоволеності життям, успіхом в пошуку сенсу та самореалізації.

Екзистенційні переживання є наслідком переживання екзистенційної кризи, що відрізняється від інших криз тим, що охоплює такі внутрішні конфлікти та тривогу, що виникають через питання відповідальності за власне життя, незалежності, свободи, мети життя (Gilliland & James, 1993). Такі екзистенційні данності як смерть, безглуздя, смерть, свобода та самотність, які є предметом вивчення у екзистенційній терапії, створюють серйозні психологічні проблеми, на які неможливо знайти універсальних відповідей (Зварич, 2019).

Як зазначає К. Сачко (2023), психологи по-різному пояснюють сутність екзистенційної кризи. Деякі автори стверджують, що екзистенційна криза є «граничною ситуацією», в якій навіть виживання людини перебуває під загрозою (Yang et al., 2010). Зіткнення з такою межовою ситуацією може спричинити кризу, яка зрештою стає екзистенційною. Такого погляду дотримується К. Ясперс (2010), стверджуючи, що саме такі “граничні ситуації”, у яких людина стикається зі смертю чи стражданнями, дозволяють глибше зрозуміти себе і світ.

Інший підхід наголошує на постійному зіткненні з власними людськими обмеженнями, які людина не може повністю контролювати. Внаслідок цього людина відчуває екзистенційну тривогу (Brown, 1980). На особистісному розвитку та самореалізації роблять акцент J. Friman та A. Gila (1997), спираючись на роботи R. Assagioli. Згідно з вченими, екзистенційна

криза виникає через дисбаланс між особистою та духовною сферами. Так, людина може розвиватися як творча та сильна особистість, досягати успіху, але не звертати жодної уваги на духовну реальність. Досягнувши самореалізації як особистість, вона переживає екзистенційну кризу, оскільки її потреба в цілях і сенсі життя не задовольняється. Таке явище у своїх роботах концептуалізували В. Франкл та С. Мадді (1967), називаючи його відповідно екзистенційним вакуумом та екзистенційний неврозом (Сафонік, 2013).

І. Ялом (2008) розглядає екзистенційну кризу як конфлікт реальностей. Найчастіше це протиріччя між усвідомленням кінцевості свого існування та бажання його продовжити, потребою у структурованості життя та усвідомленням її відсутності, свободою та відповідальністю за створення особистого світу, усвідомленням ізольованості через байдужість світу та потребою у міжособистісних контактах, потребою бути значущим та сприйняттям світу як безглузлого.

Незважаючи на різницю у поглядах на сутність екзистенційної кризи, багато з науковців погоджуються у тому, що вона є фундаментальною частиною життя людини, що переслідує людину з моменту її “другого народження” (підліткового віку) та до кінця життя (Ліннік, 2025).

М. Andrews (2016) наголошує на важливості вирішення екзистенційної кризи для уникнення негативних наслідків, як для самої людини, так і її оточення. До особистих негативних наслідків вчений зараховує екзистенційну депресію, тривогу. Серед суспільних, зокрема, зазначається високий рівень розлучень.

Латвійські вчені J. Butēnaitē, J. Sondaitē та A. Mockus (2016), спираючись на теоретичний та емпіричний аналіз витоків екзистенційної тривожності, розділили її прояви на такі базові компоненти:

- *емоційний*, що охоплює емоційний біль, відчай, безпорадність, порушене відчуття цілісності, емоційну вразливість, почуття провини, страх, тривогу та самотність.

- *когнітивний*, до якого можна віднести втрату сенсу, усвідомлення кінцевості свого буття, втрата цінностей, важкість у прийнятті рішень. Когнітивний компонент нерозривно пов'язаний з емоційним: для людини, що відчуває більший емоційний біль, важче проводити когнітивну реінтерпретацію подій. З іншого боку, втрата мети та сенсу життя під час екзистенційної кризи викликає глибоку скорботу.

- *поведінковий*, що охоплює копінг-стратегії, ритуали, залежності, антисоціальну поведінку. Серед поведінкових проявів також можна виділити обмеженість дій. В ситуаціях, коли людина має важку хворобу, у неї виникає почуття нездатності виконувати повсякденні справи (Giacomin et al., 2013). Їй здається, що вона стає тягарем для близьких людей.

У межах нашого дослідження найбільш цікавим є такий прояв екзистенційної кризи як екзистенційна тривога, яку у різний час розглядали С. К'єркегор, М. Гайдеггер, П. Тілліх, Ж-П. Сартр (Kőváry, 2024).

С. К'єркегор (1983) вважав, що однією з головних характеристик людини, на відміну від тварини, є усвідомлення власних можливостей, а отже і свободи. Це завжди супроводжується тривогою, оскільки людина водночас і прагне свободи вибору, але і боїться його наслідків, які можуть порушити її безпечне життя. Що більше таких можливостей, то сильнішою є екзистенційна тривога, адже людина ніколи не може знати заздалегідь наслідки її вибору. Це відрізняє тривогу від страху, адже перша завжди амбівалентна, тоді як страх завжди спрямований на уникнення певного об'єкту.

Визначальними у межах розгляду поняття екзистенційної тривоги є роботи П. Тілліха. Згідно з ним, тривога як онтологічне явище виникає, коли суще усвідомлює можливість свого неіснування. Людина розуміє, що її існування не є необхідним, а її неіснування неминуче настане. Таким чином, тривога - це "усвідомлення своєї скінченності", яке може бути не пов'язане з раціональним прийняттям скінченності загалом (Tillich, 2014, p. 36).

П. Тілліх розрізняв три типи екзистенційної тривоги залежно від того, як усвідомлення небуття загрожувало існуванню (Шевченко, 2019). Так, тривога долі і смерті загрожує онтичному самоствердженню людини, тривога порожнечі – духовному, тривога провини – моральному.

S. Berman, C. Weems та T. Stickle (2006) розкриваючи ці види тривог зазначають, що тривога долі та смерті стосується абсолютної загрози для існування людини. Друга сфера, що викликає тривогу, – порожнеча та безглуздість – стосується страху неіснування “вищої мети”, а отже і цінності життя, яка надає сенс існування людині. Третій вид тривоги – провини – пов’язана з уявними загрозами моральній та етичній ідентичності людини. Це відносна тривога, що викликана переживаннями щодо невідповідності власної поведінки певним стандартам.

M. Baldwin та R. Wesley (1996) зазначають, що розрізнити ці види тривог буває важко. Так, страх смерті охоплює відчуття розпаду або дезінтеграції сенсів, за допомогою яких людина будує своє життя. Ж.-П. Сартр взагалі вказує на те, що смерть засмучує тільки тому, що надає чіткі докази абсурдності життя (Cunha et al., 2025). Стикаючись з такими проблемами, людина може або прийняти їх, або спробувати відкинути. Згідно з цим, розрізняють копінг-стратегії, засновані на запереченні та тривозі (Davidov & Russo-Netzer, 2021). Наприклад, стратегії, засновані на запереченні, можуть включати витіснення, придушення, репресії, віру в особисту всемогутність і невразливість, прийняття соціально санкціонованих релігійних вірувань, які переосмислюють смерть, або особисті зусилля подолати смерть шляхом досягнення символічного безсмертя.

Стратегії подолання, засновані на тривозі, можуть включати невротичні розлади, такі як самосаботаж, адиктивна та obsесивна поведінка, сексуальна розбещеність, невірність, ризикована поведінка або трудоголізм. Така поведінка може потенційно надати людині інструментальний захисний буфер від потенційної загрози смерті та дозволити їй функціонувати у повсякденному житті.

У руслі феноменологічного підходу екзистенційну тривогу розглядають J. Davidov та P. Russo-Netzer (2021). Так, вони вивчають проблему екзистенційної тривоги та її впливу на те, як людина сприймає свою реальність, в контексті TLE (трансформативного життєвого досвіду), який назавжди змінює соціальний порядок людини в результаті певної події. TLE може містити цілу низку подій, таких як травми, втрата близької людини, важка та смертельна хвороба, насильство або тероризм.

Загалом, TLE визначають як несподівані, короточасні переживання, які зазвичай яскраво запам'ятовуються, мають тривалі та всеосяжні наслідки, в яких людина виступає скоріше «реципієнтом», а не «ініціатором» (Chirico et al., 2022). Оскільки TLE ставлять під сумнів наявні системи значень та основні переконання щодо себе та світу, вони часто супроводжуються глибоким самоаналізом та спробами знайти сенс, щоб реконструювати свої механізми подолання. Таким чином, TLE змушує людину усвідомити свою екзистенційну тривогу і модифікувати відповідні захисні механізми.

Герменевтичний підхід дозволив J. Davidov та P. Russo-Netzer проаналізувати TLE за чотирма екзистенційними аспектами: темпоральності (temporality), просторовості (spatiality), втіленості (embodiment) та реляційності (relationality). Виявилось, що тимчасовість пов'язана з тривогою смерті, просторовість — з тривогою безглуздості, втілення — з тривогою свободи. Наприклад, TLE, в яких зміни передусім відбувалися в аспекті темпоральності, виявилися пов'язаними з тривогою перед смертю і охоплювали обидва аспекти змін – від прояву життєвої сили до уповільнення темпу і від стагнації назад до прояву життєвої сили. Опис людей, що пережили або були свідками автокатастрофи, демонструє домінування темпорального аспекту: майбутнє ставиться під сумнів, час раптово сповільнюється через травму та можливість загинути, і кожен момент починає цінуватися сам по собі.

Феноменологічний підхід також дозволив визначити природу захисних механізмів, що використовується щодо кожного виду екзистенційної тривоги (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Панівні екзистенційні аспекти та відповідні захисні механізми (за Davidov & Russo-Netzer, 2021)

Захисний механізм Стратегії, засновані на уникненні	Панівний екзистенційний аспект	Панівна загроза	Панівний екзистенційний аспект	Захисний механізм Стратегії, засновані на невротичних механізмах
Ілюзія невразливості та безсмертності	Темпоральність: орієнтація на минуле, повільний ритм	<i>Тривога смерті</i>	Темпоральність: орієнтація на майбутнє, швидкий ритм	Обсесія та залежність
Екзистенційний вакуум	Просторовість: обмежені, вузькі просторові кордони	<i>Тривога безглуздя</i>	Просторовість: відсутність кордонів, відсторонення	Радикалізм
Екстернальний локус контролю, небажання брати відповідальність на себе	Втілення: висока ефективність, розширення можливостей	<i>Тривога свободи</i>	Втілення: низька ефективність, відчуження	Інтернальний локус контролю, захисний сором (тенденція захищатися, коли тема обговорення викликає почуття провини)
Конформізм	Реляційність: злиття	<i>Тривога самотно- сті</i>	Реляційність: ізоляція	Асоціальна позиція

Вивченням питання витоків екзистенційної тривоги займався D. Shumaker (2017, 2020). Запропонована ним модель екзистенційної тривоги показує, що вона відчувається принаймні мінімально на етапі формування прихильності на найперших стадіях розвитку немовляти, до першого досвіду свідомості.

Вчений стверджує, що травма народження та повна залежність немовляти від турботи інших переривається інтенсивними моментами тривоги, страху та страждань навіть за найкращих обставин. Немовля, а потім і малюк, зазнає загроз своєму існуванню, починаючи від мікротравм (наприклад, затримка з годуванням, відсутність емпатичної налаштування та чуйності з боку основного опікуна) і закінчуючи відвертим нехтуванням та/або жорстоким поведінням. Частота та інтенсивність цих загроз будуть прямо пов'язані з рівнем екзистенційної тривоги, що переживається на цьому етапі життя (рис. 1.1).

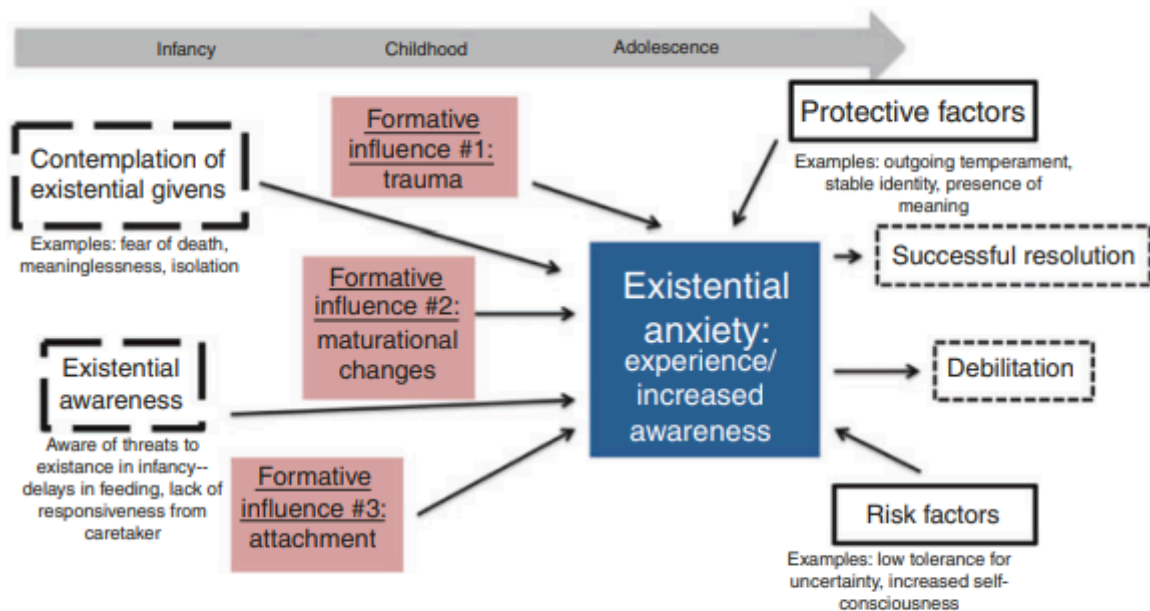


Рис. 1.1. Модель розвитку екзистенційного тривоги з раннього до підліткового віку (Shumaker, 2017)

З часом дитина, вже володіючи базовими мовними навичками, розвиває базовий нарратив, що пояснює цей основний емоційний досвід, наприклад «Життя страшно» та «Я нікому не можу довіряти». Надалі трьома основними джерелами впливу на особливості переживання та прояву екзистенційної тривоги у підлітковому віці будуть травмуючі ситуації, зміни, пов'язані з дорослішанням, та стиль прихильності.

Окрім цього, D. Shumaker (2020) пропонує широке коло позитивних та негативних факторів, що впливають на успішність вирішення екзистенційної

тривоги. Багато з цих специфічних факторів безпосередньо пов'язані з одним із трьох формувальних впливів (наприклад, ненадійний стиль прив'язаності є прямим вираженням стилю прив'язаності).

Зокрема, до факторів ризику вчений відносить підвищену чутливість до тривоги, негативну афективність, підвищена самосвідомість, що проявляється у замкнутості, зниженій сумлінності, низьку самооцінку, низьку резильєнтність, вплив техногенних катастроф.

До захисних факторів, які допомагають ефективно впоратися з екзистенційною тривогою, належить товарицькість, висока емоційна саморегуляція, висока самооцінка, позитивне мислення, почуття віри/духовності (переконаності у наявності вищої мети), трансцендентність, що відображає здатність бачити перспективу щодо свого місця у всесвіті та дивитися далі своїх нагальних потреб, а також соціальна підтримка.

Тривала екзистенційна тривога, за Ю. Живоглядим та Л. Носаль (2022), пов'язана з гальмуванням особистісного розвитку. Думки про власну слабкість та невикористані можливості можуть не лише пригнічувати людину, але й перешкоджати у знаходженні нових сенсів свого життя. Дослідження рівнів екзистенційної тривоги серед підлітків, що пережили ураган "Катріна", вказують на те, що її вищі показники корелювали з підвищеними рівнями прояву симптомів ПТСР та депресії (Weems et al., 2016).

Вплив екзистенційної тривоги також досліджували К. Tomaszek та А. Muchacka-Suerman (2022) на вибірці студентів в контексті пандемії COVID-19, ситуації, що за своєю природою є екзистенційною, адже посилює занепокоєння людей щодо сенсу життя, впливає на сприйняття себе, світу та свого місця у ньому. Прямим наслідком таких умов є посилення екзистенційної тривоги, пов'язаної тут з виконанням академічних обов'язків. Це, зі свого боку, ескалує вираженість симптомів вигорання та травматичного досвіду, виявом якого є, зокрема, й екзистенційне руйнування. Так, студенти,

що відчували більшу екзистенційну тривогу, мали вищий ризик виникнення симптомів ПТСР.

Результати дослідження Н. Pellens та колег (2022) також свідчать про те, що екзистенційна тривога може бути основним механізмом розвитку депресивного розладу, що підтверджує важливість звертання уваги на тривогу, що викликана екзистенційними питаннями, під час психотерапевтичного лікування депресії.

Існує також багато досліджень, що підтверджують зв'язок між екзистенційною тривоگوю та відчуттям щастя. Так, S. M. Kazim, A. Adil, N. Khan та S. Tariq (2023), провівши опитування студентів з Пакистану, виявили, що ті, хто отримали високі бали за шкалою екзистенційної тривоги, частіше повідомляли про почуття нещастя та незадоволення своїм життям.

У більш широкому контексті вплив екзистенційної тривоги розглядав В. Rumelili (2021). Вчений стверджує, що тривога впливає на міжнародні відносини та суспільний настрій — колективний спосіб бути налаштованим на світ. Особливе значення це має у ті періоди, коли тривога поглинає широке коло громадян. Це посилює привабливість популістських доктрин, що створюють оману ідеологічної та моральної впевненості у власних діях.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення резильєнтності як психологічного феномену

Виникнення концепції резильєнтності у психологічній науковій термінології нерозривно пов'язане з новаторською працею дослідників Е. Вернер (E. Werner) та Р. Сміта (R. Smith) (1992). Саме їхнім фундаментальним лонгітюдним дослідженням, розпочатим у 1955 році, приписують як емпіричне виявлення цього феномену, так і його запровадження в науковий обіг. Відкриття Вернер і Сміт ознаменувало собою початок нової епохи, коли увага науковців почала систематично зміщуватися з вивчення виключно патології на дослідження механізмів стійкості людини. Це дослідження вперше чітко показало, що резильєнтність не є вродженою

рису, а є динамічним процесом, що виникає внаслідок взаємодії між індивідом та його захисним середовищем.

Дослідження, які емпірично встановили існування та природу резильєнтності, стали теоретичною основою для її подальшого всебічного вивчення. Це призвело до значного розширення дослідницької та теоретичної бази феномену. Загалом виділяють чотири хвилі дослідження резильєнтності. Кожна з цих хвиль відображає зміну методології, еволюцію фокусу наукового інтересу та поступове поглиблення розуміння факторів, які визначають стійкість людини.

Найпоширенішим у психологічній науці є визначення резильєнтності, яке пропонує Американська психологічна асоціація (American Psychological Association, 2023). Згідно з АРА, резильєнтність визначають як процес позитивної адаптації в умовах різних негараздів, травм, трагедій або значного стресу (Neman, 2005). Ця адаптація відбувається завдяки гнучкості на розумовому, емоційному та поведінковому рівнях, а також через ефективне пристосування до внутрішніх і зовнішніх вимог.

Загалом усі визначення резильєнтності вказують на здатність особистості відновлюватися після несприятливих подій у житті. Огляд наукової літератури свідчить про те, що поняття резильєнтності немає єдиного універсального визначення, але об'єднується навколо ідеї ефективного подолання негараздів і відновлення.

Багато дослідників, таких як О. Хамініч (2016), О. Шевченко (2018), О. Сорока (2019) та С. Калаур (2019), визначають резильєнтність як збереження позитивної адаптації, незважаючи на значний досвід перебування у стресових ситуаціях, а також успішне відновлення після травматичного досвіду. Схожим чином, Luthar S.S. (2000) та О. Романчук (2016) акцентують увагу на збереженні стану благополуччя всупереч негараздам. Інші вчені роблять акцент на динаміці та розвитку після кризи. Так, А. Masten (2014) описує резильєнтність як здатність протистояти труднощам, відновлюватися та розвиватися, попри життєві кризи. До цього підходу примикають Werner E.

(1992), Vanishtendal S. та Т. Коско (2016), які розуміють під резильєнтністю насамперед здатність психологічно відновлюватися. Третя група дослідників, включаючи Bonnano G. (2004), розглядає резильєнтність як позитивну відповідь на негативні події життя, що включає компетентне функціонування в умовах стресу, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді. Подібний когнітивний фокус мають і Н. Гусак, В. Чернобровкіна (2017) та інші, для яких це здатність до конструктивного відображення складних подій. Таким чином, резильєнтність у науковому дискурсі розуміється як складний, багатовимірний процес, що включає як здатність до швидкої адаптації, так і подальший розвиток і зростання після пережитих труднощів.

Останнім часом інтерес до поняття резильєнтності тільки зростає завдяки її важливості для поліпшення якості життя, підтримки психічного здоров'я людей (Fatima & Kamal, 2025; Ярош, 2020) та соціально-психологічної адаптації, зокрема, у професійній площині (Ситнік et al., 2024).

В україномовній науковій літературі, як зазначають Асонов та Хаустова (2019), існує значна термінологічна плутанина. Англomовне поняття "resilience" перекладається як "стресостійкість", "життестійкість", "психологічна пружність" та "стійкість до травми".

Українські та закордонні вчені, що займаються питанням резильєнтності, наголошують на важливості розрізнення цього поняття від схожих за змістом: "резилієнс", "витривалість", "життєздатність", "особистісний ресурс" тощо (Кокун, 2025; Корнева, 2024, Яковицька et al., 2025).

Так, різниця між резильєнтністю та життестійкістю полягає у тому, що перша передбачає виживання та процвітання в стресових обставинах, тоді як друга є рисою характеру, яка допомагає перетворювати стресові ситуації на можливість для особистого зростання (Maddi, 2013). Дослідження показують, що життестійкість є основним шляхом до резильєнтності, оскільки стійкі

особи використовують більше позитивних стратегій подолання та оцінок стресу, ніж менш стійкі особи (Eschleman et al., 2010). Хоча, як зазначає А. Корнєва (2024) часто ці поняття використовуються як синонімічні.

Українська вчена Стражник Ю. І. (2023), проаналізувавши наявну психологічну літературу, дійшла висновку, що резильєнтність доцільно диференціювати за її походженням. Вона виділяє три ключові форми: вроджену, яка детермінована генетичними факторами; набуту, формування якої відбувається під впливом середовища, життєвого досвіду та спеціального навчання; а також комбіновану форму, що поєднує обидва ці механізми.

Вроджена резильєнтність як спадкова може виявлятися ще у ранньому дитинстві. Тому деякі люди легше переживають стрес та труднощі, виявляючи менше негативних емоцій, легше адаптуються до змін, швидше відновлюються після травматичних подій, без особливих зусиль переживають стан невизначеності. З іншого боку, резильєнтність можна розглядати як набуту під впливом життєвого та професійного досвіду рису. Автор доходить висновків, що резильєнтність є психо-соціальним явищем, що містить особистісні, міжособистісні та суспільні складові і становить результат різних процесів розвитку протягом певного часу; вона характеризує здатність психіки до відновлення після несприятливих умов. Однак, незважаючи на практичну значущість резильєнтності, однозначного трактування цього поняття немає (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Порівняльний аналіз поглядів на резильєнтність

Автори	Визначення
Лазос Г.	Здатність психіки людини відновлюватися після несприятливих умов»; «Біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні складові і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу

Продовження таблиці 1.2

Автори	Визначення
Masten A.	Здатність динамічної системи до успішної адаптації щодо викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню або розвитку системи
Гусак та ін.	Здатність людини або соціальної групи (спільноти) амортизувати вплив надзвичайних ситуацій (пом'якшувати дію їхніх соціальних та психологічних наслідків) через актуалізацію ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад
Кокурн О. М. та ін.	Це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач
Bolton K.	Гіпотетичний набір захисних факторів, які захищають людину від дезадаптації після стресового впливу

Модель резильєнтності у руслі когнітивного підходу ставить акцент на когнітивних процес осмислення життєвого досвіду (Crane et al., 2019; Falon et al., 2021). Так, модель систематичної саморефлексії – мета-когнітивної навички – наголошує на її вирішальному значенні для постійного розвитку таких чинників резильєнтності як: (1) ресурси для подолання труднощів, (2) використання засобів подолання труднощів та регулювання емоцій, та (3) стійкі переконання. Тригером саморефлексії, як метакогнітивного підходу до навчання, є досвід початкового психологічного стресу. Такі кроки саморефлексії, як усвідомлення свого досвіду, ідентифікація тригера, переоцінка стресора, оцінювання та орієнтація на майбутнє, дозволяють розвинути самосвідомість та адекватніше оцінювати ефективність власних думок, почуттів та поведінки.

Важливість когнітивної оцінки підкреслюється і в моделі, запропонованій S. Gupta та P. McCarthy (2022). Однак, вчені роблять наголос також на наявності індивідуального біопсихосоціального захисного фільтру, проходження через який визначає траєкторію реакції. До нього входять: оптимізм, соціальна підтримка, фасилітативне оточення, саморегуляція, мотиваційний клімат, відчуття сенсу/приналежності, відчуття контролю тощо.

Залежно від сили ресурсів, доступних у цьому захисному фільтрі, вплив життєвих негараздів ініціює певну траєкторію реакції на стійкість. Траєкторія реакції А спричиняє мінімальні порушення через низьку інтенсивність негараздів та/або сильний захисний фільтр, що сприяє швидшій життєстійкій адаптації. Траєкторія Б проходить чотири фази реакції: порушення рівноваги, виснаження, метакогнітивної оцінки та відновлення протягом процесу адаптації.

Водночас компоненти та результати резильєнтності змінюються з часом, адже людина піддається впливу різних середовищ. Як вказує С. Вруан та колеги (2018) резильєнтність є динамічною системою, що саморегулюється. Більше того, вона не є лінійним процесом з чіткими початком, серединою і кінцем. Це хвилеподібний процес у відповідь на кожен стресовий фактор, який розвивається через реакцію індивіда на стресори.

Схожої думки дотримується G. Bonnano та M. Westphal (2024), які досліджують резильєнтність в контексті потенційно травмуючих ситуацій. Вчені вивели три аксіоми резильєнтності: (а) стійкість є типовим результатом потенційно травмуючої ситуації, (b) не існує «ключових» рис стійкості (резильєнтності не є типом особистості), і (c) життєстійкі результати досягаються завдяки гнучкій саморегуляції.

Перша аксіома, на думку вчених, підкреслює обмеженість традиційного бінарного погляду на наслідки травми з точки зору наявності/відсутності посттравматичного стресового розладу. Так, можливі чотири типові траєкторії наслідків травми: виникнення хронічних або відстрочених

симптомів, одужання, а також найтипівіша з них - життєстійкість. Друга аксіома впливає з нездатності вчених адекватно передбачити успішність подолання травми через наявність певних рис особистості. Натомість, резильєнтність постає багатогранним явищем без єдиного набору ключових рис. Третя аксіома пояснює те, як резильєнтність виникає з певного складного вибору рис через гнучку саморегуляцію, джерелом якої є гнучке мислення. Механізми гнучкої саморегуляції G. Bonnano та M. Westphal пояснює з точки зору трьох послідовних етапів: чутливості до контексту, репертуару копінг-стратегій та коригування через зворотній зв'язок.

Погляду на резильєнтність як на динамічну систему дотримуються також M. Polusny, C. Erbes (2023), що вивчають її у контексті військового стресу. Вони виділяють чотири основні компоненти: 1) наявність значного виклику, 2) успішна адаптація у відповідь на виклик, 3) здатність до життєстійкості (захисні та стимулювальні фактори), 4) процеси, за допомогою яких життєстійкість чинить позитивний вплив на реакцію індивіда.

Виклик стосується впливу негативних подій, досвіду або контекстів, які можуть загрожувати благополуччю особистості. Важливість наявності стресогенних факторів для розвитку резильєнтності оцінюється по-різному. Деякі науковці не вважають це необхідною умовою для формування стійкості, інші ж стверджують, що вплив стресогенних факторів підвищує резильєнтність людини (Brown et al., 2023).

Позитивна адаптація до виклику означає не просто відсутність негативних показників адаптації (наприклад, симптомів ПТСР), а також має включати показники позитивних результатів у відповідних сферах. Здатність до стійкості охоплює позитивні фактори (активи або ресурси особистості) та позитивні зовнішні ресурси (соціальну підтримку), які передбачають позитивні результати адаптації у відповідь на виклик (Masten et al., 2021). Стимулювальні фактори стосуються тих активів та ресурсів, які позитивно впливають на результати незалежно від рівня ризику, з яким стикається

особистість. Тоді як захисні фактори пом'якшують негативний вплив виклику (Ungar, 2021).

Процесом, що відіграє важливу роль в розвитку резильєнтності, знову-таки є саморегуляція, яка складається з трьох окремих, але взаємопов'язаних нейрокогнітивних процесів, які разом можуть сприяти адаптивній реакції на несприятливі обставини (Polusny et al., 2021). Цими нейрокогнітивними процесами є контроль уваги, інгібіторний контроль та поведінкова гнучкість, що стосується здатності або дотримуватися поточних моделей поведінки, або адаптуватися і встановлювати нові стратегії поведінки у відповідь на вимоги навколишнього середовища.

Останніми роками резильєнтність також була концептуалізована з використанням екологічного системного підходу, де вона розуміється як динамічний процес, що передбачає взаємодію між кількома системами (індивідом та контекстами, в яких він перебуває) (Ungar & Theron, 2020). Таким чином, стійкість постійно коливається: контекст, в якому перебуває людина, не залишається постійним, тому захисні та стимулювальні фактори можуть з'являтися або змінюватися з часом. Більше того, фактори, що сприяють стійкості в одній сфері чи контексті, можуть бути не такими корисними в інших контекстах.

В Україні такого погляду на резильєнтності дотримуються, зокрема, П. Лушин та Я. Сухенко (2025). В межах екофасилітативного підходу, вони визначають стійкість як базову властивість “відкритих динамічних систем, яка природно проявляється у процесі їх розвитку та самоорганізації” (Лушин & Сухенко, 2025, с. 92). Згідно з цим, вчені виділяють три види стійкості:

- *превентивну*, що передбачає розвиток навичок для можливих викликів у майбутньому;
- *спонтанну*, що проявляється відразу під час кризової події;
- *поствентивну*, що відбувається після кризової події та пов'язана з рефлексією, реорганізацією системи через аналіз розгортання події та ефективності власних дій.

У межах нашої роботи важливим також буде розгляд резильєнтності з позиції екзистенційного підходу, у руслі якого починалася її концептуалізація. У цьому контексті поняття резильєнтності пов'язане з екзистенційною мужністю, вивчення якої починається ще з грецьких філософів через протиставлення її почуттю страху. З військової точки зору, мужність у суто аристократичному розумінні означала благородно витримувати біль і смерть. Найкращим представником цього типу мужності є літературний персонаж Ахіллес, який демонструє велику силу у своїй рішучості духу. Спартанці розуміли цю мужність як «громадянську мужність» боротися на полі бою за благородні цілі (Yingu, 2019).

З точки зору стоїків, мужність досягається через силу розуму, що виходить за межі пристрастей та тривоги. Цей тип мужності вимагає від людини не бути занепокоюваною страхами та зіпсованою задоволеннями. Тільки у такому разі, вона не буде боятися смерті та долі. В більш сучасних трактуваннях вчені роблять наголос на зіткненні зі своїми страхами.

Наприклад, Р. Мей (1975) вважав, що зустрічаючись з невідомим, мужня людина протистоїть йому та стверджує себе, незважаючи на відчай та тривогу. Окрім цього, мужність це не лише відсутність відчаю, але й активна сила рухатися вперед. Тільки зіткнувшись зі своїми страхами та піднявшись над ними, людина має можливість вийти за межі тривоги існування. Дотримуючись схожого бачення мужності П. Тілліх (1952) також наголошує, що мужність не є чеснотою, як от вірність. Натомість, мужність є основою всіх чеснот та штовхає людину до їх розвитку, що дозволяє людині самореалізуватися.

Д. Снітько (2013) також концептуалізує мужність в контексті діяльності та бездіяльності. Вчений вказує на те, що дії, в основі яких перебуває страх, спрямовані на уникнення загрози. Можливо, це дозволяє людині на певний час захистити себе, проте може призвести до стагнації в розвитку, гедонізму та бездіяльності. Мужність спрямовує людину до усвідомлення наявної загрози та можливості прийняти виважені кроки до її подолання. D. Putman

(2010) додає, що мужність є необхідною для подолання перешкод та викликів, з якими стикається людина. Психологічна мужність, згідно з вченим, є здатністю діяти заради значущої мети, незважаючи на страх. Таким чином, вона передбачає добровільне входження людини в емоційно та психологічно небезпечні ситуації, що загрожують психологічній стабільності, для досягнення благополуччя та особистісного зростання.

У такому визначенні екзистенційна мужність перетинається з життєстійкістю, яка, за С. Мадді (2006), базується на свідомому визнанні наявної стресової ситуації та здатності використати її собі на користь.

Аналізуючи фактори, що впливають на резильєнтність, S. Shafer та колеги (2024) розробила теоретичну модель, що охоплює індивідуальні, соціальні та соціетальні фактори резильєнтності (рис. 1.2).

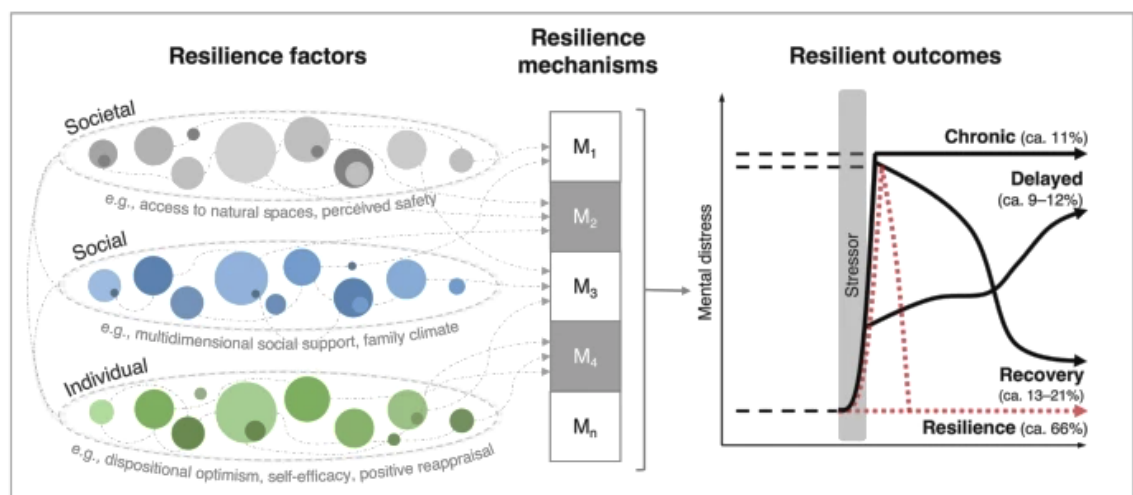


Рис. 1.2. Теоретична модель зв'язку між факторами та результатами життєстійкості

Як вказують вчені, найбільш поширеними є дослідження індивідуальних факторів, наприклад, оптимізму (Bahrami, Mohamadirizi & Mohamadirizi, 2018), саморегуляції та копінг стратегій (Zahiri & Vaziri, 2024). Так, вищий рівень здатності до регулювання власних емоцій та використання адаптивних стратегій подолання пов'язані з вищою стійкістю.

Дослідження соціальних факторів зосереджувалися на сприйнятій і, рідше, отриманій соціальній підтримці. Так, Thuy Dang and Fatmanur Çifci (2025) дослідили, як аспекти стійкості (залученість, контроль та прийняття виклику) пов'язані з типами сприйнятої соціальної підтримки (прив'язаність, керівництво, соціальна інтеграція, надійний союз, підтвердження власної цінності) серед студентів коледжу. Соціальна підтримка виявилася позитивно пов'язаною з залученістю та контролем та негативно пов'язаною з прийняттям виклику.

Соціетальні фактори стійкості вивчалися ще рідше. S. Shafer та колеги (2024) пропонують розрізняти контекстуальні та цільові фактори. Контекстуальні фактори – це ті фундаментальні аспекти, що характеризують громади та суспільства (наприклад, макроекономічні характеристики, нерівність доходів, забруднення, доступ до природних просторів, довіра до інституцій), а цільові фактори – це ті аспекти, які можна вирішити за допомогою політичних заходів та втручань (наприклад, сприйнята безпека, наявність інфраструктури, гарантія зайнятості) (Bodas, Peleg, Stolero & Adini, 2022).

1.3. Особливості взаємозв'язку екзистенційної тривоги та резильєнтності у контексті самотрансценденції

Аналізуючи екзистенційні переживання людини, не можна оминати поняття самотрансценденції, яке В. Франкл називає одним з специфічних ознак людини. “Взагалі, бути людиною насправді означає бути відкритим до світу”, – пише він, – “світу, який сповнений іншими істотами, з якими можна зустрітися, та сенсами, які вони можуть реалізувати” (Frankl, 1966, p. 97).

Самотрансценденція означає усвідомлення себе невід'ємною і безумовною частиною чогось більшого, ніж індивідуальне “Я”, наприклад, спільноти, людства, природи, Всесвіту або Божественного. Досвід самотрансценденції є багатограним: він складається з вищого рівня

майндфулнес, почуття потоку (“flow”), самотрансцендентних емоцій, пікових і містичних переживань (Shaw & Banerjee, 2024).

Р. Wong (2016) вважає самотрансценденцію важливою для особистісного зростання, виділяючи такі його постулати:

- потрібно втратити себе, щоб знайти себе.
- дарувати дає більше щастя, ніж отримувати.
- потрібно запитувати себе не, що ти можеш отримати від життя, а що ти можеш дати йому;
- потрібно бути готовим зректися себе, щоб служити чомусь більшому, ніж ти сам.

Такий підхід може здаватися контрпродуктивним, адже в індивідуалістичному споживацькому суспільстві, що наразі сформувалося, власні інтереси ставляться вище. Однак, як стверджує J. Peteet (2023), дослідження в галузі біології та екологічним систем свідчать про те, що симбіоз і співпраця відіграють набагато більшу роль у здоровому функціонуванні екосистем, ніж конкуренція. Люди, що мали досвід трансценденції, також кажуть про те, що віра у відокремленість людини від інших – це ілюзія, що спричинена самозахопленням. Людина, на думку В. Франкла (2020), дійсно стає нею, саме віддаючись певній справі або людині, яку вона любить, водночас дедалі більше забуваючи про себе. Таким чином, самореалізація особистості є побічним ефектом трансценденції.

Більша орієнтація на себе, згідно з Р. Cushman, є причиною “феномену порожнього “Я””. Такі історичні сили, як урбанізація, секуляризм та індустріалізація, сформували західну культуру, в якій людина є автономною, але має порожнє “Я” (Riker, 2020). Таким чином, нинішня криза психологічного здоров’я частково є наслідком власних дій людини, а також хибного уявлення про те, що вона є самостійною та може відчувати себе щасливою, споживаючи інструментальні, а не конститутивні блага. До такого виду благ належать зв’язок з собою, з іншими та Богом. Вони впливають з

людської природи, згідно з парадигмою самотрансценденції P. Wong (Wong et al., 2021).

Протягом вивчення феномену самотрансценденції сформувалися різні погляди щодо її сутності. Так, А. Maslow (1971) визначав самотрансценденцію, як найвищий етап особистісного зростання, на якому люди допомагають іншим самоактуалізуватися. Цей етап характеризується почуттями благовоління та екстазу.

Самотрансценденція розглядалась також як якість особистості: Cloninger et al. (1993) визначили її як ступінь того, наскільки людина ідентифікує себе як невід'ємну частину всесвіту. Людина з високим рівнем самотрансценденції гостро усвідомлює свою приналежність до більшого цілого, що проявляється у почутті духовної єдності з Богом або природою.

У теорії P. Reed самотрансценденція означає здатність розширювати межі особистості в інтраперсональному, інтерперсональному, тимчасовому та трансперсональному вимірах (Masters, 2014). В інтраперсональному плані вона означає більшу усвідомленість філософії свого життя, цінностей і мрій. Міжособистісний вимір стосується інших людей і навколишнього середовища. В часовому плані самотрансценденція проявляється через інтеграцію свого минулого і майбутнього таким чином, щоб це мало значення для сьогодення. Здатність до трансперсонального розширення стосується здатності з'єднуватися з вимірами, що виходять за межі типово сприйнятого світу.

У такому визначенні можна назвати здатність до самотрансценденції характеристикою зрілої особистості, яка відповідає підвищеній обізнаності про навколишнє середовище та розширеному погляду на життя. Так, літні люди та інші особи, які стикаються з проблемою кінечності буття, набувають розширеної обізнаності про себе та навколишнє середовище. K. Masters (2014) додає, що люди похилого віку використовують постформальні моделі мислення при міркуванні про світ. Вони не шукають абсолютних відповідей на питання про життя, а прагнуть знайти сенс життєвих подій. Це

виражаються через обмін мудрості з іншими, прийняття смерті як частини життя та пошуку духовному сенсу життя.

Самотрансценденція розглядається і як емоційна реакція. До самотрансцендентних емоцій відносять благовоління, любов, піднесення, вдячність, які відіграють важливу роль у соціальних відносинах. Важливість трансцендентальних емоцій, зокрема для благополуччя, досліджувалася R. R. Clewis, D. B. Yaden, A. Chirico (2017), S. Allen (2018). Тенденція до самотрансценденції може пояснювати альтруїстичну та просоціальну поведінку. У межах цього виділяють вертикальний та горизонтальний вимір самотрансценденції. Людина може трансцендувати відповідно до Бога, природи, або до інших людей, служачи їм та встановлюючи відповідні зв'язки. Згідно з дослідженнями, природна трансцендентальна емоційна реакція на сильні подразники є достатньою, щоб змусити людину забути про своє «маленьке я» і звернути увагу на інших або зайнятися просоціальною поведінкою, наприклад, волонтерством. (Guan et al., 2019; Li et al., 2019).

J. Haidt (2012) стверджує, що вона є результатом групового відбору, оскільки релігійність або духовність мають адаптивні переваги: довіра до Бога та єдність дають найкращі шанси на виживання. Таким чином, потенціал для самотрансценденції або духовності є в кожній людині.

F. Alrofai, J. Bellingham, P. Gibson, також зауважують, що релігійні та духовні переконання відразу ж пропонують джерело сенсу життя, що допомагає долати наслідки надзвичайно негативних подій. Потенційна корисність таких переконань підтверджуються у дослідженнях Womble, Labbe та Cochran (2013). Так, люди, що оцінюють свій рівень духовності вище, мають кращий стан фізичного, емоційного та когнітивного здоров'я і краще реагують на лікування.

Одним з принципів самотрансценденції виступає гуманізм. Згідно з гуманістичною психологією, самотрансценденція є мотивацією до зростання, що постає у встановленні найбільш значущих та глибоких стосунків з

людьми, бажання турбуватися про яких переважає бажання задовольнити власні інтереси (DeRobertis & Brand, 2019).

Таким чином, самотрансценденція є шляхом до особистісного зростання. Її важливість у подоланні екзистенційних криз підкреслюють і українські вчені, зокрема, І. Власенко (2019), О. Сабадуха (2020). Так, І. Власенко зазначає, що трансценденція є одним з прийомів, що допомагають при переживанні горя. Глибоко проникаючи в своє горе, людина здатна переоцінити свої переконання, після чого стає більш мужньою.

На наш погляд, зв'язок між резильєнтністю та самотрансценденцією двоякий. З одного боку, як стверджують Van Tongeren та Van Tongeren (2020) єдиний спосіб знайти шлях до трансценденції – це навчитися набиратися достатньої мужності, щоб протистояти щоденному стресу та негативним емоціям. Для цього потрібно ставитися до життя з екзистенційною мужністю. Таким чином, резильєнтність може виступати умовою самотрансценденції. Дослідження S. Hosseini, S. Hesam та S.A. Hosseini (2022) показують, що резильєнтність має значущий зв'язок з духовним здоров'ям: збільшення резильєнтності покращує його.

З іншого боку, духовні переконання людини дозволяють краще долати несприятливі події. Характерною рисою резильєнтності є розгляд проблем як можливості для прогресу. Духовні переконання дозволяють людям осмислити життєві негаразди таким чином, щоб залишатися сповненими надії та оптимізму щодо майбутнього. Однак, як підкреслює P. Wong (2021), неможливо досягти зростання, не пройшовши через страждання та не приймаючи реалістичну картину світу. Такий підхід, на думку вченого, ніколи не буде достатньо популярним, адже вимагає від людини прийняття складних виборів на користь того, що є істинним. Він також вимагає радикального іншого набору базових припущень про досягнення благополуччя:

1. Все існує в полярності. Позитивне та негативне потрібно розглядати як взаємодоповнювальні виміри, що дозволить досягти максимальної когнітивної гнучкості у взаємодії зі світом.

2. Відсутність потреби обирати між протилежними полюсами. Розум, на думку вченого, може вмістити дві протилежні ідеї, а серце - дві протилежні емоції.
3. Прагнення максимізувати позитивне та мінімізувати негативне призводить до поляризації розуму та розколу суспільства. Новий спосіб досягнення благополуччя полягає в пошуку оптимального балансу між протилежностями.

Так, P. Wong виділяє механізми самотрансценденції через страждання, акцентуючи різницю між ними та моделлю PERMA М. Селігмана (табл. 1.3).

Таблиця 1.3.

**Порівняння моделі самотрансценденції через страждання
та моделі PERMA (за P. Wong, 2021)**

	Модель М. Селігмана	Модель самотрансценденції P. Wong
P	Позитивні емоції	Позитивність через прийняття темної сторони життя.
E	Залученість	Залучення через болісну дисципліну.
R	Позитивні стосунки	Міцні стосунки через прощення та терпіння слабкостей інших.
M	Сенс	Пошук сенсу через подолання егоїзму та зовнішніх перешкод.
A	Досягнення	Досягнення через прийняття невдач.

Sukhmani Kaur Dhillon (2020) зазначає, що життя людей може бути сповнене сенсом, чеснотами та щастям, що виникає завдяки спіралі самотрансценденції. Вона виникає під час зміщення фокусу з себе на інших, посиленні моральної зацікавленості, що утворює цикл “сенс-чеснота-щастя”. Людина, що здатна бачити красу в зламаному світі і здатна прокласти свій шлях до сенсу через вироблення у собі певних чеснот, може відчутти зріле щастя, що також можна назвати ноетичним через наявність у ньому екзистенційного аспекту.

Важливі самотрансцендентні переживання, зокрема, і в професійному плані, адже робота виконує соціально інтегративну функцію, визначаючи статус людини, її соціальний престиж та зв'язки з важливими для неї людьми. Часто пошук сенсу особистого існування відбувається через роботу. А. Flotman (2021) наголошує: коли власні дії людини позитивно впливають на життя інших, вона відчуває психологічне благополуччя. Окрім цього, самотрансценденція служить потужним механізмом подолання труднощів, який може призвести до особистісної трансформації, поліпшення самопочуття та якості життя (Sheikhnejad & Yazdi, 2025). По суті, самотрансценденція є зусиллями індивіда досягти найвищого рівня своїх здібностей, що приносить задоволення, внутрішній спокій і духовне зростання.

Таким чином, самотрансценденція служить важливим ресурсом резильєнтності. Результати нещодавнього дослідження серед онкологічних пацієнтів Uğuz, Gülcan та Yenigün (2025) показують, що самотрансценденція позитивно корелює з оптимізмом, соціальною підтримкою, проблемно-орієнтованим подоланням труднощів, емоційним благополуччям, якістю життя, силою, духовним благополуччям, бойовим духом та стійкістю. З іншого боку, негативна кореляція була виявлена між самотрансценденцією та невизначеністю, частотою болю, його інтенсивністю, безсонням, втому, концентрацією, почуттям безнадії, тривожною стурбованістю.

Зі свого боку, резильєнтність виступає важливим інструментом подолання екзистенційної тривоги (Панфілов, 2018). О. Бондар (2020) зазначає, що саме резильєнтність дозволяє перетворити тривогу у відвагу. Відсутність життєстійкої реакції на екзистенційну тривогу, на думку Ю. Живоглядова та Л. Носаль (2022), може призвести до патологічного результату – її трансформацію у невротичну тривогу, що проявляється у менш активній реалізації власних можливостей, неприйняття відповідальності за власні дії.

Аналіз осіб з та без генералізованим тривожним розладом (ГТР) показав, що найбільший внесок у прогнозування наявності тривоги смерті, одного з видів екзистенційної тривоги, мали наявність сенсу та резильєнтність (Dursun, Alyagut & Yilmaz, 2022). Водночас, наявність сенсу виявилася загальним чинником уникнення тривоги смерті у всіх осіб. З іншого боку, дослідження В. L. Alzaben та колег (2023) показують прогностичну здатність тривоги смерті і екзистенційного вакууму у зниженні психологічної стійкості. Досліджувані з вищим рівнем екзистенційної тривоги мали нижчі показники резильєнтності.

Феноменологічне дослідження осіб з онкологією підтвердило, що цей діагноз провокує екзистенційні проблеми, пов'язані зі сенсом життя (Hosseini et al., 2023). Водночас, він стимулює процеси творення сенсу, актуалізує питання духовності та кохання, що виникають через зіткнення з можливою смертю. На думку вчених, такі екзистенційні переживання можуть призводити до своєрідного психологічного балансу між відчуттям порожнечі та відкриттям нових значень у житті пацієнта. Траєкторія вирішення екзистенційної тривоги залежить від індивідуальних відмінностей та методів подолання.

P. Bartone та колеги (2022) вивчаючи вплив життестійкості на рівень тривоги від стресу, пов'язаного з COVID, визначили, що молоді люди, які також мають низький рівень стійкості, найбільш вразливі до розвитку тривоги та депресії. Такі результати отримали інші науковці: A. E. Chuning, M. R. Durham, W. D. Killgore та R. Smith (2024). Аналіз показав, що люди з симптомами тривоги можуть залишатися здатними жити суб'єктивно повноцінним життям, якщо вони мають вищий рівень резильєнтності.

Цікавить зв'язок між резильєнтністю та тривогою науковців і в професійній площині. Так, дослідження взаємозв'язків між резильєнтністю та якістю життя у медсестер з тривогою смерті вказує на те, що стійкість та лише одна шкала якості життя (соціальна активність) має значущий зв'язок із тривогою смерті. Висока резильєнтність може призводити до зниження

тривоги смерті та підвищення якості життя медсестер (Pourakbari et al., 2014). Регресійний аналіз, проведений V. Upadhyay (2024), виокремлює життєстійкість як ключовий предиктор тривоги щодо майбутнього. Це свідчить про те, що стійкість служить буфером проти негативних побоювань, орієнтованих на майбутнє, що, зі свого боку, впливає на прийняття рішень, постановку цілей та загальне благополуччя працівників. Вчена наголошує, що для організацій можуть бути корисні втручання, спрямовані на розвиток життєстійкості та управління тривогою через майбутнє, адже це покращить самопочуття та продуктивність працівників.

Іншою ситуацією, що може викликати екзистенційні переживання, є вагітність та народження дитини. Nasiri, Askarizadeh та Fazilatpoor (2017) визначили, що когнітивна регуляція емоцій, життєстійкість та оптимізм корелювали з тривогою смерті. Більше того, існувала значна та позитивна кореляція між катастрофізацією, самозвинуваченням та зосередженістю на думках з тривогою смерті. Значна зворотна кореляція була між позитивною переоцінкою, переорієнтацією на планування, твердістю та оптимізмом з тривогою смерті. Такі результати доводять важливість розвитку життєстійкості для успішного подолання екзистенційної тривоги у різних верств населення.

Важливість самотрансценденції у подоланні екзистенційної тривоги підкреслюється в теорії менеджменту терору, яка пропонує гіпотезу про значущість усвідомлення власної смертності (Reed, Williamson, & Wickham, 2021). Вона викликає екзистенційну тривогу, яка пом'якшується світоглядом, що впливає з культури індивіда, та почуттям власної гідності. До цих механізмів J.P. Piotrowski, M. Žemojtel-Piotrowska та A. Clinton (2020) вважають за потрібне додати духовну самотрансценденцію, що діє як буфер проти екзистенційної тривоги як серед релігійних, так і не релігійних людей.

Окрім цього, духовна трансцендентність, на думку вчених, є особливо перспективною, оскільки є культурно універсальною та стосується здатності людей перебувати поза межами свого безпосереднього відчуття часу та місця,

що дозволяє побачити життя з ширшої, більш об'єктивної перспективи. Це багатогранна риса особистості, що складається з:

- виконання молитви, або здатності створювати особистий простір, який дозволяє відчувати позитивний зв'язок з певною ширшою екзистенційною реальністю;
- універсальності, віри у вищий сенс і мету життя;
- зв'язку, почуття приналежності та відповідальності перед людьми, яка проходить через покоління.

Таким чином, духовна трансцендентність уможливорює символічне безсмертя шляхом встановлення символічного зв'язку між собою та всесвітом або з іншими людьми.

Силу самотрансцендентних переживань у лікуванні екзистенційної тривоги підкреслює шотландський вчений S. Gandy (2017), наголошуючи на помітній нестачі ефективних методів терапії цього феномену. До трансцендентних переживань, що мають ефект на екзистенційну тривогу, вчений включає близькосмертні враження (NDE), позатілесний досвід (OBE) та переживання, що викликаються класичними психоделіками, такими як псилоцибін.

Наразі було проведено кілька перспективних досліджень щодо використання псилоцибіну в лікуванні екзистенційної тривоги у невиліковно хворих онкологічних пацієнтів (Dos Santos et al., 2019, Gasser et al., 2015; Sicignano et al., 2023). У достатніх дозах психоделіки можуть викликати у них містичні переживання, такі як відчуття єдності, усвідомлення взаємозв'язку всього суцього, глибоке почуття любові, шанування, священності. Пацієнти можуть долати ідентифікацію зі своїм фізичним тілом та відчути еґо-вільні стани, що, зі свого боку, сприяє відкриттю нової перспективи на життя. Такий досвід містичного, ймовірно, також сприяє зміні в ставленні до смерті та себе, покращенню настрою та стосунків.

Цікавою властивістю переживань, близьких зі смертю, (near-death experience, NDE), полягає у тому, що людині не обов'язково їх переживати,

щоб відчутти їхній вплив. Просто дізнавшись про них, людина може змінити свої погляди на смерть (Tassell-Matamua et al., 2017, 2022). Основним їхнім компонентом є позатілесний досвід, поширеним побічним ефектом якого є втрата страху смерті. Можливо, саме досвід виходу зі свого тіла та подолання первинної ідентифікації з фізичним тілом є спільною ланкою та основним емпіричним і психотерапевтичним компонентом, що є спільним для позатілесного досвіду (OBE), близькосмертних вражень (NDE) та психоделічного досвіду, і, ймовірно, невід'ємною частиною його ефективності у зменшенні тривоги смерті.

Висновки до розділу 1

Аналіз теоретичних підходів дозволяє визначити екзистенційну тривогу як фундаментальний онтологічний стан, породжений усвідомленням людиною власної скінченності, свободи та відповідальності. Вивчення витоків екзистенційної тривоги доводять, що вона відчувається людиною ще у перший рік життя, а головними факторами, що визначають її перебіг, є травмуючі ситуації, зміни, пов'язані з дорослішанням, та стиль прихильності. На відміну від емоційних переживань, екзистенційна тривога спрямована на абстрактні данності існування – смерть, свободу, ізоляцію та безглуздість. Сучасні дослідження доводять її прямий зв'язок із депресією та ПТСР. Однак, вона може бути конструктивним чинником, що спонукає до пошуку сенсу. До факторів ризику відносять підвищену чутливість до тривоги, негативну афективність, низьку самооцінку, низьку резильєнтність. До захисних – товариськість, висока емоційна саморегуляція, висока самооцінка, трансцендентність.

Резильєнтність розглядається як динамічний та багатовимірний процес успішної адаптації, що дозволяє особі зберігати повноцінне функціонування під час та після впливу екстремальних, стресових або загрозливих умов. Феномен може проявлятися у трьох ключових формах: стабільності функціонування, швидкому відновленні та посттравматичному зростанні.

Успішна адаптація завжди передбачає взаємодію між внутрішніми ресурсами людини, її життєвим досвідом та поточним життєвим контекстом, підкреслюючи, що резильєнтність є адаптивним ресурсом, який функціонує у широкому соціальному контексті. У екзистенційному підході поняття резильєнтності пов'язане з екзистенційною мужністю, що визначає здатність індивіда активно діяти, незважаючи на страх та екзистенційну тривогу.

Теоретичний аналіз показав наявний взаємозв'язок між резильєнтністю та екзистенційною тривоною. Резильєнтність сприяє конструктивному переживанню тривоги у різних груп населення, дозволяючи трансформувати тривогу в екзистенційну мужність. Самотрансценденція, як здатність виходити за межі власного «Я» через орієнтацію на інших та служіння соціально важливій справі, виступає потужним буфером, що перетворює деструктивну екзистенційну тривогу на джерело особистісного зростання. Визначено, що резильєнтність та самотрансценденція пов'язані між собою двояко. З одного боку, резильєнтність забезпечує екзистенційну мужність для протистояння тривозі та створює простір для досягнення самотрансценденції. З іншого, духовні переконання людини дозволяють краще долати несприятливі події, що стимулює розвиток резильєнтності та підвищення якості життя та психологічного благополуччя навіть у найскладніших життєвих обставинах.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ТА РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ У КОНТЕКСТІ САМОТРАНСЦЕНДЕНЦІЇ

2.1. Обґрунтування методології емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз минулих досліджень на тему взаємозв'язку між екзистенційною тривогою та резильєнтністю показав, що остання дійсно впливає на рівень екзистенційних переживань, пов'язаних, зокрема зі смертю (Dursun, Alyagut & Yılmaz, 2022; Rostami et al., 2020). Пов'язаність екзистенційної тривоги та самотрансценденції розглядається, передусім, у контексті релігійних переконань індивідів (Solaimanizadeh et al., 2020), духовності (Taghiabadi et al. 2017, Rezaei et al. 2024), а також генеративності – допомоги наступним поколінням як спроби досягти символічного безсмертя, що дозволяє прийняти можливість кінцевості свого буття (Herr, & Buchanan, 2020; Busch, 2024; Вовчик-Блакитна, 2019).

Було визначено, що екзистенційна тривога є предиктором депресивних симптомів та ПТСР, зниженням якості сну, втратою апетиту (Aan de Stegge et al., 2018; Pellens, 2022). Незважаючи на свою важливість, наявні дослідження щодо екзистенційної тривоги зосереджені передусім на літніх людях, невиліковно хворих пацієнтах та медичних працівниках (Hajihassani & Naderi, 2021; Hassan et al., 2024; Zhang et al., 2024; Norouzi et al., 2024). Дійсно, питання кінечності буття сильно актуалізується серед літнього населення та невиліковно хворих пацієнтів, адже вони відчують неминучість наближення смерті. Медичні ж працівники постійно стикаються у своїй роботі зі смертю, чим зумовлена актуальність дослідження впливу цих подій на їхнє психологічне благополуччя. Однак, зовсім обмежена увага приділяється періоду зрілості, особливо ранньої зрілості, протягом якої формується ідентичність індивіда, встановлюються його базові цінності.

Як вказує Yu та колеги (2025), ще однією проблемою дослідження екзистенційної тривоги полягає у тому, що науковці зазвичай застосовують

підходи, в яких аналізується лінійна залежність між тривогою та окремими змінними. Це, на думку вчених, не враховує неоднорідності популяції: різні особи можуть мати різні моделі тривоги через певні комбінації психологічних профілів, які охоплюють різні рівні самооцінки, сприйнятої соціальної підтримки тощо.

Зважаючи на це, метою нашого дослідження є виявити взаємозв'язок між екзистенційною тривогою та резильєнтністю у осіб зрілого віку з урахуванням їх рівня самотрансценденції. З цього випливають завдання нашого дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феноменів резильєнтності, екзистенційної тривоги та самотрансценденції у науковій психологічній науці.
2. Визначити рівень прояву екзистенційної тривоги, резильєнтності та самотрансценденції в осіб зрілого віку.
3. Встановити взаємозв'язок між екзистенційною тривогою, резильєнтністю та самотрансценденцією.
4. Сформулювати практичні рекомендації щодо психологічної підтримки осіб зрілого віку з урахуванням їх здатності до самотрансценденції.

Дослідження проходило за звичними етапами: підготовчим, власне дослідницьким та інтерпретаційним. Проаналізувавши теоретичні підходи до взаємозв'язку екзистенційної тривоги та резильєнтності у контексті самотрансценденції, ми припустили, що самотрансценденція є медіатором зв'язку між резильєнтністю та екзистенційною тривогою (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Концептуальна модель дослідження взаємозв'язку екзистенційної тривоги та життєстійкості у контексті самотрансценденції

Така концептуальна модель дещо відрізняється від попередніх досліджень трансценденції та резильєнтності, де духовність та релігійність, навпаки виступали факторами розвитку резильєнтності (Schwalm et al., 2022). Наприклад, підвищена духовність у американських солдатів пов'язана зі збільшенням резильєнтності та зменшенням негативних рис резильєнтності (Hedrick et al., 2025). Вчені зазначають, що духовність і релігія можуть сприяти розвитку стійкості, пропонуючи ресурси, що заохочують до процвітання, пошуку сенсу та подолання різних життєвих обставин (Eriksson & Yeh, 2012). Важливим механізмом стійкості також є медитація та молитва (Dorais, & Gutierrez, 2021).

Однак, спираючись на визначення резильєнтності Masten A, де вона виступає здатністю динамічної системи до успішної адаптації щодо викликів та здатності використовувати всі доступні психологічні та зовнішні ресурси, ми припускаємо, що вона є предиктором самотрансценденції. Так, без мінімального рівня цієї енергії (стабільності функціонування, швидкого відновлення та посттравматичного зростання) людина може бути надто

виснаженою, щоб здійснити акт самотрансценденції, що включає розширення меж власного «Я».

Це охоплює почуття глибокого прийняття та узгодженого сенсотворення всередині себе («внутрішньоособистісна самотрансцендентність»), особисту безперервність у часі («часова самотрансцендентність»), зв'язок з людством як цілим («міжособистісна самотрансцендентність») та єдність з космосом або вищою силою («трансособистісна самотрансцендентність») (Reed & Naugan 2021).

Таким чином, наша концептуальна модель відображає послідовність від базового психологічного ресурсу («резильєнтність») до більш складної екзистенційної здатності («самотрансценденції»). Ми припускаємо, що резильєнтність знижує екзистенційну тривогу шляхом сприяння самотрансценденції.

На основі цього припущення було сформульовано **такі наукові припущення:**

1. Резильєнтність та екзистенційна тривога:

- негативно корелює з екзистенційною тривоگو.
- відсутній кореляційний зв'язок між резильєнтністю та екзистенційною тривоگو.

2. Резильєнтність та самотрансценденція:

- резильєнтність позитивно корелює з самотрансценденцією.
- відсутній кореляційний зв'язок між резильєнтністю та самотрансценденцією.

3. Самотрансценденція та екзистенційна тривога:

- самотрансценденція негативно корелює з екзистенційною тривоگو.
- відсутній кореляційний зв'язок між самотрансценденцією та екзистенційною тривоگو.

4. Екзистенційна тривога, резильєнтність та самотрансценденція:

- самотрансценденція опосередковує вплив резильєнтності на екзистенційну тривогу.
- самотрансценденція не опосередковує вплив резильєнтності на екзистенційну тривогу.

Додатково було висунуто такі наукові припущення:

5. Екзистенційна тривога та вікова група:

- рівень екзистенційної тривоги відрізняється у різних вікових групах.
- відсутня значуща різниця у рівні екзистенційної тривоги у різних вікових групах.

6. Екзистенційна тривога та стать:

- рівень екзистенційної тривоги відрізняється у жінок та чоловіків.
- відсутня значуща різниця у рівні цих показників у жінок та чоловіків.

7. Екзистенційна тривога та зміни у житті після повномасштабного вторгнення:

- рівень екзистенційної тривоги не відрізняється між досліджуваними, що переживали та не переживали зміни у житті, які стосувалися професійної діяльності, сімейного статусу, місця проживання.
- відсутня значуща різниця у рівні екзистенційної тривоги між досліджуваними, що переживали та не переживали зміни у житті, які стосувалися професійної діяльності, сімейного статусу, місця проживання.

8. Взаємозв'язок самотрансценденції та змін у житті після повномасштабного вторгнення.

- рівень самотрансценденції не відрізняється між досліджуваними, що переживали та не переживали зміни у житті, які стосувалися професійної діяльності, сімейного статусу, місця проживання.
- відсутня значуща різниця у рівні екзистенційної тривоги між досліджуваними, що переживали та не переживали зміни у житті, які

стосувалися професійної діяльності, сімейного статусу, місця проживання.

9. Профілі екзистенційної тривоги:

- у вибірці можна виділити профілі з різним рівнем вираженості видів екзистенційної тривоги.

- вибірка є гомогенною за проявом різних видів екзистенційної тривоги.

Оскільки дослідження не спрямоване на встановлення причинно-наслідкових зв'язків шляхом експериментального втручання, а на виявлення взаємозв'язку між екзистенційною тривогою, резильєнтністю та самотрансценденцією, дизайн дослідження відповідає кореляційному з елементами медіаційного аналізу.

Власне дослідницький етап проходив у межах жовтня 2025 року. Завданням цього етапу було обрати валідні методики, що дозволяли б дослідити екзистенційну тривогу, резильєнтність та самотрансценденцію. Так, було обрано методику В. Ван Брюггена «Види екзистенційної тривоги» (The Existential Concerns Questionnaire (ECQ) V. van Bruggen, адаптація В. В. Кучиної), Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10, адаптація А. В. Стадніка та Ю. Б. Мельника) та Шкала самотрансценденції П. Рід («Self-Transcendence Scale», адаптація Т. Наліжитої).

Важливим на цьому етапі також було обрати вікову категорію, прояви екзистенційної тривоги якої досліджувалися би у контексті самотрансценденції. Оскільки теоретико-методичний аналіз показав, що період зрілості є найменш досліджуваним у межах цієї теми, саме він постав у фокусі нашої уваги. Опитування розповсюджувалося серед досліджуваних, вік яких був 25 та більше років, за методом “Snowballing”.

Опитування проходило за допомогою Google Forms. Об'єм отриманих даних пройшов кількісну обробку через Excel. Подальший кількісний аналіз відбувався у Jamovi, де було використано описову статистику для первинної діагностики особливостей прояву екзистенційної тривоги, резильєнтності та самотрансценденції, кореляційний аналіз для вияву взаємозв'язків між цими

показниками, регресійний – для перевірки прогностичної цінності резильєнтності та самотрансценденції на екзистенційну тривогу та її види, кластерний аналіз для виявлення профілів екзистенційної тривоги серед досліджуваних та подальшого порівняння цих груп за показниками резильєнтності та самотрансценденції, а також медіаційний аналіз. Останній дозволив перевірити нашу гіпотезу про посередницьку роль самотрансценденції у зв'язку між резильєнтністю та екзистенційною тривоگوю.

Під час інтерпретації даних увагу було зосереджено на відмінностях прояву екзистенційної тривоги у різних вікових групах, взаємозв'язку екзистенційної тривоги, резильєнтності та самотрансценденції. Розкриті особливості лягли в основу рекомендацій щодо психологічної підтримки осіб зрілого віку з урахуванням їх здатності до самотрансценденції.

2.2. Характеристика методів та інструментів дослідження

Виділена концептуальна модель вимагає дослідження екзистенційної тривоги, резильєнтності та самотрансценденції, що зумовило розробку операційної моделі дослідження (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Операційна модель дослідження

Сфера дослідження	Методика	Шкали
Соціо-демографічні показники	Анкета	Стать, вік, пережиття змін після повномасштабного вторгнення
Екзистенційна тривога	методика В. Ван Брюггена «Види екзистенційної тривоги» (The Existential Concerns Questionnaire (ECQ) V. van Bruggen, адаптація В. В. Кучиної)	Загальна тривога, страх смерті, страх самотності, страх ідентифікації, страх сенсу життя, об'єктивна екзистенція, суб'єктивна екзистенція.

Продовження таблиці 2.2

Сфера дослідження	Методика	Шкали
Резильєнтність	Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10, адаптація Н. В. Школіна et al. (2020) та О. Кокун (2024))	Резильєнтність
Самотрансценденція	Шкала самотрансценденції П. Рід («Self-Transcendence Scale», P. G. Reed, адаптація Т. Наліжитої)	Самотрансцендентність, Інтраперсональна самотрансцендентність, Інтерперсональна самотрансцендентність

Методика В. Ван Брюггена «Види екзистенційної тривоги» (The Existential Concerns Questionnaire (ECQ), V. van Bruggen) була розроблена на роботах Ялома, Тілліха та теорії менеджменту терору. Vincent van Bruggen та колеги (2017) розробили комплекс класифікації екзистенційних проблем у п'яти сферах, які і стали основою розроблення опитування:

- *Смерть*. Вчені розрізняють два аспекти смерті: (а) той факт, що власне життя закінчиться в якийсь невідомий момент, і (б) світ як небезпечне місце, в якому в будь-який момент може статися щось, що загрожує життю.
- *Безглуздість*. Досвід того, що сенс є дуже відносним, тому власні уявлення про сенс світу не збігаються з думками інших людей.
- *Провина*. Досвід неможливості виправдати власні очікування щодо життя.
- *Соціальна ізоляція*. Відчуття відсутності зв'язку з іншими людьми і неможливості повністю поділити точку зору іншої людини.
- *Ідентичність*. Відсутність повного знання про себе, а також невідповідності у сприйнятті себе і світу.

Кожне з питань анкети стосується тієї чи іншої сфери екзистенційних переживань. Наприклад, питання №5 «Мене лякає думка, що у якийсь момент

я помру” стосується шкали страху смерті, а питання №19 “У мене є тривожне відчуття того, що між мною та іншими людьми прірва” – страху самотності. Всього анкета має 22 питання, відповіді на які надаються за шкалою Лікерта від 1 до 5.

Українська адаптація методики була проведена В. Кучиною (2020). На відміну від п’ятифакторної структури оригінальної версії, українська має вже чотири шкали, що охоплюють такі сфери: смерть, сенс життя, ідентифікацію та самотність. Окрім цього, факторний аналіз дозволив вченій виділити бімодальну модель екзистенційної тривоги, що складається з об’єктивної та суб’єктивної екзистенції. Таке розділення спирається на екзистенційний дуалізм. Перша шкала описує такий погляд на світ, де він постає об’єктивною данністю та впливає на індивіда. Друга шкала, навпаки, описує можливість індивіда створювати світ на основі своїх суб’єктивних переконань. Отже, загалом опитувальник має 7 шкал, що дозволить нам повноцінно дослідити різні прояви екзистенційної тривоги у досліджуваній групі.

Конструкт самотрансценденції, який характеризується зниженням відчуттям власної значущості (“его-розчарування”) та посиленням зв’язку з іншими, в англomовному середовищі досліджується за допомогою різних методик (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Порівняльна таблиця методик на різні прояви самотрансценденції

Методика	Шкали	Українська адаптація
Фрайбурзький опитувальник майндфулнес	Майндфулнес (як риса особистості), Присутність, Прийняття	Р. Сахнюк (2021)
«Коротка шкала вимірювання стану потоку» (Ф. Рейнберг, Р. Воллейер)	Стан потоку, Досконалість, Занурення у діяльність, Особистісна значущість діяльності	І.Ф. Аршава, В.Ю. Кутєпова-Бредун (2019)
Awe Experience Scale (AWE-S) (Yaden et al., 2018)	Altered time perception; self-loss; connectedness; vastness; physical sensations; need for accommodation	Відсутня

Продовження таблиці 2.3

Методика	Шкали	Українська адаптація
Шкала містичного досвіду Р. Гуда	Релігійне трактування, Екстравертований містицизм, Інтровертований містицизм	В. Завірюха, О. Балашевич, Д. Лавриненко (2025)
Шкала самотрансценденції П. Рід	Самотрансцендентність	Т. Наліжита (2024)

У контексті нашого дослідження ми розглядаємо самотрансценденцію як якість особистості та здатність виходити за межі свого “Я”. Таке трактування збігається з теорією П. Рід, що і обумовило вибір цієї методики. П. Рід зазначає, що самотрансценденція виникає природним чином через вразливість, породжену усвідомленням власної смертності.

Шкала самотрансцендентності (STS) П. Рід складається з 15 пунктів, що стосуються конкретних видів поведінки або поглядів, пов'язаних з розширенням меж особистості різними способами, зокрема, внутрішнє розширення через інтроспективну діяльність, зовнішнє розширення через взаємодію з іншими людьми, а також розширення в часі через утримання поглядів на минуле і майбутнє, що покращують сьогодення.

STS була адаптована для використання з підлітками, дорослими та людьми похилого віку. Надійність коливається від 0,80 до 0,88, а надійність повторного тестування становить 0,95 (Kitson et al., 2020).

Окрім цього, Gørill Naugan et al. (2012) дослідили факторну структуру опитувальника. Експлораторний факторний аналіз виявив два та чотири внутрішньо узгоджені виміри самотрансценденції, що пояснює 35,3% (два фактори) та 50,7% (чотири фактори) дисперсії відповідно. На основі власного дослідження вчені зробили висновок, що двофакторна модель може бути найточнішим показником самотрансцендентності. Так, вони виділили інтраперсональний та інтерперсональний аспект самотрансценденції.

Резильєнтність досліджувалася за допомогою “*Шкали резильєнтності*”

Коннора-Девідсона”. На сьогодні існує 3 версії цієї шкали, що налічують відповідно 25, 10 та 2 питання. Вибір однієї з них було зроблено на основі попередніх досліджень. Оцінка надійності, проведена Wojujutari, Idemudia та Ugwu (2024), підтвердила високу загальну надійність як CD-RISC-10, так і CD-RISC-25, причому CD-RISC-25 демонструє дещо вищий рівень за цим показником. Однак, як стверджує Kuiper, van Leeuwen та Stolwijk-Swüste (2019) з трьох версій CD-RISC, CD-RISC 10 продемонстрував найкраще поєднання надійності, валідності та практичності.

CD-RISC-10 достатньо часто використовується для оцінки рівня резильєнтності серед різних верств населення через хорошу надійність, критеріальну валідність та високу внутрішню узгодженість (Cheng et al., 2020). Факторний аналіз у кількох дослідженнях підтвердив однофакторну структуру CD-RISC-10 (Vu Thi Minh-Uyen & Seongah Im, 2021; Wojujutari et al. 2024).

В українськомовному просторі адаптацію цієї методики зробили Н.В. Школіна та колеги (2020) та О. Кокун (2024), який наводить розподіл рівнів резильєнтності від низького до високого. 10 пунктів методики оцінюють здатність індивіда адаптуватися до змін, долати неприємні почуття, ясно мислити у стресових обставинах тощо. Це дозволить повноцінно дослідити взаємозв'язок резильєнтності та екзистенційної тривоги у зрілих осіб. Окрім цього, ця версія шкали достатньо проста та швидка, що зменшує час проходження опитування.

2.3. Характеристика вибірки дослідження

У дослідженні взяли участь 53 учасника з України. Усі учасники - старше 25 років.

Так, більша частина досліджуваних (49%) знаходиться у віковій категорії – 45+ років. 35% досліджуваних мають 35-44 років, тоді як найменше досліджуваних (15%) знаходяться у категорії від 25-34 років.

Віковий розподіл зображений у рисунку 2.2.

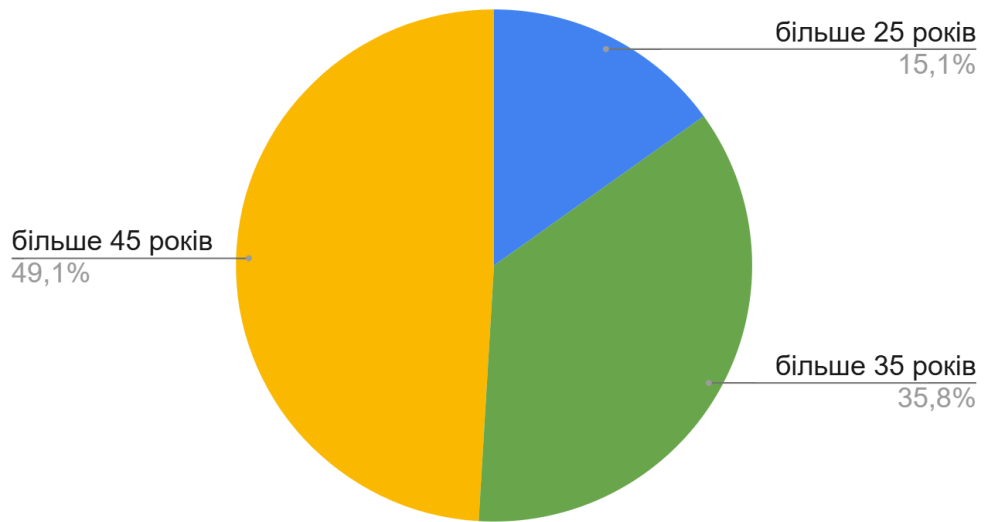


Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних за віком (%)

Більшу частину вибірки складають жінки - 76% (рис. 2.3).

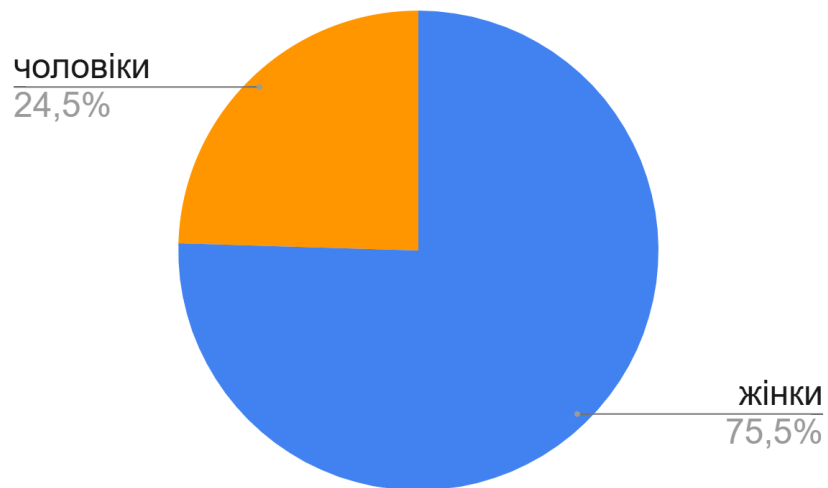


Рис. 2.3. Розподіл досліджуваних за статтю (%)

Чоловіки становлять майже третину досліджуваних - 24,5%, що дозволить порівняти прояви екзистенційної тривоги, резильєнтності та самотрансценденції серед досліджуваних різної статі.

Окрім таких соціо-демографічних показників, як стать та вік, досліджувані також зазначали, чи переживали після повномасштабного вторгнення певні життєві зміни: зміну місця проживання, професії, сімейного статусу. Розподіл за цими показниками вказано у рисунку 3.4.

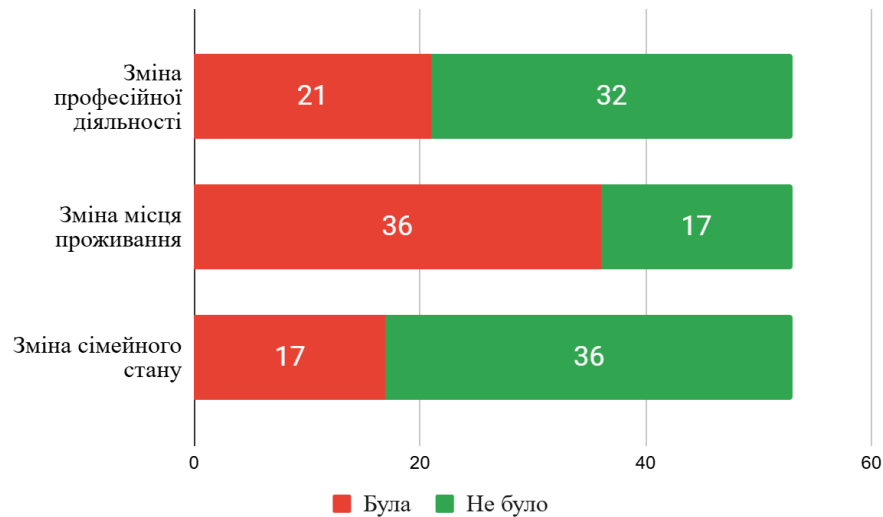


Рис. 3.4. Розподіл досліджуваних за наявність змін після повномасштабного вторгнення

Жодних змін у життєдіяльності не пережили 9 осіб – 16% досліджуваних. Інша частина (84%) мали ті чи інші зміни після повномасштабного вторгнення. Так, зміни у професійній діяльності, що охоплюють як повну зміну виду професійної діяльності, так і набуття додаткової спеціальності, пережили 21 досліджуваний, що становить 39,6% від усієї вибірки.

Зміни місця проживання пережили ще вищий відсоток досліджуваних – 67%. Тоді як третина досліджуваних (32%) не мали переїздів, які тривали би більше одного місяця. Зміна сімейного статусу (розлучення, розставання з партнером, з яким були тривалі стосунки) наявна у 32% досліджуваних. Більша ж частина вибірки (67%) такого досвіду після повномасштабного вторгнення не мали.

Висновки до розділу 2

У першому підрозділі було обґрунтовано методологічний підхід до дослідження взаємозв'язку екзистенційної тривоги та резильєнтності у контексті самотрансценденції, що базується на критичному аналізі наявних досліджень. Висунуті гіпотези вимагали кореляційного дизайну з елементами медіаційного аналізу. Ключовим внеском є формулювання оригінальної

концептуальної моделі, в якій самотрансценденція виступає медіатором між резильєнтністю та екзистенційною тривогою, а не її предиктором, що відрізняє це дослідження від попередніх робіт, де духовність часто розглядається як фактор розвитку стійкості. Було також виявлено, що наявні емпіричні дослідження екзистенційної тривоги зосереджені переважно на особах літнього віку. Цей факт підштовхнув до вибору такого вікового періоду, як зрілість, для дослідженні обраної теми.

Операціоналізація основних конструктів дослідження дозволила обрати валідні та надійні діагностичні інструменти, адаптовані для українськомовного середовища. Для діагностики екзистенційної тривоги обрано методику В. Ван Брюггена (ECQ), що дозволяє комплексно оцінити рівень прояву різних її видів. Резильєнтність вимірювалася за допомогою короткої та надійної шкали CD-RISC-10. Конструкт самотрансценденції досліджувався за “Шкалою самотрансценденції” П. Рід, що найбільш відповідає теоретичному розумінню цього феномену в роботі як здатності до розширення меж «Я».

Вибірка дослідження сформована за методом «снігової кулі» та складається з 53 осіб (віком від 25 років, з переважанням категорій 45+ років – 49% та 35-44 років – 35%). Більшість учасників – жінки (76%). Важливою соціально-контекстуальною характеристикою вибірки є те, що 84% респондентів пережили значні життєві зміни після повномасштабного вторгнення (зміну місця проживання, професії чи сімейного статусу), що робить цю групу особливо релевантною для дослідження екзистенційних викликів та механізмів впоратися з ними.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ТА РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ У КОНТЕКСТІ САМОТРАНСЦЕНДЕНЦІЇ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

3.1. Первинна діагностика особливостей прояву екзистенційної тривоги, резильєнтності та самотрансценденції

Первинна обробка результатів надала можливість подивитися на рівень прояву екзистенційної тривоги, життєстійкості та самотрансценденції серед досліджуваних. Так, за методикою В. Ван Брюггена (ECQ) бачимо, що найвищий середній бал спостерігається за шкалою “Страх смерті” ($M=2,70$), тоді як найменше екзистенційний переживань досліджувані мають за шкалами “Страх самотності” ($M=2,10$) та “Страх ідентифікації” ($M=2,13$). Бал за шкалою “Страх втрати сенсу” ($M=2,10$), порівняно з іншими шкалами, є посереднім. Загальний показник “Екзистенційної тривоги” менше від половини ($M=2,39$) (рис. 3.1).

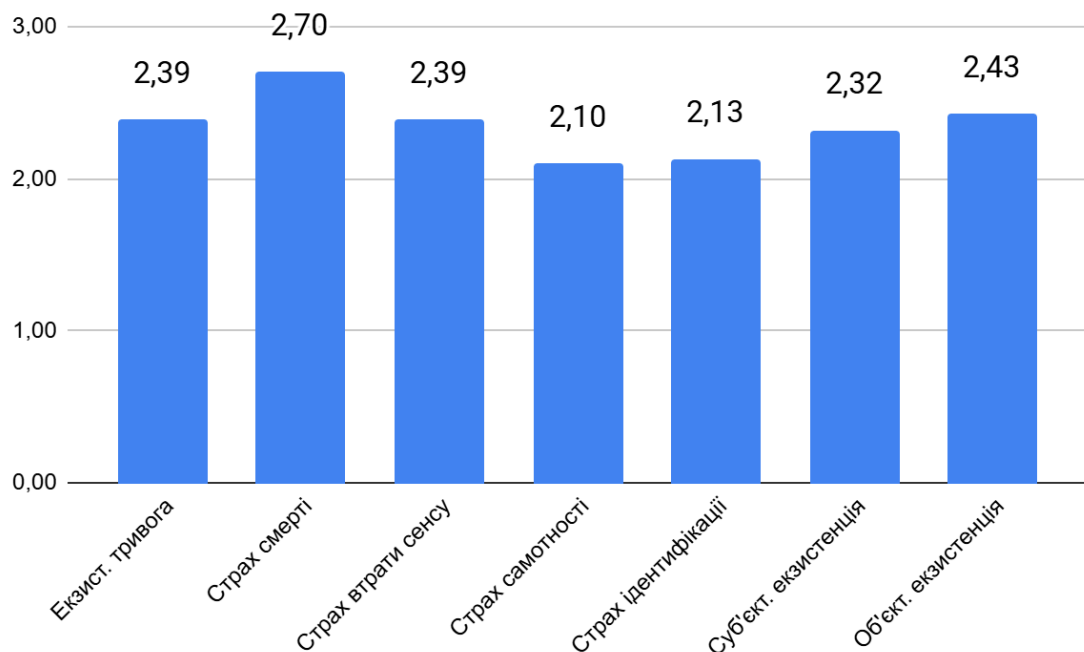


Рис. 3.1. Середнє розподілу за шкалами методики В. Ван Брюггена (ECQ)

Можливо, найвищий середній бал за шкалою “Страх смерті” у нашої вибірки можна пояснити воєнним станом. В умовах війни загроза смерті перестає бути абстрактною та віддаленою, вона стає повсякденною реальністю. Це неминуче актуалізує екзистенційні переживання, пов'язані з кінечністю буття, що і проявляється у більших екзистенційних переживаннях, пов'язаних зі страхом смерті.

Нижчий середній бал за “Страхом ідентифікації” може бути пов'язаний зі специфікою вікового періоду: хоча формування особистісної ідентичності не завершується у 25, проте все ж у цьому віковому періоді людина має більш цілісне уявлення про себе та свої цінності, що може знижувати гостроту екзистенційних переживань, пов'язаних з ідентифікацією, у нашої вибірки.

Дані, які вказані у таблиці 3.1, надають можливість подивитися розподіл балів серед досліджуваних за шкалами методики В. Ван Брюггена (ECQ) (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Показники методики В. Ван Брюггена (ECQ)

	Загальний показник екзистенційної тривоги	Страх смерті	Страх втрати сенсу	Страх самотності	Страх ідентифікації
Середнє розподілу	52,5	18,9	14,3	10,7	8,53
Стандартне відхилення	13,2	4,78	4,08	3,43	2,76
Мінімум	23	7	6	5	4
Максимум	81	27	23	17	17
Коефіцієнт асиметрії	-0,139	-0,499	-0,0107	0,146	0,491
Коефіцієнт ексцесу	-0,519	-0,336	-0,352	-1.11	0,731

Негативне значення коефіцієнту ексцесу (-0,519) та коефіцієнту асиметрії (-0,139) за шкалою “Загального показника екзистенційної тривоги”

вказує на те, що серед досліджуваних значення більш розпорошені, і високі бали трапляються трохи частіше. Так сама ситуація спостерігається за шкалою “Страх смерті”. Інакший розподіл даних наявний за шкалою “Страх ідентифікації”, де спостерігається позитивні коефіцієнти асиметрії (0,491) та ексцесу (0,731), що підтверджує розповсюдженість нижчих балів.

Найбільш поширені відповіді на кожне питання методики наведені у таблиці А.1. Більшості досліджуваних притаманно хвилюватися за сенс життя та боротися з почуттям самотності (мода=4). 24,5% та 41,5% вибірки обрали варіант “часто” за цими питаннями. Навпаки, за такими питаннями з шкал “Страх самотності” та “Страх ідентифікації”, як “3. Мене хвилює те, що я не належу цьому світові, немовби я не почувуюся тут як вдома.” (мода=1), “13. Усвідомлення того, що інші люди ніколи не пізнають усієї моєї глибини лякає мене.” (мода=1) та “21. Я хвилююсь, що у момент смерті мені доведеться все відпустити.” (мода=1) більшість досліджуваних (відповідно 43,4%, 47,2% та 64,2%) обрали варіант – “ніколи” (табл. А.1). Це свідчить про те, що у нашій вибірці більше половини досліджуваних мають нижчий за середнє рівень тривоги через певні питання самотності та ідентифікації. Така тенденція може свідчити про цікаву психологічну трансформацію, спричинену досвідом конфронтації зі смертю. Як показують дані, хоча досліджувані загалом бояться смерті ($M=2,70$), тривога щодо відпускання прив’язаностей перед фіналом життя не настільки виражена.

Можливо, це спричинено тим, що в умовах війни багато людей вже пережили втрату житла, роботи, соціальних зв’язків. Переживши це, людина може більш спокійно ставитися до такого відпускання. Більше того, наразі більшість людей перебувають у ситуації невизначеності та небезпеки, що може призводити до прийняття цієї непевності як норми життя.

Окрім, вже стандартних шкал, визначених авторами методики, в результаті українськомовної адаптації методики, В. Кучина також виявили дві інші шкали – “Суб’єктивна екзистенція” та “Об’єктивна екзистенція”, аналіз описової статистики за якими, наведений у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Показники методики В. Ван Брюггена (EQQ)

	Середнє розподілу	Стандартне відхилення	Min	Max	Коефіцієнт асиметрії	Коефіцієнт ексцесу
Суб'єктивна екзистенція	18,6	4,93	8	30	0,327	-0,417
Об'єктивна екзистенція	31,6	8,17	14	49	-0,169	-0,553

За шкалою “Суб'єктивна екзистенція” досліджувані мають показники з розмахом 8-30 за середньої тенденції $18,6 \pm 4,93$, а за шкалою “Об'єктивна екзистенція” – з розмахом 14-49 за тенденції $31,6 \pm 8,17$. Вираженість екзистенції й у об'єктивному, так і в суб'єктивному вимірах трохи за середнє (відповідно $M=2,43$, $M=2,32$) (рис. 3.1).

Визначення рівня резильєнтності за “Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона” (CD-RISC-10) показало, що незважаючи на складні обставини, спричинені війною, більшість досліджуваних мають високий рівень резильєнтності (рис. 3.3).

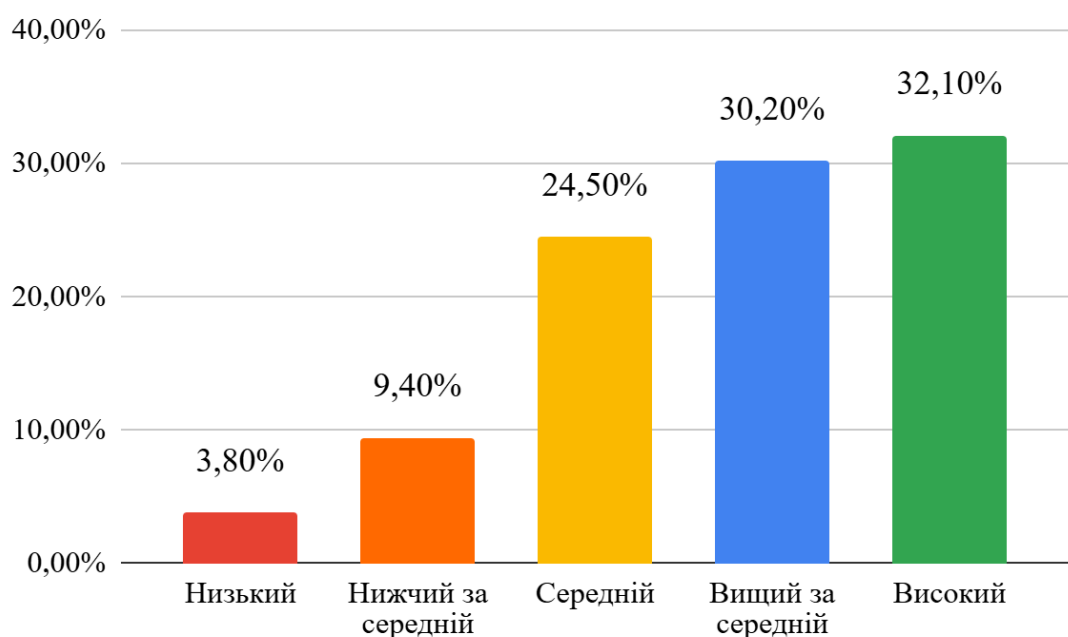


Рис. 3.2. Розподіл досліджуваних за рівнями резильєнтності, %

Так, 32,10% з усієї вибірки мають високий рівень резильєнтності, а 30,2% – вищий за середній, що загалом становить 62%. Це свідчить, що більше половини досліджуваних мають достатньо особистісного ресурсу для боротьби з труднощами. Вони здатні витримувати потрясіння, які виникають на їхньому шляху, зберігаючи баланс та впевненість. Середній рівень резильєнтності наявний у 24,5%. Нижчий за середній рівень резильєнтності, що вказує на дещо знижену здатність до подолання складних життєвих ситуацій, наявний у 9,4%. Ще гірша ситуація спостерігається у 3,8% досліджуваних. Їхні відповіді сигналізують про серйозні складнощі з можливістю ефективно долати стресові ситуації, що може проявлятися у виснаженні та низькій працездатності, втраті сенсу та інтересу до діяльності.

“Шкала самотрансценденції” П. Рід надала можливість побачити її вираженість у досліджуваних зрілого віку. Розподіл досліджуваних вказаний у рисунку 3.4.

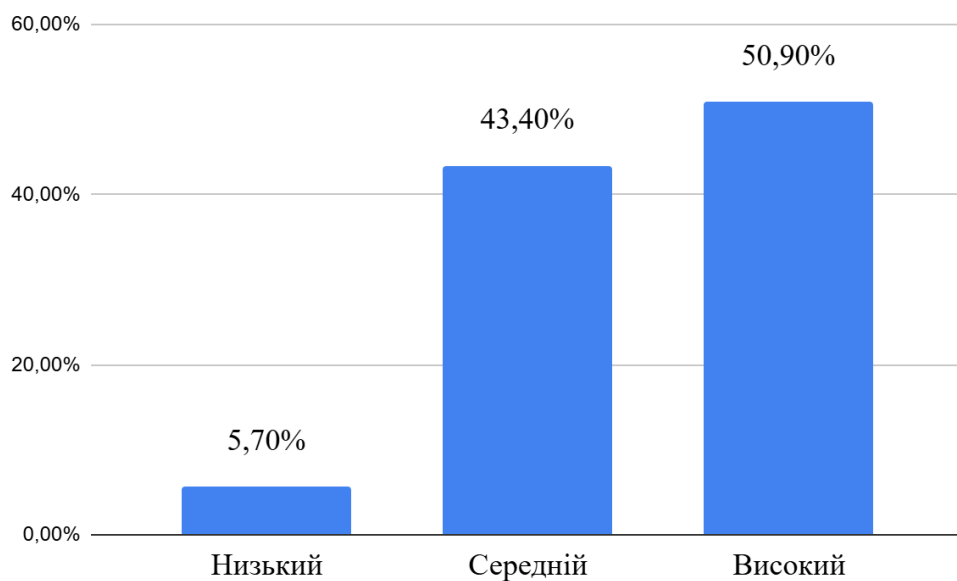


Рис. 3.3. Розподіл досліджуваних за рівнем самотрансцендентності, %

Половина досліджуваних мають високий рівень здатності виходити за межі свого “Я”, що може проявлятися як в інтроспективній діяльності, так і з-зовні через взаємодію з іншими, а також часовому плані. Ця частина вибірки зважає на перспективи минулого та майбутнього, що покращують

теперішнє. 43,4% досліджуваних мають середній рівень прояву самотрансцендентності, що вказує на дещо нижчу, та все ж виражену здатність до розширення власних кордонів. Низький рівень самотрансценденції мають 5,7% досліджуваних: вони переважно зосереджені на собі та своїх безпосередніх проблемах, не схильні виходити за межі свого "Я".

Показники за шкалами "Інтраперсональної самотрансценденції" та "Інтерперсональної самотрансценденції" наведено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Показники Шкали самотрансценденції П. Рід

Шкала	M	SD	Min	Max
Інтерперсональна самотрансценденція	20,7	3,75	12	28
Інтраперсональна самотрансценденція	23,8	4,15	13	31

Так, за шкалою "Інтерперсональна самотрансценденція" $M=20,7$, $SD=3,75$, розмах від 12 до 28 балів. За шкалою "Інтраперсональна самотрансценденція" $M=23,8$, $SD=4,15$, розмах від 13 до 31 балу. Підрахувавши середній бал за кожною шкалою, можемо побачити, що досліджувані загалом однаково звертаються як до інтерперсональної ($M=2,95$), так і до інтраперсональної самотрансценденції (2,97). Остання зачіпає усвідомлення власних переконань, цінностей, мрій та особистої історії, тоді як міжособистісний фактор самотрансценденції – стосунки з іншими, які можуть бути важливим ресурсом знаходження сенсу. Таким чином, у нашій вибірці досліджувані мають збалансований прояв самотрансценденції. Вони здатні знаходити сенс у власному життєвому досвіді, так і часто бачать себе частиною більших соціальних систем і здатні черпати силу з відчуття приналежності до них.

3.2. Порівняльний аналіз прояву екзистенційної тривоги, резильєнтності та самотрансценденції

У цьому підрозділі наведені результати порівняльного аналізу проявів екзистенційної тривоги, резильєнтності та самотрансценденції досліджуваних різної статі, віку. Також виділено профілі екзистенційної тривоги та проведено порівняння показників резильєнтності та самотрансценденції у досліджуваних з різними профілями.

3.2.1. Порівняльний аналіз у вияві екзистенційної тривоги та інших індивідуально-психологічних характеристик у досліджуваних різних категорій

Порівняння отриманих показників за критерієм Крускала-Волліса у досліджуваних різного віку показало відсутність значущої різниці між групами 25-34, 35-44, 45+ років за шкалами методики В. Ван Брюггена (ECQ): загальним показником ($\chi^2=3,60$, $df=2$, $p>0,05$), страхом смерті ($\chi^2=1,93$, $df=2$, $p>0,05$), страхом втрати сенсу ($\chi^2=3,60$, $df=2$, $p>0,05$), страхом самотності ($\chi^2=1,87$, $df=2$, $p>0,05$).

Можливо, такі результати свідчать про те, що в умовах війни загальний екзистенційний фон переважає над особливостями вікових етапів, стираючи різницю у проявах екзистенційної тривоги щодо смерті, втрати сенсу життя та самотності. Для виділеної вікової групи 25-34 років війна може ускладнювати процес становлення, змушуючи стикатися з екзистенційними питаннями смерті та сенсу життя значно раніше. Досліджувані з групи 35-44 років можуть стикатися з загрозою стабільності кар'єри, на вибудовування якої могли піти значна частина їхнього життя. Для групи 45+ війна може посилювати вже наявне усвідомлення власної смертності та страх втрати сенсу життя через руйнування планів на спокійне життя після закінчення професійної діяльності. Тож, соціо-політичний контекст, в якому перебувають досліджувані, може згладжувати вікові особливості прояву екзистенційної тривоги, проте залишається під питанням механізм такого феномену.

Єдина значуща, проте з середнім розміром ефекту, різниця наявна між цими віковими групами за шкалою “Страх ідентифікації” ($\chi^2=7,26$, $df=2$, $p<0,05$, $\varepsilon^2 = 0,13$).

Подальші попарні порівняння дозволили виявити, які саме вікові групи відрізняються між собою за рівнем прояву страху ідентифікації (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4.

Результати порівняння вікових груп за шкалою “Страх ідентифікації”

		W	p
1	2	-1,11	0,714
1	3	-3,26	0,026
2	3	-2,87	0,105

Примітка: 1 – вікова група 25-34, 2 – вікова група 35-44, 3 – вікова група 45+

Як бачимо, наявна значуща різниця між віковою групою 25-34 та 45+ ($W=-3,26$, $p<0,05$), причому досліджувані першої групи мають вищі показники страху ідентифікації ($M=10,1$, $SD=2,53$), ніж третьої групи ($M=7,54$, $SD=2,52$). Першу групу відносять до періоду першої фази ранньої дорослості, а третю – до середньої дорослості (Помилуйко, 2016).

Такі результати можна пояснити віковими особливостями цих етапів. Хоча перша фаза ранньої дорослості характеризується стабільністю, саме у цей період відбувається остаточне відокремлення від батьків. У цьому віці люди активно шукають себе у професії, вибудовують стосунки. Цей період також характеризується настанням кризи молодості, коли виникають сумніви щодо правильності обраного шляху. Ці переживання, які можуть посилюватися під час війни, актуалізують страх втрати власної ідентичності або можливості не пізнати себе повноцінно. Окрім цього, досліджувані, які перебувають у періоді ранньої дорослості, можуть більше переживати щодо того, наскільки відповідають соціальним очікуванням, що безпосередньо

пов'язано з страхом ідентифікації. Рефлексія свого життєвого шляху, яка актуалізується в цей період, може призвести до почуття жалю та невдоволення. Відчуття невинуватих очікувань ще більше посилює страх ідентифікації, адже досліджуваним може здаватися, що вони взагалі не знайдуть себе у цьому світі.

У періоді середньої дорослості зростає прагнення до самоактуалізації. Можливо, суттєво нижчі показники страху ідентифікації у досліджуваних цього вікового етапу пов'язані з тим, що вони вже пройшли набагато більше життєвих ситуацій, результатом чого виступає чіткіша Я-концепція. Досліджувані цього віку також могли зуміти змиритися зі своїми минулими рішенням та недосконаlostями, що посприяло цілісному уявленню про себе. Саме такі особливості можуть проявлятися у нижчих рівнях страху ідентичності: наявності певного знання про себе, але й прийнятті можливості ніколи не пізнати себе остаточно.

За показниками резильєнтності та самотрансценденції не було виявлено жодних значущих відмінностей у різних вікових груп (табл. Б.1). Так само не було виявлено значущої різниці у проявах екзистенційної тривоги, резильєнтності та самотрансценденції за статтю, що дозволяє нам прийняти нульову гіпотезу (табл. Б.2-Б.3). Однак, хоча за загальним показником екзистенційної тривогами та її видами не було виявлено суттєвої різниці між жінками та чоловіками, все ж перші суттєво частіше, за чоловіків, відчували самотність та страх через можливість несподіваних страшних подій, що загрожували їхній безпеці. На це вказують суттєво вищі, порівняно з чоловіками, показники, за питаннями методики В. Ван Брюггена: "9. Я борюся із почуттям того, що врешті решт залишуся сам на сам у житті." ($U=145$, $p<0,05$, $r=-0,442$) та "14. Я хвилююсь, що зі мною може статися щось страшне абсолютно несподівано." ($U=145$, $p<0,05$, $r=-0,365$).

Це наглядно показано на рисунку 3.4.

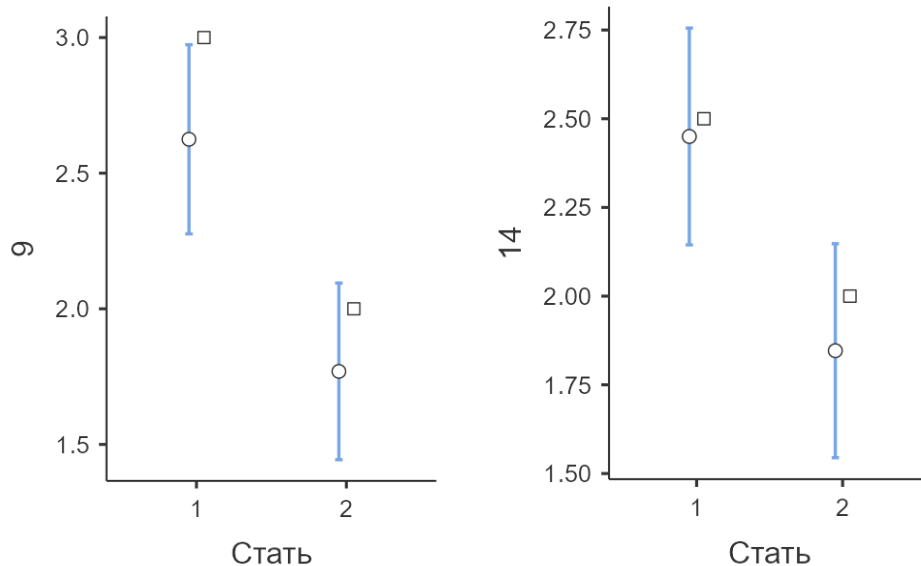


Рис. 3.4. Графік різниці між чоловіками та жінками у відповідях на питаннями методики В. Ван Брюггена (ECQ) *Примітка.* 1 – жінки, 2 – чоловіки.

Ці питання належать до страху самотності та страху смерті відповідно. Це свідчить про те, що все ж деякі аспекти цих видів екзистенційної тривоги, яскравіше виражені у жінок. Можливо, дещо вища чутливість до загрози соціальної ізоляції та раптової небезпеки пояснюється глибшою включеністю жінок у міжособистісні стосунки та традиційною роллю берегині родини. В умовах війни, коли ризик втратити соціальні контакти та життя стає високим, саме ці аспекти, пов'язані з відсутністю гарантій безпеки, стають центральними локусами екзистенційної тривоги жінок.

Відсутність різниці у проявах самотрансценденції між жінками та чоловіками перегукується з низкою емпіричних досліджень (Naugan et al, 2021; Trama, 2019). Однак, у них наголошується, що механізми, за допомогою яких жінки та чоловіки досягають самотрансценденції, можуть суттєво відрізнятися, що може стати питанням для наступних досліджень.

Крім цього, ми висували гіпотезу щодо різниці у показниках екзистенційної тривоги та наявності змін після повномасштабного вторгнення. Порівняльний аналіз за критерієм Манна-Вітні не виявив жодних

значущих відмінностей у досліджуваних, що переживали або не переживали зміни у професійній діяльності (табл. В.1) та сімейному житті (табл. В.2). Наприклад, за показником загальної екзистенційної тривоги у досліджуваних, що переживали зміни у професійному житті, середнє розподілу становить 55, а у тих, що не переживали – 50. Однак, така різниця не є значущою ($U=284$, $p>0,05$).

Можливо, такі результати обумовлені тим, що в умовах повномасштабної війни усі, незалежно від їхнього професійного та сімейного статусу, опиняються в полі підвищеної екзистенційної загрози. Більше того, для деяких людей вимушені професійні чи сімейні зміни можуть стати каталізатором переосмислення цінностей, знаходження нового сенсу та переоцінки життєвих пріоритетів, що може навпаки позитивно позначатися на рівні екзистенційної тривоги.

Хоча не було виявлено суттєвих відмінностей між цими групами за шкалами, все ж наявна певна різниця у відповідях на питання методики В. Ван Брюггена (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Порівняння досліджуваних за питаннями методики В. Ван Брюггена за наявністю зміни у професійній діяльності

Шкала	Критерій	Наявність зміни у професійній діяльності		Statistic	p	Effect Size
		Не була	Була			
6. Мене хвилює сенс життя.	Mann-Whitney U	M=3,06 SD=0,716	M=2,52 SD=0,981	228	0,038	0,321

Досліджувані, що не переживали зміну у професійній діяльності суттєво частіше відповідали “часто” на питання “6. Мене хвилює сенс життя” ($M=3,06$, $SD=0,716$), ніж ті, хто переживали ($M=2,52$, $SD=0,981$) ($U=228$, $p<0,05$, $r=0,321$) (табл. 3.5)

Це результат вказує на те, що відсутність змін у професійній діяльності в умовах кризових обставин пов'язана у досліджуваних з посиленням рефлексії щодо відповідності між звичною діяльністю та новими екзистенційними реаліями. Ті досліджувані, що пішли на зміну професії або здобуття додаткової спеціальності, можливо, вже пройшли етап активного пошуку нових сенсів та стараються досягти його на практиці. Це може знижувати хвилювання щодо втрати сенсу. Таким чином, професійна стабільність, як не парадоксально, в умовах війни може актуалізувати у досліджуваних екзистенційні сумніви щодо сенсу життя, тоді як зміни у цій сфері, навпаки, знижують їх.

Якісний розбір за окремими питаннями методики у досліджуваних, що мали та не мали зміни у сімейному житті, також показали наявність суттєвої відмінності, яка на противагу останній, є доволі очікуваною (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Порівняння досліджуваних за питаннями методики В. Ван Брюггена за наявністю зміни у сімейному житті

Шкала	Критерій	Наявність зміни у сімейному житті		Statistic	p	Cohen's d
		Не була	Була			
12. Я хвилююсь, що не живу таким життям, яким би міг жити.	Mann-Whitney U	M=2,64 SD=0,89	M=3,24 SD=0,97	195	0,027	0,364
13. Усвідомлення того, що інші люди ніколи не пізнають усієї моєї глибини, лякає мене.	Mann-Whitney U	M=2,86 SD=0,72	M=3 SD=0,61	194	0,021	0,366

За обидвома питаннями методики, що пов'язані з страхом смерті (питання 12) та ідентифікації (питання 13), досліджувані, що переживали розлучення чи розставання з тривалим партнером, суттєво частіше відповідали "часто" ($U=195$, $p<0,05$, $r=0,364$ та $U=194$, $p<0,05$, $r=0,366$

відповідно). Середній ефект ($r > 0,3$) за обома питанням вказує на те, що втрата стосунків пов'язана з певними екзистенційними переживаннями, що провокують переоцінку себе та життя загалом.

Так, питання 12 відображає страх смерті. Можливо, розставання змушує людину озирнутися на вже пройдений шлях та поставити під сумнів правильність ключових життєвих рішень. Розрив стосунків, що могли бути великою частиною життя людини, може провокувати гостре відчуття втрачених часу та альтернатив. Це переосмислення безпосередньо пов'язане з усвідомленням кінечності свого буття та обмеженості часу для реалізації своїх невідієваних бажань, на що вказують вищі бали за цим питанням у цієї групи досліджуваних. Питання 13 пов'язано з страхом ідентифікації. Довгострокові стосунки часто стають наріжним каменем ідентичності людей та визначають те, ким вони є, як партнери та батьки, або детермінують їхню роль у реалізації спільних цілей. Відповідно розлучення або розставання з партнером передбачає реконструкцію власної ідентичності.

Найбільша кількість суттєвих відмінностей за показниками екзистенційної тривоги виявилася між досліджуваними, що переживали та не переживали зміну місця проживання (рис. 3.5).

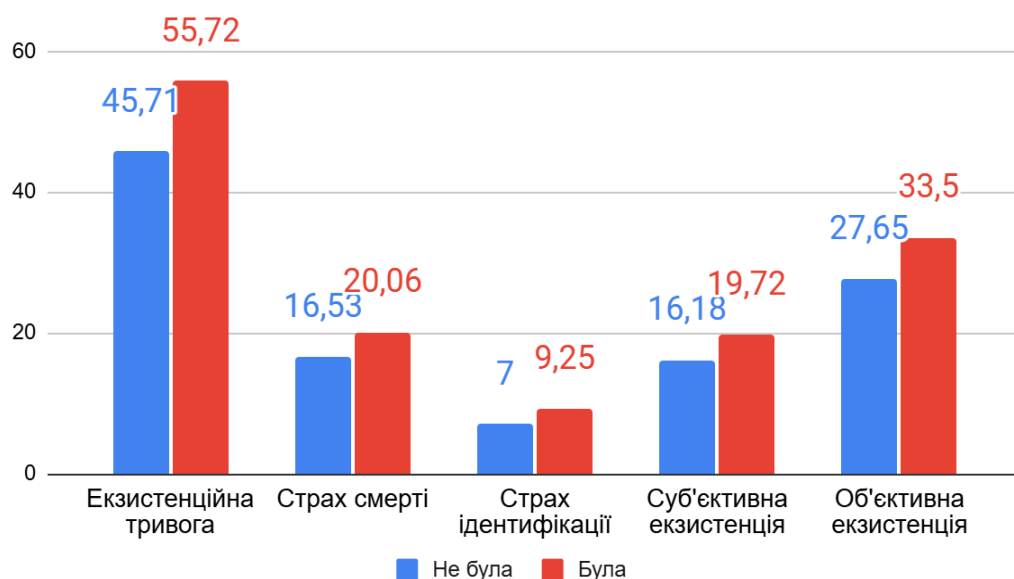


Рис. 3.5. Різниця у проявах екзистенційної тривоги між досліджуваними, у яких була та не було зміни місця проживання

Зокрема, є суттєва різниця за загальним показником екзистенційної тривоги ($U=183$, $p<0,05$), страхом смерті ($U=181$, $p<0,05$), страхом ідентифікації ($U=165$, $p<0,01$), суб'єктивною екзистенцією та об'єктивною екзистенцією ($U=187$, $pp<0,05$) (табл. В.3). Такі результати можуть вказувати на те, що саме зміна місця проживання, а не професійні та сімейні зміни, у контексті війни мають найсильніший зв'язок з проявами екзистенційної тривоги.

Так, зміна місця проживання в умовах війни пов'язана з постійними переживаннями щодо безпечності обраного місця. Якщо зміна місця проживання відбувалася вимушено через втрату будинку або небезпеку, це також може актуалізувати страх смерті. Це можуть одні з причин, які пояснюють вищі рівні цього показнику у досліджуваних, що мали зміну місця проживання ($M=20,06$; $SD=4,36$), порівняно з тими, хто не мав ($M=16,53$; $SD=4,87$).

Суттєво вищі показники страху ідентифікації ($M=9,25$; $SD=2,53$), імовірно, пов'язано з поняттям локальної ідентичності, яка формується через приналежність до певного місця. З цієї точки зору, важливим є поняття “відчуття місця” (a sense of place) – фундаментальної психологічної потреби, пов'язаної з ідентичністю та благополуччям, що охоплює почуття вкоріненості у фізичне середовище (ландшафт) та приналежності до громади. Вимушене переміщення порушує ці зв'язки, що призводить до втрати зайнятості, доходів, освіти, розпаду сімейних структур та згуртованості громади. Людина втрачає зв'язок з тими, хто знав та визнавав її. На новому місця, часто не маючи жодного статусу, вона змушена будувати життя з нуля. Це може викликати почуття самотності та породжує страх ідентифікації. Цей результат підтверджує, що зміна місця проживання серед визначених нами може бути найбільш травматичною у контексті війни та породжує сильніші екзистенційні переживання.

Окрім цього, було виявлено суттєву різницю між цими групами досліджуваних за показниками суб'єктивної та об'єктивної екзистенції.

Цікаво, що ті, хто переїзджали на нове місце мають, як суттєво вищі показники суб'єктивної ($M=19,7$; $SD=4,58$), так і об'єктивної екзистенції ($M=33,5$; $SD=7,59$), порівняно з тими, хто залишався на поточному місці проживання протягом повномасштабного вторгнення (відповідно $M=16,2$; $SD=4,89$ та $M=27,6$; $SD=8,14$). Це, на нашу думку, розкриває феномен екзистенційного дуалізму, що проявляється в одночасному посиленні обох видів екзистенційних переживань. З одного боку, зміна звичного середовища може усвідомлюватися як втрата контролю над ситуацією. Досліджувані, що переїзджали після повномасштабного вторгнення, більшою мірою відчують владу зовнішніх, об'єктивних обставин над власним життям, адже у період війни переїзд може бути вимушеним через небезпеку (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Порівняння показників екзистенційної тривоги у досліджуваних
за зміною місця проживання

Шкала	Критерій	Зміна місця проживання		Statistic	p	r
		Не була	Була			
Суб'єктивна екзистенція	Mann-Whitney U	M=16,2 SD=4,89	M=19,7 SD=4,58	187	0,023	0,391
Об'єктивна екзистенція	Mann-Whitney U	M=27,6 SD=8,14	M=33,5 SD=7,59	187	0,023	0,391

Водночас, такі зміни змушують людину активно будувати нову реальність, що проявляється в підвищенні показників суб'єктивної екзистенції у наших досліджуваних. На новому місці проживання, індивід має віднаходити новий сенс життя, шукати нові знайомства тощо. Таким чином, зміна місця проживання та необхідність будувати нові соціальні зв'язки в умовах війни, з одного боку, яскраво показують людині її безпорадність перед певними об'єктивними обставинами, а з іншого – сприяють усвідомленню важливості активної позиції. Оскільки потреба

активно створювати нову реальність відповідно до власних суб'єктивних цінностей може обтяжувати людину, вона прагне уникнути такої боротьби, на що вказують підвищені показники суб'єктивної екзистенції. На нашу думку, це не є суперечливим: така біфуркація відображає глибину та різноплановість екзистенційних переживань людини під час серйозних життєвих змін.

За іншими показниками (резильєнтності та самотрансценденції) наявна значуща різниця у досліджуваних, що пережили професійні зміни, за шкалою резильєнтності ($U=224$, $p<0,05$).

Цікаво, що ті, хто змінили професію або здобули додаткову спеціальність, мають суттєво нижчі показники здатності долати труднощі ($M=25,3$; $SD=6,44$), ніж ті, хто не проходив таких змін ($M=29$; $SD=5,71$) (рис. 3.7).

Можливо, потреба у тривалому пристосуванні, спричиненому змінами у професійному житті, призвела до тимчасового когнітивного та емоційного виснаження, що проявляється у нижчому рівні резильєнтності.

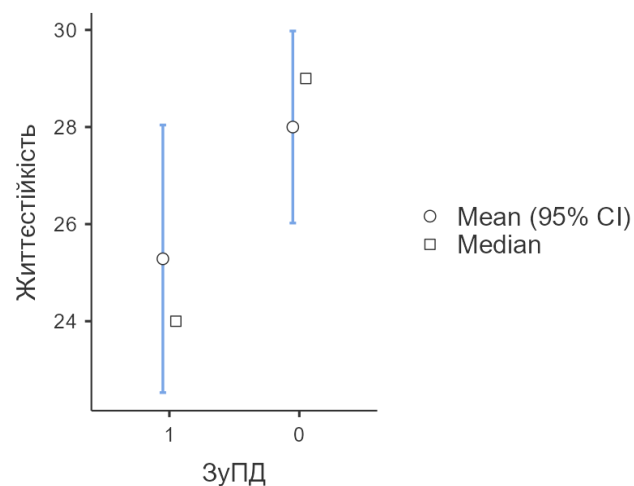


Рис. 3.7. Графік різниці показників резильєнтності за наявністю зміни у професійній діяльності. *Примітка.* 0 – не було, 1 – було.

Окрім цього, зміна професії під час війни може бути вимушеним кроком через економічний занепад, руйнування бізнесу через обстріли, необхідність виживати. Такі вимушені зміни можуть сприйматися більш гостро і вимагають від людини більших когнітивних та емоційних затрат.

Ці результати підтверджують теорію Г. Сельє, згідно з яким, рівень життєстійкості може тимчасово знижуватися під час потреби інтенсивно адаптуватися до певного стресового чинника. Це також вказує на важливість психологічної підтримки тих, хто змінює свою професію в умовах війни.

3.2.2. Характеристика профілів екзистенційної тривоги та різниця між ними у проявах життєстійкості та самотрансценденції

З метою виявлення типових профілів екзистенційної тривоги серед досліджуваних зрілого віку було проведено ієрархічний кластерний аналіз за методом Уорда з використанням евклідової відстані. У якості змінних для кластеризації було використано 7 шкал методики В. Ван Брюггена: “Загальний показник екзистенційної тривоги”, “Страх смерті”, “Страх втрати сенсу”, “Страх самотності”, “Страх ідентифікації”, “Об’єктивна екзистенція” та “Суб’єктивна екзистенція”. Як видно на дендрограмі, спостерігається розділення досліджуваних за проявами видів екзистенційної тривоги на 2 основні кластери (рис.3.7).

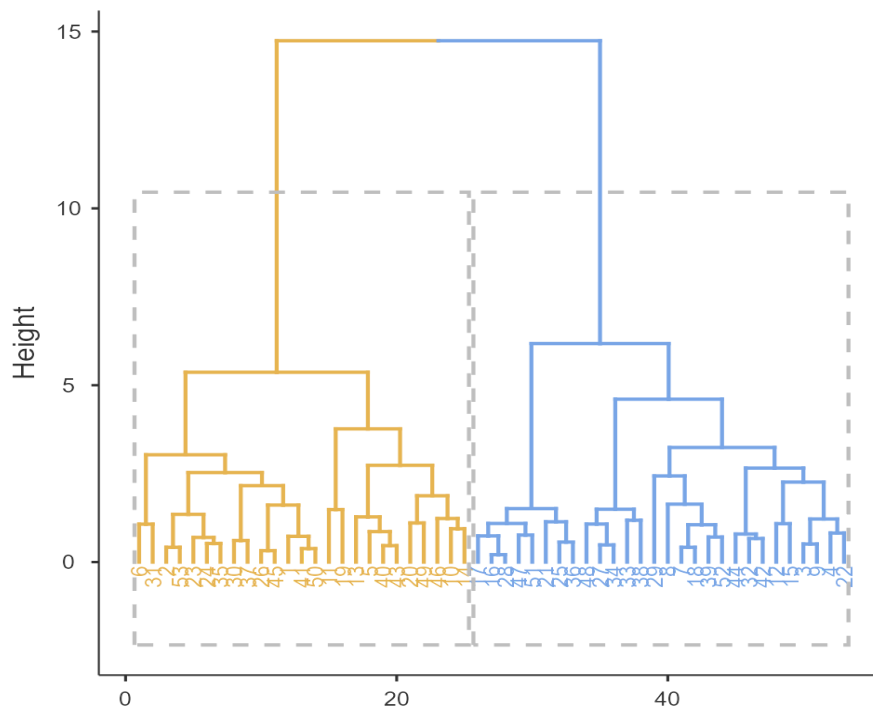


Рис. 3.7. Кластерна дендрограма за показниками екзистенційної тривоги

Подальший кластерний аналіз за методом К-середніх підтвердив наявність 2 кластерів. Попередньо була проведена стандартизація даних, оскільки шкали методики В. Ван Брюггена мають різну кількість питань (наприклад, шкала страху смерті – 7, втрати сенсу – 6, а ідентифікації – 5). Для усунення непропорційного більшого впливу шкали страху смерті та втрати сенсу було проведено z-перетворення.

Розподіл середніх значень у виділених кластерах можна наглядно побачити на рисунку 3.8.

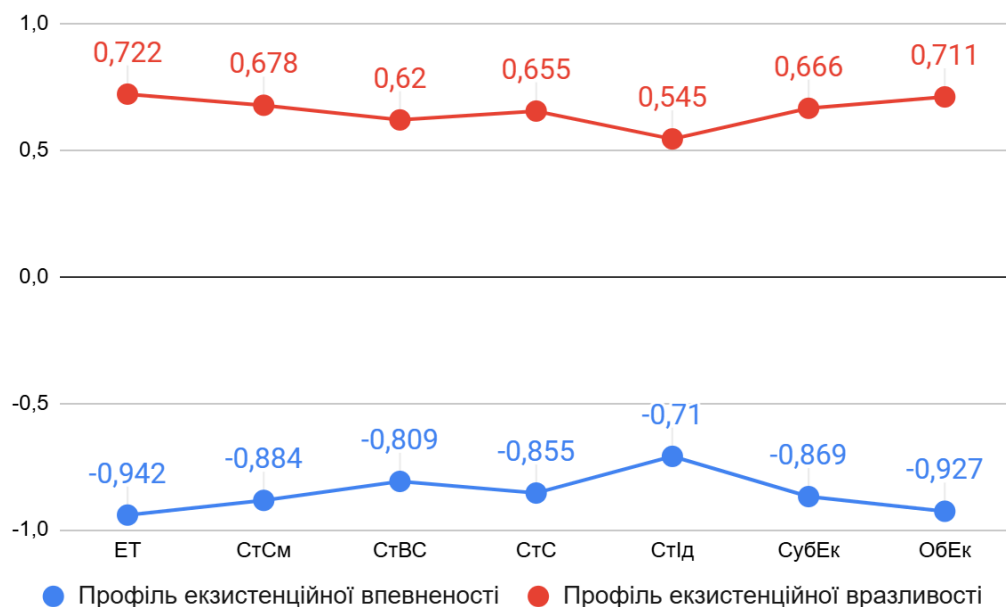


Рис. 3.8. Графік середніх значень виділених кластерів за показниками екзистенційної тривоги.

Примітка. СтСм – страх смерті, СтВС - страх втрати сенсу, СтС – страх самотності, СтІд - страх ідентифікації, ЕТ – екзистенційна тривога, СубЕк – суб’єктивна екзистенція, ОбЕк – Об’єктивна екзистенція

Відповідно було виділено такі кластери:

- **Кластер 1: “Профіль екзистенційної впевненості”**

У цьому кластері об’єднано досліджуваних з відносно низькими рівнями екзистенційної тривоги. Від’ємні значення усіх центроїдів свідчать про те, що показники екзистенційної тривоги та її видів знаходяться нижче

середньої тенденції усієї вибірки. Найнижчі показники ця група досліджуваних має за страхом самотності (-0,855) та екзистенційною тривогою загалом (-0,942). Страх смерті (-0,884) є більш вираженим, однак теж відносно низьким. Це означає, що досліджувані або рідше хвилюються про небезпечність існування та кінечність буття, або ж думки про смерть викликають менше стресу та страху. Можливо, це також можна пояснити тим, що у цій групі досліджуваних наявні ті, що нейтрально ставиться до смерті та вбачає у ній природну частину життя.

Інші види страхів також мають нижчі показники за середню тенденцію. Найбільш високий страх ідентифікації (-0,71) може вказувати на те, що питання ідентичності все ж залишаються доволі актуальними навіть у тих досліджуваних, що мають загалом низький рівень екзистенційної тривоги.

Окрім цього, ця група досліджуваних має низькі рівні суб'єктивної (-0,869) та об'єктивної екзистенції (-0,927), при чому перша більш виражена. Це вказує на те, що досліджувані рідше відчувають себе заручниками зовнішніх обставин. Вони не почуваються такими чужими у цьому світі, менше відчувають, що життя проходить повз них. Загалом низькі показники суб'єктивної екзистенції вказують на те, що ці досліджувані не відчувають потреби уникати негативних екзистенційних переживань. Вони також не відчувають такої сильної прірви між собою та іншими, що може свідчити про високе почуття належності до світу та довіру до ходу життя.

Назва “екзистенційна впевненість” була обрана, як своєрідний антонім “екзистенційної тривоги” для позначення низьких балів за усіма показниками проявів ЕТ.

- **Кластер 2: “Профіль екзистенційної вразливості”**

Цей кластер об'єднує досліджуваних з підвищеними рівнями екзистенційної тривоги. Усі значення центроїдів є додатними, тому їхні показники загалом вище, ніж у всієї вибірки. Оскільки значення центроїдів є значно нижчими за абсолютну величину, ніж у кластері 1, тривога у цій групі досліджуваних є не значно високою, а помірно підвищеною.

Найвищі показники досліджувани мають за загальною екзистенційною тривогою (0,722) та страхом смерті (0,678), тому саме тема кінечності буття є центральною у розрізі інших екзистенційних переживань. Найменш виражений страх ідентифікації (0,545) може свідчити про відносну стабільність “Я-концепції”, навіть в умовах загальної підвищеної загальної екзистенційної тривоги, хоча ці досліджувані все ж частіше відчують переживання, пов’язані з тим, ким вони є і яка їхня мета у житті. Страх втрати сенсу (0,62) та страх самотності (0,655) знаходяться приблизно на одному рівні.

У досліджуваних цього кластеру також відрізняється ієрархія суб’єктивної та об’єктивної екзистенції. Остання є більш вираженою (0,711): вони частіше відчують, що їхня доля не залежить від їхніх дій. Вони сприймають світ як загрозливий та бояться, що натраплять на несподівану небезпеку. Суб’єктивна екзистенція також виражена, що вказує на те, що вони частіше витісняють наявні у них екзистенційні переживання або відчують потребу боротися з цими думками, що сильно виснажує їх та викликає тривогу.

Отже, кластерний аналіз дозволив виявити чітку структуру обох груп. Варто зазначити, що в обох групах низькі показники однієї шкали пов’язані з так само низькими показниками інших видів екзистенційної тривоги, або навпаки. Це може бути пов’язане з наявністю значущих позитивних кореляцій між шкалами методики. Так, у наших досліджуваних страх самотності сильно та позитивно корелює з страхом смерті ($r=0,766$, $p<0,001$), а страх ідентифікації з страхом втрати сенсу ($r=0,711$, $p<0,001$) (табл. Г.1).

Можливо, це вказує на особливості переживання екзистенційної тривоги у нашій вибірці. Отримані дані можуть свідчити про те, що певний вид екзистенційної тривоги не проявляється ізольовано. Виявлення кластерів з відносно вищими та нижчими показниками за усіма шкалами вказує системний характер екзистенційних переживань. Наприклад, вищі бали за страхом смерті пов’язані з так само високими за страхом самотності ($r=0,766$,

$p < 0,001$). Страх самотності та втрати значущих стосунків може робити досліджуваних більш вразливими перед усвідомленням власної смертності, що і проявляється у позитивній кореляції цих показників.

Так само тісний позитивний зв'язок між страхом ідентифікації та втрати сенсу вказує на те, що усвідомлення неповного знання про себе безпосередньо пов'язано з страхом втратою життєвих орієнтирів. Не маючи чіткого уявлення про себе, людина з вищою імовірністю переживатиме щодо сенсу свого існування. Така структура взаємозв'язків підтверджує припущення про те, що екзистенційні переживання щодо різних сфер буття корелюють між собою, а також пояснює, чому не виявилось профілів з переважанням певного страху, наприклад, смерті або втрати сенсу.

Окрім цього, профіль “екзистенційної впевненості” виявився більш яскраво вираженим, оскільки негативні значення центроїдів у кластері 1 значно більші за абсолютною величиною, ніж позитивні значення у кластері 2. Це свідчить про те, що перша група є більш однорідною та окресленою, ніж група з підвищеними показниками тривоги.

Ієрархія страхів у виділених кластерах дещо відрізняється, хоча такі показники, як страх смерті та страх ідентифікації, є найбільш виразними маркерами. Так, у профілі екзистенційної впевненості “Страх ідентифікації” є найбільш вираженим, тоді як у профілі екзистенційної вразливості – навпаки. Можливо, для досліджуваних зрілого віку, які краще долають базові страхи ізоляції та смерті, головним викликом є пізнання самого себе та подолання суперечностей у структурі ідентичності. Страх смерті в обох групах є доволі вираженим, проте у кластері 2 – він домінує. Це вказує на те, що для цієї групи фундаментальна загроза існуванню та усвідомлення кінечності свого життя є найбільш актуальними. Така ієрархія може також відображати рівень екзистенційної зрілості, коли головний фокус уваги у екзистенційно впевнених досліджуваних зміщується від страху смерті (питання буття загалом) до страху ідентифікації (питання якості та автентичності цього буття).

Провівши кореляційний аналіз виділених кластерів з віком та змінами після повномасштабного вторгнення за допомогою побудови таблиць спряженості, ми не виявили жодного зв'язку з віком та змінами у професійній діяльності та сімейному житті. Зміни у професійному житті виявилися помірно пов'язаними з профілем екзистенційної тривоги ($\chi^2=3,60$, $df=2$, $p<0,05$, $\phi=0,295$). Майже половина усієї вибірки (24 досліджуваних), що переїжджали на нове місце проживання відносяться до кластеру 2 – екзистенційно вразливої групи.

Після виділення профілів екзистенційної тривоги, було проведений порівняльний аналіз за проявами резильєнтності та самотрансценденції за критерієм Манна-Вітні. Це дозволило побачити, чи є суттєва різниця у проявах здатності ефективно долати труднощі та виходити за межі себе у досліджуваних, що є екзистенційно впевненими та вразливими. Результати цього аналізу наведені у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Порівняння показників резильєнтності та самотрансценденції у досліджуваних з різними екзистенційними профілями

Шкала	Критерій	Профіль		Statistic	p	r
		<i>Екзи-йна впевненість</i>	<i>Екзи-йна вразливість</i>			
Резильєнтність	Mann-Whitney U	M=29,8 SD=5,14	M=24,7 SD=5,14	182	0,003	0,472
СТ	Mann-Whitney U	M=47,3 SD=6,28	M=42,2 SD=7,33	201	0,010	0,419
Інтерперсональна СТ	Mann-Whitney U	M=21,7 SD=3,25	M=19,9 SD=3,96	248	0,080	0,283
Інтраперсональна СТ	Mann-Whitney U	M=25,7 SD=3,63	M=22,3 SD=3,98	186	0,004	0,462

Результати демонструють, що досліджувані з профілем “екзистенційної впевненості” мають суттєво вищі показники за резильєнтністю ($U=182$, $p<0,01$, $r=0,472$), самотрансценденцією ($U=201$, $p<0,05$, $r=0,419$) та інтраперсональною самотрансценденцією ($U=186$, $p<0,01$, $r=0,462$).

Розгляд результатів описової статистики за цими шкалами показав, що екзистенційно впевнені досліджувані мають загалом вищий за середній рівень резильєнтності ($M=29,8$) та високий рівень самотрансценденції ($M=47,3$) та інтраперсональної самотрансценденції ($M=25,7$). Це означає, що вони характеризуються високою здатністю адаптуватися до змін та непередбачуваних обставин, долати стресові ситуації, не впадати у відчай через невдачі та конструктивно долати неприємні почуття. Вони демонструють меншу залежність від зовнішніх факторів у визначенні власного “Я”, зростання духовності, а також сильніше відчуття зв’язку з минулими та майбутніми поколіннями. Вони менш зосереджені на своєму Его та більше турбуються про інших. Вищі показники інтраперсональної самотрансценденції вказують на розширення у цих досліджуваних особистих цінностей, мрій та світогляду. Вони приймають смерть як частину цього життя та насолоджуються моментом.

Екзистенційно вразливі досліджувані характеризуються середніми рівнями резильєнтності ($M=24,7$), самотрансценденції ($M=42,2$) та інтраперсональної самотрансценденції ($M=22,3$). Це означає, що їм важче відновлюватися після стресових обставинах або вони перебувають у стані тривалого та хронічного стресу. Нижча самотрансцендентність у цих досліджуваних може проявлятися у меншій схильності розширювати межі свого “Я” та встановлювати значущий зв’язок з іншими, природою чи ставити перед собою вищу мету, що призводить до більшого егоцентризму та зосередженні на матеріальних цінностях. Нижча інтраперсональна самотрансцендентність вказує на нижчу здатність до встановлення своєї життєвої траєкторії, асиміляції минулого досвіду та неприйнятті вікових змін.

Не виявилось значущої різниці між досліджуваними за інтерперсональною самотрансценденцією ($U=248$, $p>0,05$, $r=0,283$). Можливо, це означає, що потреба до встановлення значущих зв'язків з іншими є універсальною, як для екзистенційно впевнених, так і вразливих досліджуваних з нашої вибірки. Аналізуючи цей результат у контексті війни, можна стверджувати, що війна виступає об'єднуючим фактором, коли важливість вижити підштовхує людей до взаємодопомоги.

Такі результати показують, що профіль екзистенційної впевненості, виділений нами у результаті кластерного аналізу, пов'язаний з здатністю ефективно долати важкі обставини, а також віднаходити сенс у більш широкому контексті, як у зв'язку з людьми та світом, так і через пізнання власного "Я".

3.3. Аналіз взаємозв'язку екзистенційної тривоги та резильєнтності у контексті самотрансценденції

Для перевірки гіпотези про взаємозв'язок між екзистенційною тривогою та резильєнтності було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнту Спірмена. Було виявлено значущі негативні кореляції між усіма видами екзистенційної тривоги та життєстійкістю, що узгоджується з результатами попередніх досліджень цієї тематики (табл.3.9).

Таблиця 3.9

Кореляції між резильєнтністю, екзистенційною тривогою та її видами

	Екзистенційна тривога	Страх смерті	Страх втрати сенсу	Страх самотності	Страх ідентифікації
Резильєнтність	-0,482***	-0,449***	-0,439***	-0,376**	-0,349*

Примітка. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Так, найсильніша негативна кореляція наявна між резильєнтністю та загальним показником екзистенційної тривоги ($r=-0,482$, $p<0,001$), що

свідчить про те, що більш життєстійкі досліджувані відчувають менше негативних екзистенційних переживань загалом. Очікувано, що резильєнтність як здатність ефективно долати стресові події допомагає їй у переживанні таких ситуацій, що зачіпають глибинні страхи, пов'язані з екзистенцією людини. Резильєнтність як психологічний конструкт об'єднує у собі включеність, прийняття виклику та контроль над ситуацією. Людина, що має вищу резильєнтність, ймовірно, буде більш включена у процес, сміливо та з інтересом приймати виклики, які підкидає їй доля, а також з упевненістю братися за їхнє вирішення. Такі якості можуть сприяти кращому подоланню негативних екзистенційних переживань, коли людина, не уникаючи їх, старається конструктивно з ними впоратися. Втрата такого особистісного ресурсу, з точки зору теорії збереження ресурсів Хобфолла, призводить до виникнення стресу, і відповідно підвищенню екзистенційної тривоги.

З іншого боку, висока екзистенційна напруга пов'язана з нижчими показниками резильєнтності. Можливо, постійна наявність негативних екзистенційних переживань виснажує психологічні ресурси людини та робить її вразливою перед зіткнення з екзистенційними доменами: смертю, сенсом та самотністю. Це виснаження проявляється у нижчих рівнях включеності, контролю та прийнятті виклику.

Сильні негативні кореляції наявні між резильєнтністю та страхом смерті ($r=-0,449$, $p<0,001$), а також страхом втрати сенсу ($r=-0,439$, $p<0,001$). Таким чином, менш життєстійкі досліджувані більше переживають щодо кінечності буття та відсутності сенсу свого життя. Як вже було зазначено у першому розділі, розділити страх смерті та втрати сенсу доволі важко, адже усвідомлення того факту, що життя може раптово скінчитися, викликає думки про загалом значущість будь-яких дій. “Якщо я все одно помру”, – вважає людина, – “навіщо старатися?”. Або “Людство і так приречене, ми нічого з цим не можемо поробити”. Такі думки можуть дещо заспокоїти з точки зору невизначеності, але навряд чи сприятимуть розвитку резильєнтності.

Боячись, що життя не має сенсу, людина може приділяти дедалі менше значення своїм прагненням, втрачає інтерес до поточних завдань та надає перевагу уникненню життєвої активності, що проявляється в апатії, нудьзі. Інтерпретація життя як за замовчуванням безглузлого та монотонного призводить до нижчої здатності протистояти негативним наслідкам кризових ситуацій. Болісні відчуття, що виникають у разі стресових обставин, можуть лише підтверджувати небезпечність цього життя, що надалі призводить до переходу до оборонної позиції індивіда.

Навпаки, людина, яка бачить сенс у навколишньому світі, усвідомлює значення наявності цілеспрямованості людського життя та самостійно створює сенс власного існування, володіє такою життєвою філософією, що характеризується узгодженістю різних елементів свого буття. Це сприяє відчуттю контролю над власним життям і подіями. Людина докладає зусиль для досягнення успіху та відчуває автономність у прийнятті рішень, що сприяє резильєнтності. Людина прагне нових вражень та інтенсивних емоцій, що виникають через виконання певних дій на шляху до досягнення мети. Вона розглядає обставини свого життя як такі, що сприяють майбутнім цілям, навіть якщо вони порушують його звичний ритм. Таким чином, досвід сповненого сенсом життя підвищує стійкість людей і захищає їх від шкідливого впливу серйозних життєвих змін, які, зазвичай, частіше трапляються у періоді зрілості.

Помірні та трохи менш значущі кореляції наявні між резильєнтністю та страхом самотності ($r=-0,376$, $p<0,01$) та ідентифікації ($r=-0,349$, $p<0,05$). Таким чином, вищий рівень резильєнтності пов'язаний з нижчими рівнями екзистенційних переживань, пов'язаних з страхом відчути соціальну ізоляцію та не мати повного знання про себе. Дійсно, втрата ідентичності, наприклад, через зміну соціальних ролей або втрату друзів та близьких, може призводити у людей до екзистенційної кризи щодо того, ким вони є насправді. Не маючи чіткого уявлення про свої цінності та мотиви, людина може бути не здатна протистояти труднощам повною мірою. Такий результат підтверджує

значення формування гнучкої ідентичності, що сприятиме кращій адаптації до життєвих подій. Він також узгоджується з результатами попередніх досліджень, зокрема, Schwartz (2015), в якому такі профілі ідентичності, як розсіяний та підвищений з високими рівнями розгубленості у питаннях окреслення власної ідентичності, були пов'язані з низьким рівнем благополуччя та високими рівнями екстернального локусу контролю та ризикованої поведінки.

Високий страх самотності пов'язаний з відчуттям відсутності зв'язку з іншими людьми та тих, хто розділяє точку зору людини. Хоча самотність як така може бути задовільним станом та навіть приносити щастя, резильєнтність значною мірою залежить від наявності у людини соціальної прив'язки до певної групи, приналежності до соціальної екології, її здатності підтримувати цю соціальну мережу. Страх втратити її або не отримати підтримку у потрібний момент, яка виступає значним ресурсом резильєнтності, може примусити людей пасувати перед труднощами.

З іншого боку, резильєнтність виступає опірним ресурсом при зіткненні з стресом. Якщо цього ресурсу замало, щоб впоратися з екзистенційними проблемами, вони можуть актуалізувати негативні екзистенційні переживання, пов'язані зі смертю, втратою сенсу життя, самотністю та ідентифікацією.

Окрім цього, було виявлено суттєві негативні кореляції суб'єктивної та об'єктивної екзистенції з резильєнтністю ($r=-0,427$, $p<0,01$ та $r=-0,494$, $p<0,001$ відповідно) (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Кореляції між резильєнтністю та видами екзистенції

	Суб'єктивна екзистенція	Об'єктивна екзистенція
Резильєнтність	-0,427**	-0,494***

Примітка. ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Так, нижча резильєнтність у досліджуваних пов'язана з більшим відчуттям влади світу над ними, на що вказує негативна кореляція з об'єктивною екзистенцією. На нашу думку, вищі результати об'єктивної екзистенції схожі за своїм значенням до екстернального локусу контролю. Якщо індивід вважає, що не здатен повністю контролювати власне життя або сприймає світ як загрозовий, ймовірно, його мотивація до боротьби буде зниженою. Резильєнтність, яка також є своєрідною впевненістю у власних можливостях долати стрес та контролювати обставини свого життя, відповідно також буде знижена, що й проявляється у результатах кореляційного аналізу.

Так само нижчі показники суб'єктивної екзистенції, яка проявляється, зокрема, в уникненні власних екзистенційних переживань, пов'язані з вищою резильєнтністю. Це доволі логічно, адже сама по собі резильєнтність передбачає проактивну позицію, що проявляється у зменшенні уникнення, коли людина навмисно шукає шляхи вирішення проблем, використовуючи особистісні якості та життєві умови, які дозволяють їй оптимально функціонувати, наприклад, самоефективність, оптимізм, сімейні ресурси, емоційну близькість з іншими тощо. Високий рівень уникнення лише підсилює екзистенційні страхи смерті та втрати сенсу, адже людина не працює з ними.

У таблиці 3.11 наведено виявлені кореляційні зв'язки між екзистенційною тривогою та самотрансценденцією, наявність яких дозволяє нам прийняти альтернативну гіпотезу. Усі наявні зв'язки є негативними, проте вони менш значущі, ніж між резильєнтністю та показниками екзистенційної тривоги.

Кореляції між показниками екзистенційної тривоги та
самотрансценденції

	Самотрансцендентність	Інтерперсональна СТ	Інтраперсональна СТ
Екзистенційна тривога	-0,316*	-0,325**	-0,342*
Страх смерті	-0,337*	-0,266	-0,352**
Страх втрати сенсу	-0,309*	-0,283*	-0,288*
Страх самотності	-0,307*	-0,314**	-0,257
Страх ідентифікації	-0,301*	-0,281**	-0,275*

Примітка. * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$.

Зокрема, самотрансцендентність виявилася негативно пов'язаною з екзистенційною тривогою ($r = -0,316$, $p < 0,05$). Вища здатність виходити за межі себе корелює з нижчими показниками екзистенційної тривоги загалом. Це може пояснюватися кількома наслідками самотрансценденції. Наприклад, трансцендентний досвід дозволяє відчувати власну незначущість у порівнянні з навколишнім світом. Як не парадоксально, усвідомлення цієї незначущості може полегшити певний тиск, який людина чинить на себе. Це відчиняє двері до справжнього зв'язку з оточенням та людьми навколо.

Духовність та релігійність як дві форми самотрансценденції можуть допомагати людям відчувати відкритість до світу, смиренність і вдячність замість цинізму. Коли людина ставиться до життя зі смиренням, вона переходить до менш захисної позиції. Самотрансцендентність призводить і до більш заземленого, зосередженого та стабільного підходу до життя, коли події зовнішнього світу мають менший вплив на настрій індивіда.

Найсильніша кореляція наявна між самотрансценденцією та страхом смерті. Вища здатність до самотрансценденції пов'язана з нижчим страхом

смерті ($r=-0,4337$, $p<0,05$). Така кореляція може свідчити про те, що самотрансцендентність виступає буфером проти негативних переживань щодо власної смертності, оскільки вона дозволяє відчутти символічне безсмертя, яка досягається через зв'язок з чимось більшим та служіння йому. Таким чином, самотрансценденція зміщує фокус уваги людини з переживань про смерть на те, яка спадщина залишиться після неї.

Вища самотрансцендентність також негативно пов'язана з страхом втрати сенсу ($r=-0,309$, $p<0,05$). Це відповідає екзистенційному погляду на самотрансценденцію як здатність бути відкритим до цінностей світу та бути мотивованим ними. Оскільки, усвідомлення своєї приналежності до суспільства та важливості свого внеску в його добробут надає життю людини сенсу, такий результат здається логічним.

Причина негативного зв'язку між самотрансцендентністю та страхом ідентифікації ($r=-0,301$, $p<0,05$) може полягати у самій сутності першого феномену. Самотрансценденція є механізмом самосвідомості, адже усвідомлення своєї окремішності у світі передбачає здатність стояти осторонь і дивитися на себе та ситуацію зі сторони, а також оцінювати і керувати собою, враховуючи нескінченну різноманітність можливостей. Мабуть, через це самотрансценденція сприяє більш цілісній та гнучкій ідентичності. Людина усвідомлює: подекуди у її ідентичності можуть бути суперечності. Це може знижувати страх ідентифікації.

Самотрансцендентні люди також бачать світ безвідносно до рамок, що накладає культура, раса, релігія, стать або соціальний клас. Погляд на світ без категоризації та стереотипів сприяє прийняттю себе та інших такими, якими вони є. Цей механізм самотрансценденції може виявлятися через негативну кореляцію між самотрансценденцією та страхом самотності ($r=-0,307$, $p<0,001$). Людина сприймає себе як частину чогось більшого та відчуває сильніший зв'язок з родиною, громадою чи суспільством загалом, що сприяє нижчому відчуттю соціальної ізоляції.

Інтерперсональна самотрансценденція проявляється у більшій щедрості до себе та інших. Коли людина усвідомлює взаємопов'язаність усього сущого, це породжує природне бажання поділитися собою зі світом. Тому на нашу думку, не дивно, що вища інтерперсональна самотрансцендентність пов'язана з нижчими страхом самотності ($r=-0,314$, $p<0,01$) та страхом ідентифікації ($r=-0,281$, $p<0,01$).

Цікаво, що інтерперсональна самотрансценденція виявилася не пов'язаною з страхом смерті. Це означає, що незалежно від рівня інтерперсональної самотрансценденції, досліджувані у нашій вибірці можуть відчувати, як вищий, так і нижчий рівень страху смерті. Навпаки, інтраперсональна самотрансцендентність виявилася суттєво пов'язаною з страхом смерті ($r=-0,352$, $p<0,01$). Мабуть, такий зв'язок наявний через те, що перша проявляється, зокрема, у прийнятті вікових змін, переосмисленні та інтеграції минулого досвіду, наявності цікавих для людини занять у теперішньому. Таким чином, інтраперсональна самотрансценденція може знижувати страх смерті через прийняття її як природної частини життя та насолоди моментом.

Інакша картина наявна за страхом самотності. Як вже було описано, він виявився негативно пов'язаним з інтерперсональною самотрансценденцією, але інтраперсональна самотрансцендентність не має суттєвого зв'язку з цим видом екзистенційної тривоги. Можливо, це відбувається через те, що феномен інтраперсональної самотрансцендентності фокусується на самій людині та глибинному самопізнанні, яке може проходити як у відмові від соціальних норм та прив'язаностей, що не відповідають її справжній сутності, так і у взаємозв'язку з іншими.

Відсутній зв'язок і між інтерперсональною самотрансценденцією та суб'єктивною екзистенцією. Проте найсильніший негативний зв'язок між цим видом самотрансцендентності наявний з об'єктивною екзистенцією. Мабуть, сама по собі інтерперсональна самотрансцендентність передбачає проактивну позицію, коли людина допомагає іншим, ділиться своєю

мудрістю. Це може свідчити про те, що вона усвідомлює свій контроль над ситуацією, що і проявляється у нижчих рівнях об'єктивної екзистенції – сприйнятті зовнішніх обставин як таких, що не повністю визначають життєвий шлях людини.

Таблиця 3.12

Кореляції між самотрансцендентністю, екзистенційною тривогою та її видами

	Суб'єктивна екзистенція	Об'єктивна екзистенція
СТ	-0,273*	-0,393*
Інтерперсональна СТ	-0,217	-0,377**
Інтраперсональна СТ	-0,285*	-0,350*

Примітка. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$; СТ – самотрансцендентність.

Загалом, об'єктивна екзистенція виявилася сильніше пов'язана з показниками самотрансценденції. Об'єктивна екзистенція також охоплює відчуття безпечності світу. Коли людина сприймає світ як безпечний, це створює основу для трансценденції. Якщо індивід, навпаки, лякається того різноманіття можливостей, які пропонує життя, його енергія спрямовується на захист. Таким чином, можна стверджувати, що відчуття світу як загрозливого для екзистенції людини не сприяє виходу за межі свого “Я”. Вони можуть сприйматися як один з можливих механізмів протекції від небезпеки світу.

Окрім цього, було висунуто гіпотезу про взаємозв'язок резильєнтності та самотрансценденції. Кореляційний аналіз підтвердив позитивний зв'язок між цими двома феноменами, причому наявні кореляції виявилися сильнішими за попередні. Так, резильєнтність пов'язана з самотрансцендентністю як загальною характеристикою ($r=0,523$, $p<0,001$), так і з її вимірами: інтерперсональним ($r=0,521$, $p<0,001$) та інтраперсональним ($r=0,451$, $p<0,001$).

Таблиця 3.13

Кореляції між резильєнтністю, екзистенційною тривогою та її видами

	Самотрансцендентність	Інтерперсональна СТ	Інтраперсональна СТ
Резильєнтність	0,523***	0,521***	0,451***

Примітка. *** $p < 0,001$

Додатково був проведений множинний регресійний аналіз для перевірки прогностичної цінності резильєнтності, самотрансцендентності та соціо-демографічних показників щодо екзистенційної тривоги та її видів.

Було виявлено, що мінливість екзистенційної тривоги у 35% вибірки можна пояснити значеннями резильєнтності та зміни місця проживання ($F=13,5$, $p<0,001$) (рис. 3.10).

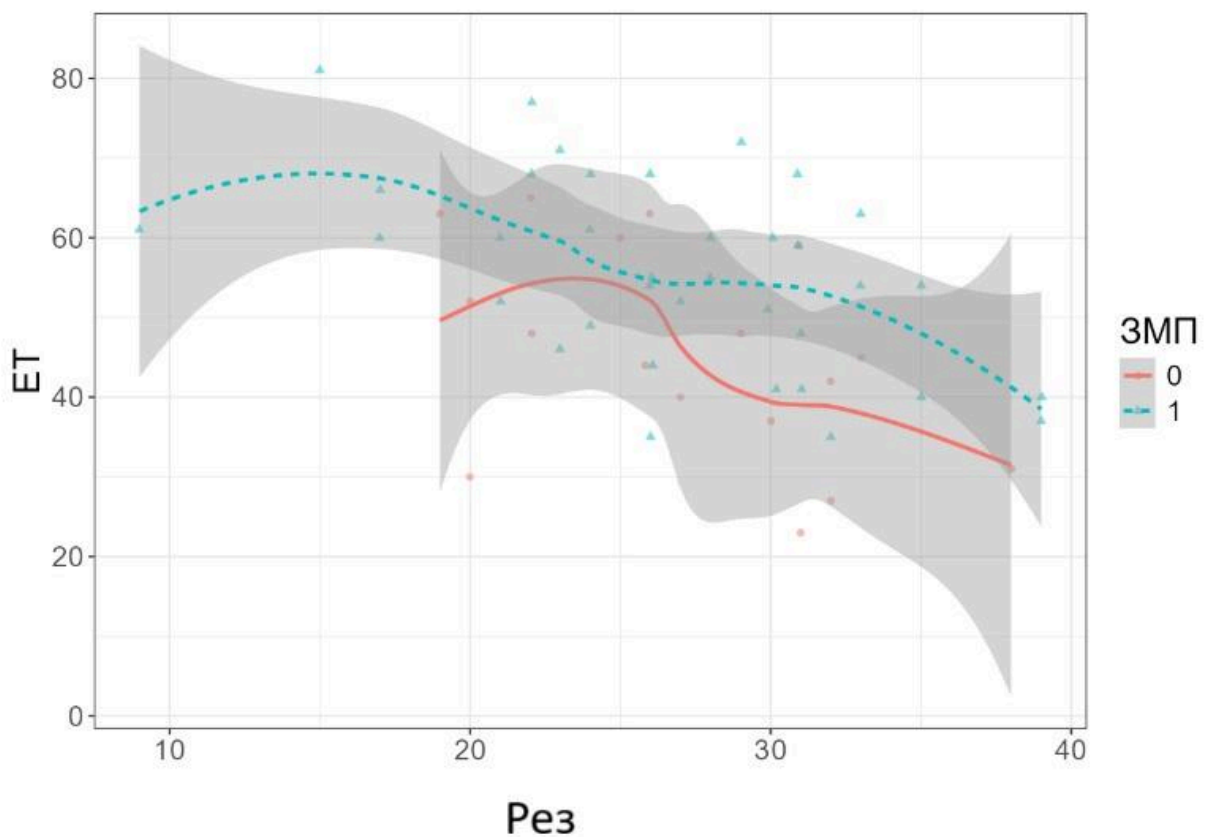


Рис. 3.10. Графік регресійної моделі екзистенційної тривоги

Примітка. ЕТ – екзистенційна тривога, Рез – резильєнтність, ЗМП – зміна місця проживання.

Вклад зміни проживання вищий (β -коефіцієнт=0,724, $p<0,001$), ніж резильєнтності (β -коефіцієнт=-0,472, $p<0,001$) (табл. Д.1). Можливо, в екстремальних умовах зовнішні обставини відіграють більшу роль, ніж така особистісна якість, як резильєнтність. Бета-коефіцієнт резильєнтності негативний, що доводить її роль як буфера проти екзистенційної тривоги. З екзистенційної точки зору може розглядатися як мужність творити: вона визначає здатність людини залишатися спокійним та зібраним в моменти негараздів. Життєстійка людина спрямована на саморозвиток та розкриття свого потенціалу. Таким чином, під час потрапляння у ситуації, що зачіпають основні екзистенційні домени, у людини є особистісний ресурс ефективно вирішувати ці питання. Тож, рівняння цієї регресійної моделі є: “Екзистенційна тривога” = 73,47 - 0,472*“Резильєнтність” + 0,724*“Зміна місця проживання”.

Так само за допомогою змінних резильєнтності та зміни місця проживання можна пояснити 32% мінливості значень страху смерті ($F=12,2$, $p<0,001$), 26% страху ідентифікації у досліджуваних зрілого віку ($F=10,4$, $p<0,001$). Спираючись на відповідні бета-коефіцієнти, будемо рівняння регресійних моделей:

- “Страх смерті” = 26,24 - 0,455*“Резильєнтність” + 0,703*“Зміна місця проживання”.
- “Страх ідентифікації” = 11,37 - 0,384*“Резильєнтність” + 0,785*“Зміна місця проживання”.

Щодо іншого виду екзистенційної тривоги, а саме та страху самотності ($F=6,26$, $p<0,01$), резильєнтність та зміна місця проживання мають нижчу прогностичну здатність, пояснюючи лише 18% його значень. Рівняння цих регресійних моделей мають відповідний вигляд: “Страх самотності” = 14,76 - 0,353*“Резильєнтність” + 0,559*“Зміна місця проживання”.

Єдиним видом екзистенційної тривоги, де зміна місця проживання не виступала значущим фактором виявився страх втрати сенсу ($F=12,56$, $p<0,001$). Зважаючи на скоригований коефіцієнт детермінації, предиктивна

сила резильєнтності доволі низька, хоча суттєва (β -коефіцієнт=-0,353, $p<0,001$): вона пояснює 16% мінливості страху втрати сенсу. Відповідно: “Страх втрати” = 22,31 - 0,353*“Резильєнтність”.

Сильнішу прогностичну здатність резильєнтність та зміна місця проживання мають щодо суб’єктивної ($F=10,4$, $p<0,001$) та об’єктивної екзистенції ($F=12,8$, $p<0,001$). Їхня варіація пояснює відповідно 26% та 31% мінливості цих вимірів екзистенційної тривоги:

- “Суб’єктивна екзистенція” = 25,58 - 0,427*“Резильєнтність” + 0,687*“Зміна місця проживання”.
- “Об’єктивна екзистенція” = 44,93 - 0,474*“Резильєнтність” + 0,681*“Зміна місця проживання”.

Як бачимо, щодо усіх вимірів екзистенційної тривоги резильєнтність відіграє позитивну роль та сприяє зниженню негативних екзистенційних переживань, тоді як зміна місця проживання є значущим фактором ризику у розвитку страху смерті, ідентифікації та самотності.

Проведення лінійної регресії щодо впливу самотрансцендентності на показники екзистенційної тривоги показало її значно нижчу прогностичну здатність. Так, мінливість самотрансцендентності пояснює приблизно 11% значень екзистенційної тривоги (β -коефіцієнт=-0,361, $p<0,01$) та 13% об’єктивної екзистенції (β -коефіцієнт=-0,393, $p<0,01$).

Негативні значення бета-коефіцієнту також вказують на те, що самотрансцендентність виступає фактором, що знижує екзистенційну тривогу:

- “Екзистенційна тривога” = 81,41 - 0,361*“Самотрансцендентність”.
- “Об’єктивна екзистенція” = 51,13 - 0,393*“Самотрансцендентність”.

Прогностична цінність самотрансцендентності щодо інших видів екзистенційної тривоги, на наш подив, вийшла занадто низькою, про що вказують показники скоригованих коефіцієнтів детермінації, нижче 10% (табл. Д.3). Набагато кращу прогностичну здатність самотрансцендентність

має у поясненні мінливості значень резильєнтності. Вона пояснює 26% здатності ефективно долати труднощі ($F=19,2$, $p<0,001$) (табл. 3.14)

Таблиця 3.14

Показники якості моделі

Model	R ²	Adjusted R ²	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.274	0.260	19.2	1	51	<.001

У випадку з резильєнтністю самотрансцендентність відіграє позитивну роль, стимулюючи розвиток здатності ефективно адаптуватися та протистояти труднощам (β -коефіцієнт=0,523, $p<0,01$) (табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Коефіцієнти регресійної моделі резильєнтності

Предиктор	Beta	SE	t	p
Intercept	7.528	4.4809	1.68	0.099
СТ	0.523	0.0996	4.39	<.001

Таким чином, “Резильєнтність”= $7,52+0,523* \text{“Самотрансцендентність”}$. За визначенням самотрансценденція включає три рівні: (1) пошук найвищих ідеалів добра, істини та краси; (2) усвідомлення поточного моменту та ставлення до нього з відкритістю та цікавістю; (3) пошук свого покликання, що передбачає залучення та прагнення досягти конкретного сенсу в житті — життєвої мети, яка полягає у внеску чогось цінного для інших. Таким чином, самотрансценденція може допомогти розвинути резильєнтність через надання системи чітких життєвих координат, безоціночному прийнятті подій та

наявності вищої мети, яка спрямована на служіння іншим. Відчуваючи себе частиною чогось більшого та маючи ширший погляд на життя та смерть, глибше розуміючи сенс свого існування, людина здатна краще протистояти труднощам.

Найголовнішою гіпотезою, яку нам хотілося перевірити, була наявність опосередкованого впливу самотрансценденції між резильєнтністю та екзистенційною тривогою, що становило концептуальну модель нашого дослідження. Унаслідок медіаційного аналізу наша гіпотеза була спростована. Так, повний ефект резильєнтності на екзистенційну тривогу ($Рез \Rightarrow ET$) становить: β -коефіцієнт=-0,483, $p < 0,001$. Розглядаючи компоненти, бачимо, що вплив самотрансценденції на екзистенційну тривогу не є значущим (β -коефіцієнт=-0,148, $p > 0,05$) (табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Коефіцієнти медіаційної моделі

Type	Effect	SE	95% C.I. (a)		β	z	p
			Lower	Upper			
Indirect	Рез \Rightarrow СТ \Rightarrow ET	0.162	-0.486	0.151	-0.077	-1.03	0.302
Component	Рез \Rightarrow СТ	0.140	0.352	0.902	0.523	4.47	<.001
	СТ \Rightarrow ET	0.252	-0.761	0.226	-0.148	1.06	0.288
Direct	Рез \Rightarrow ET	0.30	-1.47	-0.28	-0.406	2.91	0.004
Total	Рез \Rightarrow ET	0.262	-1.560	-0.53	-0.483	-3.98	<.001

Непрямий ефект резильєнтності на екзистенційну тривогу через опосередкований вплив самотрансценденції (Рез \Rightarrow СТ \Rightarrow ЕТ) теж не є значущим (β -коефіцієнт=-0,077, $p>0,05$). Це спростовує нашу концептуальну модель, виділену у другому розділі.

Іншим поглядом на взаємозв'язок резильєнтності, самотрансценденції та екзистенційної тривоги було, навпаки, виділення резильєнтності як посередника у впливі здатності виходити за межі себе на екзистенційну тривогу. Відповідно, ми перевірили це за допомогою медіаційного аналізу.

Результати показали наявність опосередкованого впливу резильєнтності (β -коефіцієнт=-0,157, $p<0,05$). Прямий ефект самотрансценденції на екзистенційну тривогу є незначущим, що можна побачити у таблиці 3.17.

Таблиця 3.17

Коефіцієнти медіаційного моделі опосередкованого впливу
резильєнтності

Effect	Label	Estimate	SE	Z	p
Indirect	СТ \rightarrow Рез \rightarrow Е Т	-0.383	0.157	-2.44	0.015
Direct	СТ \rightarrow ЕТ	-0.267	0.252	-1.06	0.288
Total	СТ \rightarrow ЕТ	-0.651	0.231	-2.82	0.005

Однак при включенні резильєнтності самотрансценденція починає позитивно впливати на наявність негативних переживань, знижуючи їх (β -коефіцієнт=-0,231, $p<0,01$) (рис. 3.11).

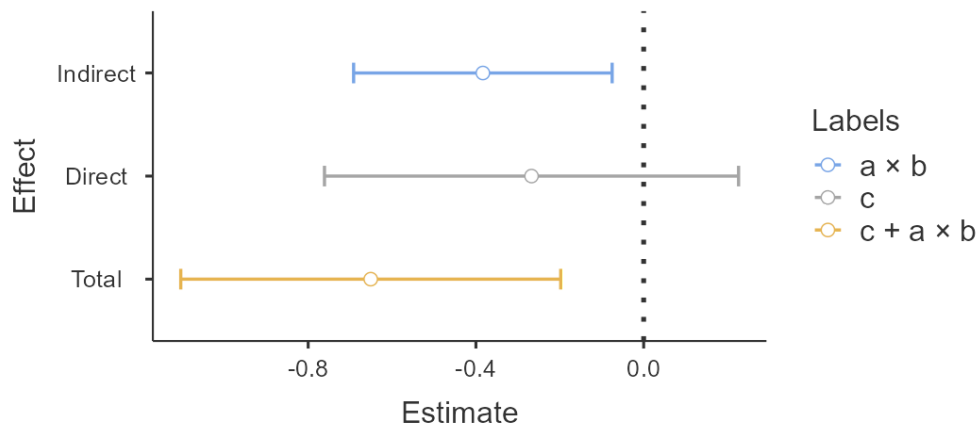


Рис. 3.11. Графік медіаційної моделі резильєнтності

Таким чином, не резильєнтність є ресурсом самотрансценденції під час боротьби з екзистенційними викликами у досліджуваних зрілого віку, а навпаки, що наглядно видно на графіку медіаційної моделі.

3.4. Розробка рекомендацій щодо психологічної підтримки осіб зрілого віку з урахуванням їх здатності до самотрансценденції

Результати нашого дослідження показали, що резильєнтність відіграє опосередковану роль у впливі самотрансценденції на екзистенційну тривогу. Нова концептуальна модель, виділена у результаті медіаційного аналізує, підштовхує нас до виділення трьох етапів роботи з негативними екзистенційними переживаннями:

I етап – розвиток здатності до самотрансценденції, як предиктора резильєнтності. Метою цього етапу є допомогти людині вийти за межі свого “Я”, відчувати себе частиною чогось більшого, фасилітувати бажання творити для інших, що може бути важливим джерелом самотрансценденції.

II етап – подальша фасилітація резильєнтності в осіб зрілого віку. Метою цього етапу є розвиток навичок адаптації, саморегуляції, самоефективності.

III етап – безпосередня робота з головними видами екзистенційних тривог: страхом смерті, втрати сенсу, самотності та ідентифікації. Метою

цього етапу може бути виявлення панівних видів страхів у певної людини чи групи та подальша робота з ними в індивідуальному або груповому форматі.

Така почерговість дозволить спочатку, згідно з С. Хобфоллом, наробити та інвестувати ресурси, з яким надалі людина зможе більш ефективно працювати з негативними екзистенційними переживаннями.

I етап.

Розвиток здатності до самотрансценденції, згідно з Р. Wong (2016) передбачає такі кроки:

1. Пошук ситуативного сенсу, що передбачає погляд за межі особистих чи ситуативних обмежень на цінності, які можуть бути духовними. Для цього потрібно покластися на усвідомленість поточного моменту у зовнішньому та внутрішньому плані та підтримувати відкрите, цікаве та співчутливе ставлення до дійсності.

2. Пошук покликання, а саме вищої мети, яка пов'язана з служінням іншому. Покликання, водночас, стосується не лише роботи або кар'єри, але й того, як людина реагує на вимоги самого життя. Його вираження має спиратися на унікальність талантів, особистого темпераменту та досвіду індивіда.

3. Пошук ультимативного сенсу, для чого потрібно подивитися за межі поточного контексту, фізичних обмежень, часу та простору. Це, наприклад, ідеї добра, істини та краси, що знаходяться у трансцендентальній сфері і є актуальними для всього людства. Цей рівень трансцендентності відображає уявлення людини про світ, філософію її поглядів та переконань.

Самотрансцендентність на кожному з рівнів передбачає безперервний процес особистісного вдосконалення з метою розширення особистісного потенціалу. Однак, головним механізмом тут є не самоорієнтація, а служіння іншому, тому критично важливою стратегією сприяння самотрансцендентності у осіб зрілого віку є заохочення участі в соціальній діяльності: волонтерстві, громадській роботі та творчому самовираженні, які

перемикають увагу з особистих викликів на ширші суспільні проблеми. Це плекатиме почуття єдності та відповідальності.

Іншими техніками, що сприяють самотрансцендентності є практики майндфулнес, медитації, практики креативності (створення музики, малювання, писання віршів тощо), групові процеси, духовні практики (йога, молитва, ритуали), самоприйняття, інтроспекція. Наприклад, для досягнення інтраперсональної самотрансцендентності можна використовувати такі вправи, що сприятимуть інтеграції свого минулого, теперішнього та майбутнього “Я” у цілісну розповідь. Вона охоплюватиме визначення ключових тем життя та майбутніх цілей. Така часова інтеграція дозволить подолати обмеження поточної ситуації та виявити потенціал для особистісного зростання. Таким чином, розвиток інтраперсональної самотрансцендентності міститиме:

- медитація сканування тіла;
- висловлення позитивних тверджень про себе;
- малювання власного життєвого шляху та розповідь про свої радості та печалі.
- дослідження негативних почуттів щодо минулих ситуацій, про які людина шкодує;
- обговорення впливу негативних почуттів на повсякденне життя, виявлення можливостей зміни обставин та дій, що були у минулому, та тих, які людина хоче зробити, щоб прожити життя без жалю;
- вираження вдячності собі за допомогою розробленої життєвої траєкторії;
- дослідження способів піклування про своє внутрішнє “Я”;
- малювання власного “Дерева надії”, що охоплюватиме плани та цілі на майбутнє, життєву мету та сенс.

Для розвитку інтерперсональної самотрансценденції вправи мають бути спрямовані на вивчення та покращення зв'язків людини з іншими. Ми пропонуємо такі вправи:

- малювання та представлення карти своєї соціальної мережі;
- розповідь про позитивний досвід взаємодії з іншими людьми та обговорення того, як відновити втрачені стосунки;
- виготовлення подарункової коробки для когось, з ким людина хотіла б відновити стосунки;
- вираження негативних почуттів щодо болісного досвіду, пов'язаного з взаємодією з іншими, та обговорення впливу цих почуттів на повсякденне життя;
- обговорення важливості прощення;
- написання резолюції про прощення певної людини.

Окрім цього, важливими з точки зору розвитку здатності до самотрансценденції є почуття космічної або трансперсональної єдності. Досягти її можна, зокрема, через викликання почуття благоговіння, захоплення величчю природи. Механізмом благоговіння полягає у стимулюванні такої перспективи бачення себе, що заохочує смиренність, необхідну в умовах високого тиску. Цього можна досягти, наприклад, через споглядання природи, відпочинок на свіжому повітрі, походи. Такий досвід в організаційних умовах, коли працедавець організовує ретрити на свіжому повітрі, може сприяти відчуттю спільної місії та зменшувати професійне вигорання. Ще одним цікавим механізмом досягнення космічної єдності може бути використання віртуальної реальності через дослідження космосу або морських глибин.

Окрім цього, людина може створити наратив благоговіння через написання історії про випадок, коли вона відчувала його перед чимось неосяжним: фізичними явищами (видом з вершини гори), або психологічними (виникнення нової ідеї, відчуття потоку).

P. Worth та M. Smith (2021) також пропонують кілька промтів для самостійної роботи для розвитку самотрансцендентності в кризових умовах. Зокрема, вони надають такий список питань, відповідь на які стимулює людину побачити ширший контекст кризової ситуації:

- Яке позитивне життєве значення можна знайти в цьому контексті для вас самих або інших?
- Чого вимагає від вас ця ситуація з точки зору вашого особистого розвитку та самореалізації? Чи можете ви служити іншим, перебуваючи в цих обставинах? Як ви можете це зробити?
- Наскільки ви готові дозволити подіям розвиватися таким чином, щоб відмовитися від контролю на користь чогось більшого? Як ви можете «довіряти процесу»?
- Чи готові ви, занурившись у роботу, дозволити собі бути в потоці, навчатися та розвиватися, одночасно даючи іншим щось натомість?

Такі питання, на нашу думку, охоплюють розвиток інтраперсональної самотрансценденності, стимулюючи роздуми про особистісний розвиток; інтерперсональної самотрансценденності через подолання егоцентричної спрямованості; та зменшення об'єктивної екзистенції через сприяння довіри до світу.

II етап.

Подальшим етапом психологічної підтримки осіб зрілого віку є розвиток резильєнтності. У науковій літературі наявно багато джерел, фокусом яких є розвиток резильєнтності (Чиханцова, 2023; Радчук et al., 2025; Мельничук, 2024). З основу роботи щодо розвитку резильєнтності можна взяти концепцію 7С К. Гінзбурга, у якій резильєнтність має такі компоненти: компетентність, впевненість, відчуття своєї важливості для світу, характер, зв'язки, копінг, контроль.

Загальними рекомендації до розвитку резильєнтності є розвиток навичок саморегуляції, самоорганізації, проблемно-фокусованого копінгу, трансформативного копінгу, під час навчання якому людина вчиться розширювати свій світогляд та поглиблювати розуміння стресового досвіду, з яким вона стикається, а потім розробляти та здійснювати план дій. Окрім цього, розвиток резильєнтності також має охоплювати побудову двосторонніх

стосунків соціальної підтримки, де люди надають та отримують підтримку й допомогу від інших.

Ще одним підходом до розвитку резильєнтності є тренінг стрес-інокуляції, розроблений на моделі стресу Лазаруса та Фолкмана (Чабан et al., 2023). Цей підхід спочатку був методом лікування тривожності. Він має три фази, що перетинаються між собою. Робота починається з освітньої фази, коли обговорюється та нормалізується нейробіологічний та психологічний вплив стресу, тривоги або травми. Частиною цього етапу також є навчання самоконтролю, розпізнавання емоційних, поведінкових, фізичних та когнітивних реакцій на певні сигнали та тригери, пов'язані з тривогою. Потім виявляються ознаки резильєнтності, яка може сприяти змінам у сприйнятті стресорів як на такі, що є складними, але не перевантажують людину.

Другий етап – фаза набуття навичок. Людей навчають навичкам подолання та допомагають закріпити ті, якими вони вже володіють. Це, зокрема, тренування технік релаксації, зупинки думок, керований діалог з собою, виявлення та заміна ірраціонального мислення. На третій фазі людину заохочують практикувати навички, набуті на перших двох фазах, через рольові ігри, моделювання та поведінкові репетиції в стресових ситуаціях та ситуаціях, що викликають тривогу.

Ключовою темою у контексті нашої роботи також є колективна резильєнтність, одним із механізмів розвитку якої є формування спільної ідентичності (Кухарук, 2022). Важливість спільної ідентичності для розвитку резильєнтності в кризових умовах підкреслюється у роботах Drury et al. (2019) та Vignoles et al. (2021). Вони підкреслюють: наявність спільної соціальної ідентифікації (сім'я, громада, нація, людство) може прогнозувати вчинки людини та психологічне благополуччя. Відчуття спільної ідентичності з іншими є важливою основою для колективних дій від імені своєї групи, включаючи взаємодопомогу в надзвичайних ситуаціях. Спільна ідентичність може забезпечити відчуття приналежності та зменшувати негативні психічні стани, такі як депресія або низька самооцінка.

Однією з вправ, що може сприяти створення спільної ідентичності є така:

Вправа “Спільна ідентичність”

Мета: заохочувати взаємодопомогу через пошук спільних рис між людьми.

Час: 15 хвилин.

Хід вправи: 1. Оберіть людину у своєму житті, яка, на вашу думку, дуже відрізняється від вас у всіх аспектах. У неї можуть бути інші інтереси, інші релігійні чи політичні переконання, або інший життєвий досвід. Це може бути навіть хтось, з ким у вас був особистий конфлікт, або хтось, хто належить до групи, яка конфліктувала з однією з ваших соціальних груп. Вам не обов'язково вибирати когось, хто викликає у вас нервозність або небезпеку. 2. Складіть список того, що, найімовірніше, є спільним у вас з цією людиною. Можливо, ви обидва працюєте в одній компанії або навчаєтесь в одному навчальному закладі. Можливо, у вас обох є діти або кохана людина. Можливо, вам обом колись розбивали серце, або ви втратили близьку людину. Нагадайте собі, що ви і ця людина – люди. 3. Перегляньте список, який ви склали. Чи змушують вас перелічені пункти по-новому поглянути на цю людину? Замість того, щоб просто вважати цю людину незнайомою або чужою, спробуйте сприймати її як звичайну людину, чії смаки та досвід можуть певним чином збігатися з вашими. 4. Повторіть цю вправу. Спробуйте робити це щоразу, коли зустрінете когось, хто спочатку здається іншим, ніж ви, хто має з вами конфлікт або з ким вам некомфортно.

III етап.

Третім, виділеним нами етапом у психологічній підтримці осіб зрілого віку, є робота з конкретними видами екзистенційної тривоги. Так, робота з страхом смерті у межах когнітивно-біхевіорального підходу передбачає такі фази:

1. Ознайомлення з феноменологією тривоги смерті, когнітивно-поведінковою моделлю та когнітивними процесами і

поведінкою, що підтримують тривогу смерті. Це включає нетерпимість до невизначеності, магічне мислення, жах смерті, а також поведінку уникнення, пошуку безпеки та контролю.

2. Розвиток альтернативних способів мислення про смерть, наприклад, робота з думками про жах неіснування або нетерпимістю до незнання того, що станеться.
3. Використання відповідних поведінкових експериментів та експозиції щодо питань смерті та вмирання. Виконання різних завдань від написання некролога побажань щодо організації похоронів, описування труни тощо.
4. Зсув уваги на важливість жити повноцінним життям зараз, як альтернативу зосередженню на смерті та вмиранні.

Страх смерті проявляється, зокрема, у наявності частих думок про смерть, що перешкоджають насолоді моментом та зосередженні на роботі, стосунках; виникнення тривожних образів про можливу причину своєї смерті, уникнення будь-яких думок про смерть. Визначення думок про смерть є вирішальним кроком у роботі над звільненням від страху смерті. Однією з вправ, що може допомогти у цьому, називається “Створення порочної квітки” (Додаток Е).

Робота з страхом втратити сенс, на нашу думку, може будуватися на моделі підтримки сенсу (Heine et al., 2006). Згідно з нею, людина має чотири смислові рамки, у межах яких потребує сенсу: самооцінка (потреба відчувати себе цінним і гідним), приналежність (потреба належати до груп і спільнот), впевненість (потреба вірити в правильність своїх уявлень), символічне безсмертя (потреба залишити після себе спадщину через сім'ю або роботу). Модель підтримки сенсу (МММ) стверджує, що люди мають потребу в сенсі, що впорядковує їхнє сприйняття світу. Коли відчуття сенсу людей знаходиться під загрозою, вони утверджують альтернативні уявлення як спосіб повернення сенсу – цей процес називається флюїдною компенсацією.

Згідно з моделлю, люди можуть акцентуватися на сфері, що не знаходиться під загрозою, та шукати сенс свого життя у ній. Наприклад, невизначеність, яка супроводжує людей під час війни, є загрозою для домену впевненості. За допомогою флюїдної компенсації людина може заповнити цю втрату, фокусуючись на іншому домені, наприклад, приділяючи більше часу волонтерській діяльності, що задовольняє потребу у приналежності. Таким чином, робота з страхом втратити сенс може спрямовуватися на розвиток навички флюїдної компенсації.

Окрім цього, зниження страху втрати сенс передбачає чітке визначення цінностей індивіда та окреслення цього сенсу. Можна використовувати такі вправи як “Майстрування життя” – вправа з позитивної психології – що розроблена спеціально для того, щоб допомогти людям знайти сенс і значення у своєму житті (Schippers & Ziegler, 2019). Елементи цієї вправи зображено у таблиці 3.18.

Таблиця 3.18

Елементи вправи “Майстрування життя”

Елементи	Завдання написати про
1. Цінності та пристрасті	(1) Що люблять робити, (2) які стосунки хотіли б мати, як у приватному житті, так і в роботі, (3) яку кар'єру хотіли б мати, та (4) вибір способу життя.
2. Поточні та бажані компетенції та звички	(1) Якості, які вони цінують в інших, (2) компетенції, якими володіють або хотіли б володіти, та (3) свої звички, які подобаються або не подобаються.
3. Поточне та майбутнє соціальне життя	(1) Відносини, які надають їм енергії та забирають енергію, (2) типи друзів та знайомих, які є для них корисними, (3) типи друзів та знайомих, яких вони хотіли б мати в майбутньому, та (4) як виглядає їхнє ідеальне сімейне життя та ширше соціальне життя.
4. Можлива майбутня кар'єра (шлях)	(1) Що важливо в роботі, (2) що подобається робити, (3) яких колег хочуть мати, та (4) з ким хочуть познайомитися завдяки своїй роботі.
5. Ідеальне та менш ідеальне майбутнє	Найкраща версія себе та майбутнього, коли немає (самонакладених) обмежень. Порівняйте це з «майбутнім, якщо не буде змін».

6. Досягнення цілей та плани «якщо-тоді»	(1) Формулювання, розробка стратегії та визначення пріоритетності цілей, (2) виявлення та опис способів подолання перешкод, та (3) моніторинг прогресу у досягненні цілей.
7. Публічна відданість меті	Фотографія з заявою, яка повідомляє про їхні цілі світу; повідомлення про цілі друзям, колегам по роботі.

Ще один страх – ідентифікації – пов’язаний, зокрема, з страхом не пізнати себе або наявності суперечностей в уявленнях про себе. У зв’язку з цим робота над страхом ідентифікації може полягати у формуванні цілісної ідентичності. Хорошим, на нашу думку, для цього є нарративний підхід. Зокрема, самонаративна арт-терапія, що поєднує обидва підходи, які використовуються для розвитку функцій ідентичності: створення відчуття структури, сенсу, особистого контролю, гармонії та орієнтації на майбутнє. Ці функції ідентичності є важливими факторами психологічного та духовного благополуччя. Наративна арт-терапія дозволить працювати з екзистенційною тривогою ідентифікації через екстерналізацію внутрішнього досвіду клієнта, опредмечування суперечностей в ідентичності людини та стимулювання нових ідей. Вправи на створення історії свого життя у арт-форматі сприятиме емоційному примиренню, формуванню его-ідентичності та покращенню орієнтації у реальності.

Робота з страхом самотності може бути виконана через підвищення відчуття зв’язку (connectedness). Визнаною програмою є “GROUPS 4 HEALTH (G4H)” – доказове психологічне втручання, яке спрямоване на боротьбу з соціальним відчуженням. Програма складається з 5 модулів. Перший модуль, «Навчання», підвищує обізнаність про корисний вплив членства в соціальних групах. Він висвітлює ціну ігнорування соціальних вимірів психічного здоров’я, зокрема, підкреслюються негативні наслідки невикористання всіх соціальних ресурсів, що є в розпорядженні людини.

Другий модуль, «Визначення обсягу», зосереджується на діапазоні групових ресурсів, наявних та бажаних для оптимізації психічного здоров’я.

Цей модуль залучає учасників до процесу картографування соціальної ідентичності. Цей інструмент був розроблений для дослідження соціальних ідентичностей респондентів, щоб оцінити їхнє поточне соціальне функціонування та розвинути уявлення про те, як вони в ідеалі хотіли б функціонувати в майбутньому.

Третій модуль, «Пошук джерел», зосереджений на виявленні та зміцненні існуючих цінних соціальних ідентичностей. Четвертий модуль, «Формування», використовує групу G4H як модель для встановлення та впровадження нових зв'язків у соціальних групах. Мета полягає в тому, щоб випробувати різні соціальні плани дій розвитку ресурсів. Завершальний модуль, «Підтримка», – це додаткова сесія, що проводиться через місяць, метою якої є усунення будь-яких труднощів, що виникли під час реалізації цих соціальних планів. Він також включає перегляд карти соціальної ідентичності, створеної в Модулі 2, щоб побачити, як вона розвивалася протягом програми. Соціальні основи, які були визначені та розроблені в попередніх чотирьох модулях, розглядаються з метою заохочення їхньої довгострокової підтримки.

Висновки до розділу 3

Первинна діагностика особливостей прояву екзистенційної тривоги показала, що найвище середнє розподілу серед досліджуваних зрілого віку наявне за страхом смерті. Тоді як страх самотності та страх ідентифікації виявилися найменш актуальними страхами для цієї групи досліджуваних. Аналіз найбільш поширених відповідей за методикою В. Ван Брюггена показав, що більшості досліджуваних притаманно хвилюватися за сенс життя та боротися з почуттям самотності, але вони менше турбуються з приводу того, чи пізнають інші усю глибину їхньої особистості. Вони також менш стривожені питанням відпускання прив'язаностей після смерті, хоча страх щодо вмирання сильно виражений. Водночас, розподіл досліджуваних за рівнями життєстійкості та самотрансценденції показав, що більшість мають

сили боротися з несприятливими обставинами та мають високу здатність до виходу за межі свого “Я” (62% та 50% відповідно).

У результаті порівняльного аналізу вдалося виявити, що найбільша та найзначуща різниця у проявах екзистенційної тривоги наявна між досліджуваними, що змінювали місця проживання та залишалися у звичній для них обстановці після повномасштабного вторгнення. Так, ті, хто переїжджав, мають суттєво вищі бали за страхами смерті, ідентифікації, суб’єктивної та об’єктивної екзистенції, а також загальним показником екзистенційної тривоги. Суттєво вищі бали за страхом ідентифікації також мають досліджувані з вікової групи 25-34 роки. Вищі результати за життєстійкістю мають досліджувані, що не змінювали професію, що підкреслює важливість професійної стабільності у питаннях екзистенціальної загрози.

Кластерний аналіз дозволив виявити два профілі екзистенційної тривоги: екзистенційної впевненості (з низькими балами за екзистенційною тривогою та її видами) та екзистенційної вразливості (з відповідно високими балами). Також було встановлено різницю в ієрархії екзистенційних страхів. У профілі екзистенційної впевненості панівним є страх ідентифікації, тоді як у екзистенційно вразливих досліджуваних – страх смерті. Подальший порівняльний аналіз за показниками резильєнтності та самотрансценденції виявив суттєву різницю за показниками резильєнтності та самотрансценденції між представниками різних кластерів. Екзистенційно впевнені також мають суттєво вищі бали за резильєнтності та самотрансценденцією, тоді як екзистенційно вразливі – навпаки.

У результаті множинного регресійного аналізу було встановлено, що 35% мінливості екзистенційної тривоги у цій вибірці можна пояснити значеннями резильєнтності та зміни місця проживання. Набагато нижчу прогностичну цінність у поясненні екзистенційної тривоги мала самотрансценденція. Медіаційний аналіз дозволив спростувати нашу гіпотезу про посередницьку роль самотрансценденції між резильєнтністю та

екзистенційною тривогою. Значну посередницьку роль між самотрансценденцією та екзистенційною тривогою має навпаки, резильєнтність.

Це обумовило розробку рекомендацій для психологічної підтримки зрілих осіб з урахуванням їх здатності до самотрансценденції. Нова концептуальна модель підштовхнула до виділення трьох етапів роботи з негативними екзистенційними переживаннями, що передбачають розвиток самотрансценденції, резильєнтності та безпосередньої роботи з екзистенційними страхами.

ВИСНОВКИ

У результаті проробленої теоретичного аналізу та емпіричного дослідження взаємозв'язку екзистенційної тривоги, резильєнтності у контексті самотрансценденції було виконано такі завдання:

1. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння феноменів резильєнтності, екзистенційної тривоги та самотрансценденції у науковій психологічній літературі. Це дозволило визначити екзистенційну тривогу як фундаментальний онтологічний стан, породжений усвідомленням людиною власної скінченності, свободи та відповідальності. Було визначено, що екзистенційна тривога є предиктором депресивних симптомів та ПТСР, зниженням якості сну, втратою апетиту. Вивчення витоків екзистенційної тривоги доводять, що вона відчувається людиною ще у перший рік життя, а головними факторами, що визначають її перебіг, є травмуючі ситуації, зміни, пов'язані з дорослішанням, та стиль прихильності.

На відміну від емоційних переживань, екзистенційна тривога спрямована на абстрактні данності існування – смерть, свободу, ізоляцію та безглуздість. Теоретичний аналіз минулих досліджень на тему взаємозв'язку між екзистенційною тривоگوю та резильєнтністю показав, що остання дійсно впливає на рівень екзистенційних переживань, пов'язаних, зокрема зі смертю. Резильєнтність сприяє конструктивному переживанню тривоги у різних груп населення. Пов'язаність екзистенційної тривоги та самотрансценденції розглядається, передусім, у контексті релігійних переконань індивідів, духовності, а також генеративності. Вони дозволяють перетворювати деструктивну екзистенційну тривогу на джерело особистісного зростання.

У встановленні методологічних засад емпіричного дослідження взаємозв'язку екзистенційної тривоги, резильєнтності у контексті самотрансценденції важливим питанням була розробка концептуальної моделі дослідження. У розрізі цього потрібно було визначити можливий взаємозв'язок резильєнтності та самотрансценденції, а саме того, яка

особистісна якість відіграє роль базової. Ми припустили, що резильєнтність виступає фактором розвитку самотрансценденція, яка, зі свого боку, опосередковує її вплив на екзистенційну тривогу. Висунуті гіпотези стосувалися взаємозв'язків виділених змінних, тож дизайн дослідження відповідає кореляційному. Окрім цього, були висунуті гіпотези щодо різниці показників відповідних феноменів у досліджуваних різного віку, статі та тих, хто переживав зміни після повномасштабного вторгнення і ні.

Операційна модель дослідження охоплювала такі сфери: соціо-демографічні показники, що збиралися за допомогою анкети; екзистенційну тривогу, рівень якої перевірявся методикою В. Ван Брюггена «Види екзистенційної тривоги» (The Existential Concerns Questionnaire (ECQ) V. van Bruggen, адаптація В. В. Кучиної); резильєнтність, яка досліджувалася за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10, адаптація Н. В. Школіна et al. (2020) та О. Кокун (2024)); самотрансценденцію, вияв якої перевірявся за Шкалою самотрансценденції П. Рід («Self-Transcendence Scale», P. G. Reed, адаптація Т. Наліжитої). Вибірка становила 53 учасника, які всі були старше 25 років. Більша частина були 45+, а найменш кількісною категорією були досліджувані з періоду ранньої дорослості (25-34 років).

2. Визначено рівень прояву екзистенційної тривоги, резильєнтності та самотрансценденції в осіб зрілого віку. Первинна діагностика особливостей прояву екзистенційної тривоги показала, що найвище середнє розподілу серед досліджуваних зрілого віку наявне за страхом смерті. Тоді як страх самотності та страх ідентифікації виявилися найменш актуальними страхами для цієї групи досліджуваних. Водночас, більшість досліджуваних показали високу здатність подолання труднощів та самотрансценденції. Таким чином, сповненість особистісними ресурсами у цієї вибірки загалом на високому рівні. Лише невелика частка від загальної кількості досліджуваних вказали на низьку здатність до адаптації в стресових умовах та здатність виходити за межі свого “Я”.

Єдиною значущою різницею між віковими групами була вищий страх ідентифікації у досліджуваних з періоду ранньої дорослості, порівняно з досліджуваними 45+. На нашу думку, це є виявом кризи молодості. Можливе відчуття не виправданих очікувань може посилювати страх ідентифікації, адже досліджуваним здається, що вони взагалі не знайдуть себе у цьому світі. Не було виявлено суттєвих відмінностей у показниках життєстійкості за статтю та віком.

Порівняльний аналіз не виявив жодних значущих відмінностей у досліджуваних, що переживали або не переживали зміни у професійній діяльності та сімейному житті. Суттєві відмінності між ними були виявлені за окремими питаннями методики. Зокрема, сенс життя більше хвилює тих, хто не переживав змін у професійній діяльності. Таким чином, професійна стабільність, як не парадоксально, в умовах війни може актуалізувати у досліджуваних екзистенційні сумніви щодо сенсу життя. Можливо, це також наслідок того, що досліджувані, які змінювали професію, вже пройшли активний етап пошуку сенсу, і це екзистенційне питання не так актуальне.

Найбільша кількість суттєвих відмінностей за показниками екзистенційної тривоги виявилася між досліджуваними, що переживали та не переживали зміну місця проживання. Ті, хто переїжджали під час війни, суттєво більше переживають щодо смерті та ідентифікації. Це доводить більш травмівний вплив зміни місця проживання, порівняно з іншими, професійними або сімейними, змінами.

Типовими профілями екзистенційної тривоги серед наших досліджуваних є “екзистенційна впевненість” та “екзистенційна вразливість”. Перший кластер характеризується загалом низькими балами за екзистенційною тривогою та її видами, а також переважанням страху ідентифікації. Другий кластер об’єднує досліджуваних з високими балами та характеризується переважанням страху смерті, тоді як страх ідентифікації, навпаки, знаходиться на останньому місці. Така ієрархія страхів може вказувати на екзистенційну зрілість досліджуваних, коли питання

автентичного буття виходить на перший план. Окрім цього, досліджувані з кластеру “екзистенційної впевненості” мають суттєво вищі показники резильєнтності та самотрансценденції в обидвох вимірах.

3. Встановлено взаємозв’язок між екзистенційною тривогою, резильєнтністю та самотрансценденцією. Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих негативних взаємозв’язків між резильєнтністю та екзистенційною тривогою. Так, більш життєстійкі досліджувані відчувають менше негативних екзистенційних переживань загалом. Так само негативно з екзистенційною тривогою пов’язана самотрансценденція, хоча їхні кореляції набагато менш значущі. Найсильніше виявилися пов’язаними резильєнтність та самотрансценденція.

Регресійний аналіз дозволив перевірити прогностичну цінність резильєнтності, самотрансцендентності та соціо-демографічних показників щодо екзистенційної тривоги та її видів. Було виявлено, що мінливість екзистенційної тривоги у 35% вибірки можна пояснити значеннями резильєнтності та зміни місця проживання, причому зміна місця проживання мала більший вклад у значення екзистенційної тривоги. Можливо, в екстремальних умовах зовнішні обставини відіграють більшу роль, ніж така особистісна якість, як резильєнтність. Однак, щодо усіх вимірів екзистенційної тривоги резильєнтність відіграє позитивну роль та сприяє зниженню негативних екзистенційних переживань, тоді як зміна місця проживання є значущим фактором ризику у розвитку страху смерті, ідентифікації та самотності. Значення самотрансценденції значно нижчу прогностичну здатність щодо екзистенційної тривоги. Водночас, вона пояснює майже 30% мінливості резильєнтності, позитивно впливаючи на її ступінь.

Наявність опосередкованого впливу самотрансценденції між резильєнтністю та екзистенційною тривогою була найголовнішою гіпотезою. Однак, вона була спростована. Було виявлено, що роль посередника відіграє резильєнтність, підвищуючи ефект самотрансценденції щодо зниження

екзистенційної тривоги. Це підтверджує результати досліджень, де духовність та релігійність були факторами розвитку резильєнтності. Окрім цього, наявність таких взаємозв'язків є емпіричним підтвердженням одного з постулатів ресурсного підходу С. Хобфолла: ресурси “переміщуються караванами”. Більш самотрансцендентні люди, ймовірно, будуть і більш життєстійкими, що доводить важливість включення методик розвитку здатності самотрансценденції у програми розвитку резильєнтності.

4. Сформульовано практичні рекомендації щодо психологічної підтримки осіб зрілого віку з урахуванням їх здатності до самотрансценденції. Розроблені рекомендації охоплювали три етапи роботи з негативними екзистенційними переживаннями: розвиток самотрансценденції, як початкової ланки, потім резильєнтності як посередника, та наостанок безпосередня робота з екзистенційними страхами.

Зокрема, серед ефективних методик розвитку самотрансценденції були запропоновані захоплення природою, ретрити на свіжому повітрі, дослідження космосу та морських глибин за допомогою віртуальної реальності, медитації, йога. Для інтраперсональної самотрансценденції – висловлення позитивних тверджень про себе, малювання життєвого шляху, дослідження негативних переживань щодо минулих рішень або ситуацій. Для інтерперсональної самотрансценденції – малювання карти своєї соціальної мережі, обговорення важливості прощення.

Серед методів розвитку резильєнтності було виділено тренінг стрес-інокуляції. Також було визначено важливість колективної резильєнтності, механізмом якої є спільна ідентичність. Подальші рекомендації стосувалися тих методів роботи, які можна застосувати для різних екзистенційних страхів: для страху смерті – КПТ, яке охоплює розвиток альтернативних способів мислення про смерть, поведінкові експерименти; для страху ідентифікації – створення малюнку свого життєвого шляху у межах наративної арт-терапії; для страху самотності –

модель “Group 4 Health”, у якій акцентується увага на важливості соціальних ресурсів та їх збереженні.

Перспективами для подальших досліджень є емпіричне вивчення механізмів самотрансценденції та їхньої різниці за віком та статтю, впливу інших індивідуально-психологічних характеристик на ступінь екзистенційної тривоги, дослідження різниці у проявах цього феномену серед різних вікових груп (підлітковому, зрілому та літньому віці) в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава, І. Ф., & Кутєпова-Бредун, В. Ю. (2019). Опис та адаптація опитувальника «Коротка шкала вимірювання стану потоку» (Ф. Рейнберг, Р. Воллмейер). *Психологія обдарованості*, (6).
2. Асонов, Д., & Хаустова, О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *PMGP*, 4(4), e0404219. Доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
3. Бондар, О. В. (2020). Компоненти життєстійкості, як копінгового ресурсу учасників бойових дій. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (ВНПЗ ДГУ, 11.12.2020)*, 106-108.
4. Валко, М. Г. (2025). Психологічні умови розвитку життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану. *Факультет управління персоналом, соціології та психології*, (12).
5. Вовчик-Блакитна, О. О. (2019). Генеративність особистості як детермінанта її суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. VII, Екологічна психологія*, (48).
6. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., & Бойко, О. (2017). *Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс*. Київ: Національний університет «Києво-Могилянська академія».
7. Даценко, О. А. (2022). Життєстійкість як ресурс особистості. *Вчені записки*, 4(2022), 1.
8. Живоглядюв, Ю., & Носаль, Л. (2022). Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (2(66)), 165–172. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-66-165-172>
9. Життєстійкість особистості як фактор здоров'язбереження в умовах невизначеності : монографія (2025) / Л. С. Яковицька, Л. В. Помиткіна, Д. А. Карпілянський та ін.; за наук. ред. Л. В. Помиткіної. Київ: Державний університет «Київський авіаційний інститут». 275 с.
10. Завірюха, В., Балашевич, О., & Лавриненко, Д. (2025). Шкала містичного досвіду Р. Гуда (коротка форма): українськомовна адаптація методики та її психометричні показники. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*, 7(61), 1128-1143. DOI:10.52058/2708-7530-2025-7(61)-1128-1443

- 11.Зварич, І. М., Чуйко, Г. В., & Колтунович, Т. А. (2019). *Екзистенційна та гуманістична психологія*: навч. посібник (за наук. ред. В. Г. Панка). Чернівці: Чернівецький нац. ун-т. 496 с.
- 12.Калька, Н. М. (2024). *Екзистенційні переживання здобувачів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання у кризові періоди суспільства*. Дисертація.
- 13.Кобильченко, В. В., & Омельченко, І. М. (2025). Структурно-функціональна модель життєстійкості особистості. *«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»*, 4(50), 1398-1411.
- 14.Кокун, О. М. (2024). *Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості*: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 58 с.
- 15.Кокун, О. М. (2025). *Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика*: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 214 с.
- 16.Корнєва, А. (2024). Життєстійкість як феномен сучасної психології: поняття, структура, функції. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, (4 (65)), 31-34.
- 17.Кухарук, О. (2022). Ідентичнісний вимір соціальної резильєнтності: визначення, підходи, можливості прогнозування. *Проблеми політичної психології*, 12(26), 77-90.
<https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-107>
- 18.Кучина, В. В. (2020). Адаптація та валідація англomовної версії опитувальника Вінцента Ван Брюггена «Види екзистенційної тривоги». *World science*, 3(6 (58)), 56-65.
- 19.Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*, 14(3), 26-64.
- 20.Ліннік, Ю. В. (2025). Екзистенційна криза: філософські основи та сучасні інтерпретації. *Гілея: науковий вісник, (Випуск 203-204 (1-2))*, 29-33.
- 21.Лушин, П., & Сухенко, Я. (2025). Системна резильєнтність: екофасилітативна перспектива (на прикладі батьківсько-дитячих стосунків). *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*, 31(60).
- 22.Мельничук, І. Я. (2024). Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (2), 82-87.

23. Михлюк, Е., & Логовський, І. (2024). Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, (1(7)), 105-117.
24. Наліжита, Т. (2024). *Екзистенційна тривога в людей з досвідом вживання психоделічних речовин*. [Магістерська робота]. <https://hdl.handle.net/20.500.14570/5200>
25. Панфілов, Д. А. (2018). Експериментальне вивчення екзистенційних даностей буття особистості. *Психологічний часопис*, (2), 99-110.
26. Поліщук, З., & Коструба, Н. (2022). Особливості життєстійкості людей похилого віку: теоретичний огляд досліджень. У Т. І. Дучимінська та ін. (Ред.), *Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності*, 32.
27. Помилуйко, В. Ю. (2016). Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*, (5(2)), 50-55. Доступний у: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2016_5%282%29_11
28. Предко, В. В. (2020). Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*. (19), 185–189. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_34
29. Радчук, Г., Олексюк, В., & Несух, А. (2025). Розвиток резильєнтності особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (2 (78)), 415-423.
30. Романчук, О. (б.д.). *Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір*. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/.
31. Романчук, О., Климчук, В., Нетлюх, Г., Горбунова, В., & Карачевський, А. (2016). *Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп*. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету.
32. Сафонік, Л. М. (2013). Екзистенційна фрустрація як криза ціннісних орієнтирів людини та втрата сенсу життя у філософії ХХ сторіччя. *Вісник Львівського університету. Серія : Філософські науки*, (16), 51-58. Доступний у: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vlnu_philos_2013_16_7
33. Сахнюк, Р. В. (2021). *Психометричні властивості української версії Фрайбурзького опитувальника майндфулнес на вибірці повнолітнього*. [Магістерська робота, Український католицький університет]. http://www.er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/2763/Sakhniuk_mag.pdf

34. Сачко, К. (2023). Features of experiencing an existential crisis in young people during wartime. *PMGP*, 8(2). Доступний у: <https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/282>
35. Ситнік, С. В., Ковальова, О. В., Борозенцева, Т. В., & Гришко, О. Д. (2024). Життестійкість як фактор соціально-психологічної адаптації особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, (2 (64)), 62-73.
36. Сорока, О., & Калаур, С. (2019). Резилієнтний підхід у реабілітації соціально-дезадаптованих супервізорів. *Соціальна робота та освіта*, 6(1), 61-69.
37. Стаднік, А. В., & Мельник, Ю. Б. (2025). *Шкала життестійкості Коннора-Девідсона*: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 12 с.
38. Титаренко, Т. М., & Ларіна, Т. О. (2009). *Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*: навч. посіб. Київ: Марич. 105 с.
39. Франкл, В. (2020). *Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі*. Київ: Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля". 160 с.
40. Хамініч, О. М. (2016). Резильєнтність: життестійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*, 6(2), 160-165.
41. Чабан, О. С., Хаустова, О. О., & Омелянович, В. Ю. (2023). *Психічні розлади воєнного часу*: Монографія. Київ: Видавничий дім Медкнига. 232 с.
42. Чиханцова, О. А. (2023). Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 1(34 (73)), 35-40.
43. Шевченко, О. (2018). Особливості життестійкості майбутніх медичних сестер у роботі з важкими соматичними пацієнтами: ціннісно-мотиваційний аспект. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*, 392-401.
44. Шевченко, С. Л. (2019). *Релігія і медицина в добу тривоги та кризи автентичності*. Дисертація. НМУ імені О. О. Богомольця; Автограф.
45. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, (2), 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>

46. Ярош, І. П. (2020). Життєстійкість як важлива складова психічного здоров'я особистості. *Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності*, 434-436.
47. Ясперс, К. (2010). *Екзистенціалізм* (пер. О. В. Неверов). Харків: Видавництво «Фоліо». 520 с.
48. Aan de Stegge, B. M., Tak, L. M., Rosmalen, J. G. M., & Oude Voshaar, R. C. (2018). Death anxiety and its association with hypochondriasis and medically unexplained symptoms: A systematic review. *J Psychosom Res*, 115, 58–65. doi: 10.1016/j.jpsychores.2018.10.002
49. Allen, S. (2018). *The Science of Awe*. Greater Good Science Center. Available online at: https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Awe_FINAL.pdf
50. Alrofi, F., Bellingham, J., Gibson, P. (2019). Realism and Resilience: An Inquiry into the Helpfulness of Adopting an Existential Outlook. *Psychological Reports*, 125(2), 527–549.
51. Alvord, M. K., & Grados, J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 238–245. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.238>
52. Andrews, M. (2016). The existential crisis. *Behavioral Development Bulletin*, 21(1), 104–109. <https://doi.org/10.1037/bdb0000014>
53. Bahrami, M., Mohamadirizi, S., & Mohamadirizi, S. (2018). Hardiness and optimism in women with breast cancer. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 23(2), 105-110.
54. Baniah Lafee Alzaben, M., Yousef Alnaimi, S. T., Farhan Almahaireh, A. S., Al-Dalaeen, A. S., Alkhaldeh, M. K., & Al nuaimat, A. M. (2023). The Predictive Ability of the Existential Vacuum and Death Anxiety in Psychological Hardiness Among Elderly. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 89(4), 1669-1690. <https://doi.org/10.1177/00302228231176307>
55. Bartone, P. T., McDonald, K., Hansma, B. J., & Solomon, J. (2022). Hardiness moderates the effects of COVID-19 stress on anxiety and depression. *Journal of Affective Disorders*, 317, 236-244.
56. Bodas, M., Peleg, K., Stoler, N., & Adini, B. (2022). Understanding societal resilience—cross-sectional study in eight countries. *Front. Public Health*, 10, 8883281.
57. Bolton, K. W. (2013). *The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis*. [Doctoral dissertation, The University of Texas at Arlington]. 118 p.

58. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*, (59), 21.
59. Bonanno, G. A., & Westphal, M. (2024). The three axioms of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 37(5), 717-723.
60. Brown, J. A. (1980). Child abuse: An existential process. *Clinical Social Work Journal*, 8(2), 108–115.
61. Brown, L., Cohen, B., Costello, R., Brazhnik, O., & Galis, Z. (2023). Conceptualizing a resilience research framework at The National Institutes of Health. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 39(S1), 4–9. <https://doi.org/10.1002/smi.3260>
62. Bryan, C., O'Shea, D., & MacIntyre, T. E. (2018). The what, how, where and when of resilience as a dynamic, episodic, self-regulating system: A response to Hill et al. (2018). *Sport. Exerc. Perform. Psychol.*, 7, 355–362. doi: 10.1037/spy0000133
63. Busch, H. (2024). Seeing Death with More Equanimity: The Indirect Effect of Generativity on Death Acceptance Through Ego-Integrity. *J Adult Dev*, 31, 75–85. <https://doi.org/10.1007/s10804-023-09450-x>
64. Buténaitė-Šwitkiewicz, J., Sondaite, J., & Mockus, A. (2016). Components of existential crisis: a theoretical analysis. <https://doi.org/10.7220/2345-024X.18.1>
65. Cheng, C., Dong, D., He, J., Zhong, X., & Yao, S. (2020). Psychometric properties of the 10-item Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) in Chinese undergraduates and depressive patients. *Journal of Affective Disorders*, 261, 211-220.
66. Chirico, A., Pizzolante, M., Kitson, A., Gianotti, E., Riecke, B. E., & Gaggioli, A. (2022). Defining Transformative Experiences: A Conceptual Analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 790300. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.790300>
67. Chuning, A. E., Durham, M. R., Killgore, W. D., & Smith, R. (2024). Psychological resilience and hardiness as protective factors in the relationship between depression/anxiety and well-being: Exploratory and confirmatory evidence. *Personality and Individual Differences*, 225, 112664.
68. Clewis, R. R., Yaden, D. B., & Chirico, A. (2021). Intersections Between Awe and the Sublime: A Preliminary Empirical Study. *Empirical Studies of the Arts*.
69. Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50(12), 975-990.

70. Cosco, T., Kaushal, A., Hardy, R., Richards, M., Kuh, D., & Stafford, M. (2016). Operationalising resilience in longitudinal studies: a systematic review of methodological approaches. *J Epidemiol Community Health*, *71*(1), 98-104. DOI: <https://doi.org/10.1136/jech-2015-206980>
71. Crane, M. F., Searle, B. J., Kangas, M., & Nwiran, Y. (2019). How resilience is strengthened by exposure to stressors: the systematic self-reflection model of resilience strengthening. *Anxiety, Stress, and Coping*, *32*(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1506640>
72. Cunha, F., Santos, I., Castro, N., Andrade, R., & Borges, S. (2025). Sartre's Existential Psychopathology: The Role of Freedom and Personal History in Mental Health. *European Psychiatry*, *68*(S1), S280–S281. doi:10.1192/j.eurpsy.2025.614
73. Dang, T., & Çifci, F. (2025). Types of perceived social support and dimensions of the hardiness trait: A multivariate regression analysis. *International Journal of Personality Psychology*, *11*, 100-107.
74. Davidov, J., & Russo-Netzer, P. (2021). Exploring the phenomenological structure of existential anxiety as lived through transformative life experiences. *Anxiety, Stress, & Coping*, *35*(2), 232–247. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1921162>
75. DeRobertis, E. M., & Brand, A. M. (2019). Lifespan human development and “the humanistic perspective: a contribution toward inclusion. *Humanistic Psychol.*, *48*(1), 3–27. doi: 10.1037/hum0000141
76. Dhillon, S. K. (2020). Empirical Support of Wong's Self-Transcendence Spiral: Meaning in Life, Virtues and Happiness. *Wesleyan Journal of Research*, *13*(56), 17-28.
77. Dorais, S., & Gutierrez, D. (2021). The Influence of Spiritual Transcendence on a Centering Meditation: A Growth Curve Analysis of Resilience. *Religions*, *12*(8), 573. <https://doi.org/10.3390/rel12080573>
78. Dos Santos, R. G., Bouso, J. C., & Hallak, J. E. (2019). Serotonergic hallucinogens/psychedelics could be promising treatments for depressive and anxiety disorders in end-stage cancer. *BMC psychiatry*, *19*(1), 321.
79. Drury, J., Carter, H., Cocking, C., Ntontis, E., Tekin Guven, S., & Amlôt, R. (2019). Facilitating collective psychosocial resilience in the public in emergencies: Twelve recommendations based on the social identity approach. *Frontiers in public health*, *7*, 141.
80. Dursun, P., Alyagut, P., & Yılmaz, I. (2022). Meaning in life, psychological hardiness and death anxiety: individuals with or without generalized anxiety disorder (GAD). *Curr Psychol*, *41*, 3299–3317. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02695-3>

81. Eriksson, C. B., & Yeh, D. A. (2012). Grounded transcendence: Resilience to trauma through spirituality and religion. *Individual Trauma: Recovering from Deep Wounds and Exploring the Potential for Renewal*, 53-71.
82. Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277-307. <https://doi.org/10.1037/a0020476>
83. Falon, S. L., Kangas, M., & Crane, M. F. (2021). The coping insights involved in strengthening resilience: The Self-Reflection and Coping Insight Framework. *Anxiety, Stress, and Coping*, 34(6), 734–750. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1910676>
84. Fatima, S., & Kamal, Y. (2025). The Relationship Of Psychological Hardness To Occupational Stability. *Journal of Positive School Psychology*, 9(1).
85. Firman, J., & Gila, A. (1997). *The primal wound: A transpersonal approach to trauma, addiction and growth*. NY: SUNY Press.
86. Flotman, A. P. (2021). Work as Meaningful and Menacing Phenomenon for South African Middle Managers During the COVID-19 Pandemic: The Role of Self-Transcendence in Cultivating Meaning and Wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 12, 650060. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.650060>
87. Frankl, V. E. (1966). Self-Transcendence as a Human Phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*, 6(2), 97-106. <https://doi.org/10.1177/002216786600600201>
88. Gandy, S. (2017). Dying to live: The Power of Transcendence in the Treatment of Existential Anxiety. *Threshold: Journal of Interdisciplinary Consciousness Studies*, 1(2), 25-36. Available at: <https://www.tjics.org/index.php/TJICS/article/view/14>
89. Gasser, P., Kirchner, K., & Passie, T. (2015). LSD-assisted psychotherapy for anxiety associated with a life-threatening disease: a qualitative study of acute and sustained subjective effects. *Journal of psychopharmacology*, 29(1), 57-68.
90. Giacomini, K. C., dos Santos, W. J., & Firmo, J. O. (2013). The anticipated grieving before the awareness of finitude: life and the fear of “not being able to cope,” “giving too much trouble” and dying. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(9), 2487–96.
91. Gilliland, B. E., & James, R. K. (1993). *Crisis intervention strategies* (2nd ed.). Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
92. Guan, F., Chen, J., Chen, O., Liu, L., & Zha, Y. (2019). Awe and prosocial tendency. *Curr. Psychol.*, 38, 1033–1041. doi: 10.1007/s12144-019-00244-7

93. Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in psychology*, *13*, 1003053. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1003053>
94. Hajihasani, M., & Naderi, N. (2021). Death Anxiety in the Elderly: The Role of Spiritual Health and Perceived Social Support. *Aging Psychology*, *6*(4), 319-309. doi: 10.22126/jap.2020.5778.1473
95. Hassan, E. A., Elsayed, S. M., Monged, H. H., & Abdelwahab, B. T. (2024). Frailty and fear of death among geriatric patients in critical care units: A mixed methods study. *Nurs Crit Care*, *30*, e13219. doi: 10.1111/nicc.13219
96. Haugan, G., Deliktaş Demirci, A., Kabukcuoglu, K., & Aune, I. (2022). Self-transcendence among adults 65 years and older: A meta-analysis. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, *36*(1), 3-15.
97. Haugan, G., Rannestad, T., Garåsen, H., Hammervold, R., & Espnes, G. A. (2012). The self-transcendence scale: an investigation of the factor structure among nursing home patients. *Journal of holistic nursing : official journal of the American Holistic Nurses' Association*, *30*(3), 147–159. <https://doi.org/10.1177/0898010111429849>
98. Hedrick, B., Heaton, K. J., Moore, B. A., & Judkins, J. L. (2025). Spirituality is associated with psychological hardiness in U.S. army soldiers and civilians. *Military Psychology*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/08995605.2025.2453784>
99. Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and social psychology review*, *10*(2), 88-110.
100. Herr, D. J., & Buchanan, E. M. (2020). Generativity and other buffers of death awareness in first responders. *Anxiety, Stress, & Coping*, *33*(2), 193-206.
101. Hosseini, S., Pournaghash Tehrani, S. S., & Gholamali Lavasani, M. (2023). Facing death: A phenomenological study on cancer patients' experienced existential anxieties. *Journal of Psychological Science*, *22*(127), 1319-1334. 10.52547/JPS.22.127.1319
102. Hosseini, S. M., Hesam, S., & Hosseini, S. A. (2022). Relationship of Hardiness Components to General Health, Spiritual Health, and Burnout: The Path Analysis. *Iran J Psychiatry*, *17*(2), 196-207. doi: 10.18502/ijps.v17i2.8910.
103. Kazim, S. M., Adil, A., Khan, N., & Tariq, S. (2023). Impact Of Existential Loneliness And Existential Anxiety On Happiness: Moderating Role Of Religiosity And Gender. *Journal of Positive School Psychology*, *7*(6).

104. Kierkegaard, S., Hong, H. V., & Hong, E. H. (1983). *The sickness unto death: a Christian psychological exposition for upbuilding and awakening*. Princeton University Press.
105. Kitson, A., Chirico, A., Gaggioli, A., & Riecke, B. E. (2020). A review on research and evaluation methods for investigating self-transcendence. *Frontiers in psychology, 11*, 547687.
106. Kobasa, S. (1979). Stressful life events, Personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and social Psychology, 37*(1), 1-11.
107. Kőváry, Z. (2024). *Applications of Existential Psychology: Introduction to Existential Psychology Volume 2* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781032701820>
108. Kuiper, H., van Leeuwen, C. C. M., Stolwijk-Swüste, J. M., et al. (2019). Measuring resilience with the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): which version to choose?. *Spinal Cord, 57*, 360–366. <https://doi.org/10.1038/s41393-019-0240-1>
109. Li, J. J., Dou, K., Wang, Y. J., & Nie, Y.-G. (2019). Why Awe promotes prosocial behaviors? The mediating effects of future time perspective and self-transcendence meaning of life. *Front. Psychol., 10*, 1140. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01140
110. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development, 71*(3), 543–562.
111. Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology, 12*(4), 857–885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
112. Maddi, S. R. (1967). The existential neurosis. *Journal of Abnormal Psychology, 72*(4), 311–325.
113. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology, 1*(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
114. Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer.
115. Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J., Villacorte, M., & White, M. (2006). The personality construct of hardiness: relationships with resilience and other concepts. *The Journal of Psychology, 140*(5), 395-412.
116. Maddi, S. R., Matthews, M. D., Kelly, D. R., Villarreal, B., & White, M. (2012). The role of hardiness and grit in predicting performance and

- retention of USMA cadets. *Military Psychology*, 24(1), 19-28.
<https://doi.org/10.1080/08995605.2012.639672>
117. Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity : frameworks for research, practice, and translational synergy. *Developmental Psychopathology*, 23(2), 493-506.
118. Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: resilience in development*. The Guilford Press.
119. Masten, A. S. (2018). Resilience theory and the 4 C's of hardiness: clarifying connections and distinctions for science and practice. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 88(1), 16–22.
<https://doi.org/10.1037/ort0000282>
120. Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17(1), 521–549.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>
121. Masters, K. (2014). *Nursing theories: A framework for professional practice*. Jones & Bartlett Publishers.
122. May, R. (1975). *The Courage to Create*. W. W. Norton & Company, Inc.
123. May, R. (1983). *The discovery of being: Writings in existential psychology*. WW Norton & Company.
124. McNulty, S. K., & Wagner, M. F. (2023). Psychological hardiness, resilience, and anxiety: An examination among university students and faculty. *Current Psychology*, 42, 19047–19057.
125. Menzies, R., & Veale, D. (2022). *Free Yourself from Death Anxiety: A CBT Self-Help Guide for a Fear of Death and Dying*. Jessica Kingsley Publishers.
126. Merz, M., & Yaden, D. B. (2023). Awe: The power of the universe to transform human experience. In S. T. Newberg & B. R. J. Newberg (Eds.), *The handbook of spiritual medicine* (pp. 53–70). London: Routledge.
127. Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage Publications, Inc.
128. Nanda, S., & Shirotriya, V. (2020). Psychological hardiness and resilience among adolescents: A correlational study. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 16(1), 1-13.
129. Nasiri, S., Askarizadeh, G., & Fazilatpoor, M. (2017). The Role of Cognitive Regulation Strategies of Emotion, Psychological Hardiness and Optimism in the Prediction of Death Anxiety of Women in their Third Trimester of Pregnancy. *IJPN*, 4(6), 50-58.

130. Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
131. Neman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional psychology : research and practice*, 36(3), 227–228.
132. Nemeth, D. G., & Olivier, T. W. (2018). *Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice*. Academic Press.
133. Norouzi, M., Ghorbani Vajargah, P., Falakdami, A., Mollaei, A., Takasi, P., Ghazanfari, M. J., ... & Karkhah, S. (2024). A systematic review of death anxiety and related factors among nurses. *OMEGA-journal of Death and Dying*, 89(4), 1473-1491.
134. Ordenov, S. (2024). Екзистенційна криза індивідуального і соціального у комунікативних практиках постмодерної епохи. *Proceedings of the National Aviation University Series Philosophy Cultural*, 39(1), 56-61.
135. Padesky, C. A., & Greenberger, D. (1995). *Clinician's guide to mind over mood*. Guilford Press.
136. Pellens, H., Dezutter, J., Luyten, P., & Vanhooren, S. (2022). To be Scared or Scared to be: Existential Anxiety as a Mediator between Meaning Experience and Depression. *Journal of Humanistic Psychology*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00221678221140617>
137. Peters, J. R. (2023). The virtues in psychiatric treatment. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1035530.
138. Peters, M. E., Munk, C., & Rask, S. (2021). The role of death anxiety in mental health: A systematic review. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 83(4), 772-788. <https://doi.org/10.1177/0030222819853925>
139. Piotrowski, J. P., Żemojtel-Piotrowska, M., & Clinton, A. (2020). Spiritual transcendence as a buffer against death anxiety. *Curr Psychol*, 39, 994–1000. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9810-1>
140. Polusny, M. A., & Erbes, C. R. (2023). A dynamic, multilevel approach to conceptualising and designing resilience research in the context of military stress. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 39(S1), 40–47. <https://doi.org/10.1002/smi.3277>
141. Polusny, M. A., Marquardt, C. A., Hagel-Campbell, E., Filetti, C. R., Noël, V. V., Disner, S. G., Schaefer, J. D., Davenport, N., Lissek, S., Noorbaloochi, S., Sponheim, S. R., & Erbes, C. R. (2021). Advancing research on mechanisms of resilience (ARMOR) longitudinal cohort study of new military recruits: Results from a feasibility pilot study. *Research in*

- Human Development*, 18(3), 212–229.
<https://doi.org/10.1080/15427609.2021>.
142. Pomyitkina, L., Valui, M., & Savchenko, O. (2024). Existential anxiety of students in conditions of military operations in Ukraine: a psychological analysis. *Journal of Military and Health Science*, 1(1), 74-84.
 143. Pourakbari, F., Khajevand Khoshli, A., & Asadi, J. (2014). Relationship of Psychological Hardiness and Quality of Life with Death Anxiety in Nurses. *J Res Dev Nurs Midw*, 11(2), 53-59. URL: <http://nmj.goums.ac.ir/article-1-627-en.html>
 144. Preece, D., Lomas, T., Williams, K., & Kaufman, S. B. (2021). The emotional landscape of awe: Distinguishing awe from appreciation, surprise, and fear. *The Journal of Positive Psychology*, 17(4), 481-492.
 145. Price, R. D., & Lusk, D. M. (1999). Spiritual and transpersonal dimensions of counselor resilience and well-being: Applications to crisis intervention. *Journal of Counseling & Development*, 77(1), 1–9.
 146. Putman, D. (2010). Philosophical roots of the concept of courage. In C. L. S. Pury & S. J. Lopez (Eds.), *The psychology of courage: Modern research on an ancient virtue* (pp. 9–22). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12168-001>
 147. Reed, D. E., Williamson, R. E., & Wickham, R. E. (2021). Memento Mori: understanding existential anxiety through the existential pathway model. *Journal of Theoretical Social Psychology*, 5(1), 14-25.
 148. Reed, P. G., & Haugan, G. (2021). Self-Transcendence: A Salutogenic Process for Well-Being. In G. Haugan & M. Eriksson (Eds.), *Health Promotion in Health Care—Vital Theories and Research* (pp. 103–115). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2_9.
 149. Reid, A. S., & Dyk, P. (2021). Family functioning and hardiness: The protective role of hardiness in the stress of family transitions. *Journal of Family Issues*, 42(7), 1625-1647.
 150. Reker, G. T. (1997). Personal meaning, optimism, and choice: existential predictors of depression in community and institutional elderly. *Gerontologist*, 37(6), 709–716. doi: 10.1093/geront/37.6.709
 151. Reker, G. T. (2002). Meaning in life and the existential psychology of personal transformation: some implications for the new millennium. *Journal of Humanistic Psychology*, 42(1), 32-53.
 152. Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an existential journey: Implications for counseling and therapy. *International Journal of Aging and Human Development*, 27(1), 1–18.

153. Rezaei, M., Borzou, S. R., Solgi, S., & Hojjatoleslami, S. (2024). Spiritual health and death anxiety in nursing students during COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Journal of Nursing Advances in Clinical Sciences, 1*(1), 16-23.
154. Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. (1990). The resiliency model. *Health Education, 21*(6), 33-39.
155. Richman, S. A., Vangelisti, A. L., & Kushner, T. H. (2024). Resilience, hardiness, and perceived stress in graduate students. *Journal of Professional Counseling, Practice, Theory & Research, 50*(1).
156. Riker, J. H. (2020). Cushman and Kohut: Constructing identities vs. developing selves in the context of modern American life. *Psychoanalysis, Self and Context, 15*(3), 230-236.
157. Rostami, M., Nosrati, K., Mahdinejad Gorji, G., & Kabiri, M. (2020). Death anxiety in the elderly: The role of psychological hardiness and practical commitment to prayer. *Aging Psychology, 5*(4), 309-320.
158. Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. (1990). The resiliency model. *Health Education, 21*(6), 33-39.
159. Richman, S. A., Vangelisti, A. L., & Kushner, T. H. (2024). Resilience, hardiness, and perceived stress in graduate students. *Journal of Professional Counseling, Practice, Theory & Research, 50*(1).
160. Riker, J. H. (2020). Cushman and Kohut: Constructing identities vs. developing selves in the context of modern American life. *Psychoanalysis, Self and Context, 15*(3), 230-236.
161. Rostami, M., Nosrati, K., Mahdinejad Gorji, G., & Kabiri, M. (2020). Death anxiety in the elderly: The role of psychological hardiness and practical commitment to prayer. *Aging Psychology, 5*(4), 309-320.
162. Rumelili, B. [Our] age of anxiety: existentialism and the current state of international relations. *J Int Relat Dev, 24*, 1020–1036 (2021).
<https://doi.org/10.1057/s41268-021-00226-y>
163. Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology, 24*(2), 335–344.
doi:<https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
164. Schippers, M. C., & Ziegler, N. (2019). Life crafting as a way to find purpose and meaning in life. *Frontiers in psychology, 10*, 2778.
165. Schwalm, F. D., Zandavalli, R. B., de Castro Filho, E. D., & Lucchetti, G. (2022). Is there a relationship between spirituality/religiosity and resilience? A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of health psychology, 27*(5), 1218-1232.

166. Schwartz, S. J., Hardy, S. A., Zamboanga, B. L., Meca, A., Waterman, A. S., Picariello, S., Luyckx, K., Crocetti, E., Kim, S. Y., Brittan A. S., Roberts, S. E., Whitbourne, S. K., Ritchie, R. A., Brown, E. J., & Forthun, L. F. (2015). Identity in young adulthood: Links with mental health and risky behavior. *J Appl Dev Psychol.* 36, 39-52. doi: 10.1016/j.appdev.2014.10.001. PMID: 34334855; PMCID: PMC8319849.
167. Shaw, A., & Banerjee, R. (2024). Resilience, Transcendence and Gratitude: Its Relation with Nature Relatedness in College Student Population. *International Journal of Indian Psychology*, 12(3).
168. Sheikhejad, F., & Yazdi, K. (2025). Reed's self-transcendence theory in nursing: A narrative review. *Journal of Nursing Advances in Clinical Sciences*, 2(Issue 5), 278-282. doi: 10.32598/JNACS.2501.1155
169. Shumaker, D. (2017). A Developmental Model of Existential Anxiety During Adolescence. In *Existential-Integrative Approaches to Treating Adolescents* (pp. 59-91). New York: Palgrave Macmillan US.
170. Shumaker, D., Killian, K., Cole, C., Hruby, A., & Grimm, J. (2020). Existential anxiety, personality type, and therapy preference in young adults. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(6), 849-864.
171. Sicignano, D., Snow-Caroti, K., Hernandez, A. V., & White, C. M. (2023). The impact of psychedelic drugs on anxiety and depression in advanced cancer or other life-threatening disease: a systematic review with meta-analysis. *American Journal of Clinical Oncology*, 46(6), 236-245.
172. Solaimanizadeh, F., Mohammadinia, N., & Solaimanizadeh, L. (2020). The relationship between spiritual health and religious coping with death anxiety in the elderly. *Journal of religion and health*, 59(4), 1925-1932.
173. Taghiabadi, M., Kavosi, A., Mirhafez, S. R., Keshvari, M., & Mehrabi, T. (2017). The association between death anxiety with spiritual experiences and life satisfaction in elderly people. *Electron Physician*. 9(3):3980-3985. doi: 10.19082/3980. PMID: 28461873; PMCID: PMC5407231.
174. Tassell-Matamua, N., Lindsay, N., Bennett, S., Valentine, H., & Pahina, J. (2017). Does learning about near-death experiences promote psycho-spiritual benefits in those who have not had a near-death experience?. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 19(2), 95-115.
175. Tassell-Matamua, N. A., Lindsay, N., & Winterbottom, J. P. (2022). Why Near-Death Experiences (NDEs) Matter to Psychology: An Exploration of Aotearoa New Zealand Psychologists' Knowledge of NDEs and Implications for Professional Practice. *Journal of Near-Death Studies*, 40(3).
176. Tillich, P. (1952). *The Courage to Be*. New Haven, CT: Yale University Press.

177. Tillich, P. (2014). *The courage to be*. New Haven: Yale University Press.
178. Tomaszek, K., & Muchacka-Cymerman, A. (2022). Student burnout and PTSD symptoms: the role of existential anxiety and academic fears on students during the COVID 19 pandemic. *Depression research and treatment*, 2022(1), 6979310.
179. Trama, S. (2019). Spiritual transcendence, religiosity, ego strength, and self-actualization: A study of gender differences in adulthood. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 7(3), 393-401.
180. Uğuz, Ö., Gülcan, E., & Yenigün, S. (2025). Correlates of Self-Transcendence in Cancer Patients: A Systematic Review. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 10(2), 283-288. <https://doi.org/10.61399/ikcusbfd.1438308>
181. Ungar, M. (2021). *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford University Press.
182. Upadhyay, V. (2024). Examining the relationship between Hardiness and Future anxiety among Working Professionals. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(5), 1403-1427.
183. Vanishtendal, S. «Resilientnost» ili opravdannye nadezhdy. Ranneniyy, no ne pobezhdeniyy. – Electronic resource: <https://studfiles.net/preview/5582162/>.
184. Van Bruggen, V., Ten Klooster, P., Westerhof, G., Vos, J., de Kleine, E., Bohlmeijer, E., & Glas, G. (2017). The Existential Concerns Questionnaire (ECQ)-Development and Initial Validation of a New Existential Anxiety Scale in a Nonclinical and Clinical Sample. *Journal of clinical psychology*, 73(12), 1692–1703. <https://doi.org/10.1002/jclp.22474>
185. Vignoles, V. L., Jaser, Z., Taylor, F., & Ntontis, E. (2021). Harnessing shared identities to mobilize resilient responses to the COVID-19 pandemic. *Political psychology*, 42(5), 817-826.
186. Vu Thi Minh-Uyen, & Im, S. (2021). Psychometric examination of the Connor–Davidson resilience scale (CD-RISC-10) among Vietnamese students. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 13(1): 325–341. <https://doi.org/10.1108/JARHE-05-2019-0116>
187. Weems, C. F., Russell, J. D., Neill, E. L., Berman, S. L., & Scott, B. G. (2016). Existential anxiety among adolescents exposed to disaster: Linkages among level of exposure, PTSD, and depression symptoms. *Journal of traumatic stress*, 29(5), 466-473.
188. Werner, E., & Smith, R. (1992). *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood*. Ithaca, New York: Cornell University Press.

189. Werner, E. E. *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw – Hill.
190. Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152–169. doi:<https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>
191. Wojujutari, A. K., Idemudia, E. S., & Ugwu, L. E. (2024). Evaluation of reliability generalization of Conner-Davison Resilience Scale (CD-RISC-10 and CD-RISC-25): A Meta-analysis. *PLOS ONE* 19(11): e0297913. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297913>
192. Womble, M. N., Labbé, E. E., & Cochran, C. R. (2013). Spirituality and personality: Understanding their relationship to health resilience. *Psychological reports*, 112(3) pp.706-715.
193. Wong, P. T. (2016). Self-transcendence: A paradoxical way to become your best. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 6(1), 9.
194. Wong, P. T., Arslan, G., Bowers, V. L., Peacock, E. J., Kjell, O. N. E., Ivtzan, I., & Lomas, T. (2021). Self-transcendence as a buffer against COVID-19 suffering: the development and validation of the self-transcendence measure-B. *Frontiers in Psychology*, 12, 648549
195. Wong, P. T. P. (2021). Existential positive psychology (PP 2.0) and global wellbeing: why it is necessary during the age of COVID-19. *Int. J. Existential Positive Psychol.* 10, 1–16.
196. Worth, P., & Smith, M. D. (2021). Clearing the Pathways to Self-Transcendence. *Frontiers in psychology*, 12, 648381. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648381>
197. Yaden, D. B., Kaufman, S. B., Hyde, E., Chirico, A., Gaggioli, A., Zhang, J. W., et al. (2018). The development of the Awe Experience Scale (AWE-S): a multifactorial measure for a complex emotion. *J. Positive Psychol.* 14, 474–488. doi: 10.1080/17439760.2018.1484940
198. Yang, W., Staps, T., & Hijmans, E. (2010). Existential Crisis and the Awareness of Dying: The Role of Meaning and Spirituality. *Journal of Death & Dying*, 61(1), 53–69.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

Таблиця частотності балів за питаннями методики В. Ван Брюггена, %

Питання	1	2	3	4	5
1. Коли я починаю розмірковувати про сенс життя, то стаю тривожним	11,3	26,4	35,8	24,5	1,9
2. Мене лякає усвідомлення того, яке різноманіття вибору пропонує життя.	28,3	34	24,5	9,4	3,8
3. Мене хвилює те, що я не належу цьому світові, немовби я не почувуюся тут як вдома.	43,4	22,6	20,8	9,4	3,8
4. Існування вбачається мені загрозливим, неначе у будь-який момент зі мною може статися щось жахливе.	20,8	37,7	22,6	17	1,9
5. Мене лякає думка, що у якийсь момент я помру.	15,1	41,5	35,8	7,5	-
6. Мене хвилює сенс життя.	5,7	30,2	28,3	24,5	11,3
7. Я намагаюся забути про те, що всі мої рішення мають наслідки.	28,3	32,1	32,1	7,5	-
8. Я тривожуся через те, що втрачаю зв'язок із самим собою.	24,5	32,1	32,1	9,4	1,9
9. Я борюся із почуттям того, що врешті решт залишуся сам на сам у житті.	24,5	30,2	24,5	20,8	-
10. Мене тривожить те, що життя проходить.	1,9	20,8	32,1	41,5	3,8
11. Щойно питання про сенс життя виникає у мене в голові, я намагаюся швидше подумати про щось інше.	32,1	37,7	17	13,2	-
12. Я хвилююся, що не живу таким життям, яким би міг жити.	7,5	22,6	35,8	30,2	3,8
13. Усвідомлення того, що інші люди ніколи не пізнають усієї моєї глибини лякає мене.	47,2	28,3	17	7,5	-
14. Я хвилююся, що зі мною може статися щось страшно абсолютно несподівано.	20,8	39,6	28,3	11,3	-
15. Я намагаюся відштовхнути від себе думки про те, що життя може скінчитися.	26,4	34	22,6	11,3	5,7
16. Мене лякає, що речі, які раніше здавалися важливими, зараз втратили сенс.	37,7	28,3	26,4	7,5	-
17. Я боюся, що не беру від життя все, що у ньому є.	11,3	24,5	34	28,3	1,9
18. Я намагаюся уникати питання хто я є насправді.	34	26,4	26,4	9,4	3,8
19. У мене є тривожне відчуття того, що між мною та іншими людьми прірва.	28,3	35,8	18,9	13,2	3,8
20. Я відчуваю тривогу усвідомлюючи, наскільки моє тіло вразливе до життєвих негараздів.	17	20,8	34	26,4	1,9
21. Я хвилююся, що у момент смерті мені доведеться все відпустити.	64,2	22,6	5,7	5,7	1,9
22. Я боюся, що ніколи не пізнаю своєї власної глибини.	35,8	28,3	22,6	13,2	-

Додаток Б

Таблиця Б.1

Порівняння показників резильєнтності та самотрансцендентності за віковими групами

	χ^2	df	p
Резильєнтність	0.300	2	0.861
Самотрансцендентність	0.378	2	0.828
Інтерперсональна самотрансценденція	1.818	2	0.403
Інтраперсональна самотрансценденція	0.125	2	0.940

Таблиця Б.2

Порівняння показників екзистенційної тривоги за статтю

		Statistic	p
Загальний показник ЕТ	Mann-Whitney U	178	0.092
Страх смерті	Mann-Whitney U	176	0.081
Страх втрати сенсу	Mann-Whitney U	195	0.178
Страх самотності	Mann-Whitney U	189	0.143
Страх ідентифікації	Mann-Whitney U	232	0.558
Суб'єктивна екзистенція	Mann-Whitney U	195	0.181
Об'єктивна екзистенція	Mann-Whitney U	191	0.153

Примітка. $H_0: \mu_1 = \mu_2$

Порівняння показників резильєнтності та самотрансценденції за статтю

		Statistic	p
Резильєнтність	Mann-Whitney U	235	0.612
Самотрансцендентність	Mann-Whitney U	214	0.346
Інтерперсональна СТ	Mann-Whitney U	194	0.173
Інтраперсональна СТ	Mann-Whitney U	247	0.787

Note. $H_a: \mu_1 \neq \mu_2$

Додаток В

Таблиця В.1

Порівняння показників у досліджуваних, що пережили та не пережили зміни у професійній діяльності

		Statistic	p
Загальний показник екзистенційної тривоги	Mann-Whitney U	284	0.348
Страх смерті	Mann-Whitney U	318	0.749
Страх втрати сенсу	Mann-Whitney U	285	0.352
Страх самотності	Mann-Whitney U	255	0.139
Страх ідентифікації	Mann-Whitney U	288	0.377
Суб'єктивна екзистенція	Mann-Whitney U	294	0.444
Об'єктивна екзистенція	Mann-Whitney U	270	0.233
Резильєнтність	Mann-Whitney U	224	0.041
Самотрансцендентність	Mann-Whitney U	274	0.259
Інтерперсональна самотрансцендентність	Mann-Whitney U	249	0.111
Інтраперсональна самотрансцендентність	Mann-Whitney U	320	0.777

Note. $H_0: \mu_0 = \mu_1$

Порівняння показників у досліджуваних, що пережили та не пережили зміни у сімейному житті

		Statistic	p
Загальний показник екзистенційної тривоги	Mann-Whitney U	301	0.924
Страх смерті	Mann-Whitney U	304	0.969
Страх втрати сенсу	Mann-Whitney U	293	0.811
Страх самотності	Mann-Whitney U	285	0.695
Страх ідентифікації	Mann-Whitney U	277	0.583
Суб'єктивна екзистенція	Mann-Whitney U	305	0.985
Об'єктивна екзистенція	Mann-Whitney U	299	0.894
Резильєнтність	Mann-Whitney U	247	0.264
Самотрансцендентність	Mann-Whitney U	259	0.375
Інтерперсональна самотрансцендентність	Mann-Whitney U	245	0.246
Інтраперсональна самотрансцендентність	Mann-Whitney U	247	0.262

Note. $H_a \mu_0 \neq \mu_1$

Порівняння показників у досліджуваних, що пережили та не пережили зміни місця проживання

		Statistic	p
Загальний показник екзистенційної тривоги	Mann-Whitney U	183	0.019
Страх смерті	Mann-Whitney U	181	0.017
Страх втрати сенсу	Mann-Whitney U	209	0.064
Страх самотності	Mann-Whitney U	211	0.070
Страх ідентифікації	Mann-Whitney U	165	0.007
Суб'єктивна екзистенція	Mann-Whitney U	187	0.023
Об'єктивна екзистенція	Mann-Whitney U	187	0.023
Резильєнтність	Mann-Whitney U	301	0.924
Самотрансцендентність	Mann-Whitney U	299	0.894
Інтерперсональна самотрансцендентність	Mann-Whitney U	288	0.730
Інтраперсональна самотрансцендентність	Mann-Whitney U	305	0.985

Note. $H_a \mu_0 \neq \mu_1$

Додаток Г

Таблиця Г.1

Кореляційна матриця шкал методики В. Ван Брюггена

		СтСм	СтВС	СтС	СтІд
СтСм	Pearson's r	—			
	p-value	—			
СтВС	Pearson's r	0.685	—		
	p-value	<.001	—		
СтС	Pearson's r	0.766	0.658	—	
	p-value	<.001	<.001	—	
СтІд	Pearson's r	0.633	0.711	0.626	—
	p-value	<.001	<.001	<.001	—

Примітка. СтСм – страх смерті, СтВС - страх втрати сенсу, СтС – страх самотності, СтІд - страх ідентифікації.

Додаток Д

Таблиця Д.1

Моделі множинної регресії показників екзистенційної тривоги

Показник	Скор. R2	F	p	Предиктор	Beta	t	p
ЕТ	0,350	13,5	<,001	Intercept ^a	73,47	10,19	<,001
				Резильєнтність	-0,472	-4,13	<,001
				ЗМП 1-0	0,724	2,99	,004
СтСм	0,327	12,2	<,001	Intercept ^a	26,24	9,85	<,001
				Резильєнтність	-0,455	-3,92	<,001
				ЗМП 1-0	0,703	2,85	,006
СтВС	0,181	12,56	<,001	Intercept ^a	22,31	9,64	<,001
				Резильєнтність	-0,443	-3,53	<,001
СтС	0,168	6,26	0,004	Intercept ^a	14,76	7,09	<,001
				Резильєнтність	-0,353	-2,79	,007
				ЗМП 1-0	0,559	2,08	,043
СтД	0,266	10,4	<,001	Intercept ^a	11,37	7,45	<,001
				Резильєнтність	-0,384	-3,23	,002
				ЗМП 1-0	0,785	3,11	,003
ОбЕк	0,311	12,8	<,001	Intercept ^a	44,93	9,96	<,001
				Резильєнтність	-0,474	-4,11	<,001
				ЗМП 1-0	0,681	2,79	,008

Продовження таблиці Д.1

СубЕк	0,269	10,6	<,001	Intercept ^a	25,58	9,12	<,001
				Резильєнтність	-0,427	-3,60	<,001
				ЗМП 1-0	0,687	2,73	,009

Примітка. ET – екзистенційна тривога, СтСм – страх смерті, СтВС - страх втрати сенсу, СтС – страх самотності, СтІд - страх ідентифікації, СубЕк – суб’єктивна екзистенція, ОбЕк – Об’єктивна екзистенція, ЗМП – зміна місця проживання

Таблиця Д.2

Модель лінійної регресії життєстійкості

Показник	Скор. R2	F	p	Предиктор	Beta	t	p
ЖС	0,257	19	<,001	Intercept	9,433	2,31	,025
				Інтерпсональна самотрансцендентність	0,521	4,36	<,001
ЖС	0,187	13	<,001	Intercept	11,199	2,53	<,015
				Інтраперсональна самотрансцендентність	0,451	3,60	<,001

Примітка. ЖС – резильєнтність.

Таблиця Д.3

Модель лінійної регресії екзистенційної тривоги

Показник	Скор. R2	F	p	Предиктор	Beta	t	p
ET	0,113	7,63	<,01	Intercept	81,41	7,68	<,001
				Самотрансцендентність	-0,361	-2,76	<,01
ОбЕк	0,138	9,30	<,01	Intercept	51,13	7,89	<,001
				Самотрансцендентність	-0,393	-3,05	<,01

Примітка. ET – екзистенційна тривога, ОбЕк – Об’єктивна екзистенція.

Додаток Е

Вправа “Створення порочної квітки”

Ця вправа виконується на листі А4, де намальована квітка з центром та пелюстками (Menzies & Veale, 2022). Кроки до її заповнення охоплюють:

1. Виберіть недавній, хороший приклад того, як ваша тривога смерті була запущена.

2. Зверніть увагу на основний процес мислення (наприклад, незнання, що буде після смерті), який був запущений.

3. У центрі квітки помістіть наступне:

- Що для вас означала ця нав'язлива думка?
- Будь-які пов'язані образи чи спогади
- Будь-які фізичні відчуття
- Емоції (наприклад, тривога, провина, гнів), які ви відчували.

4. Почніть формувати «пелюстки» своєї квітки; визначте, як ви реагуєте, наприклад, використовуючи:

- Компульсії
- Поведінку, спрямовану на пошук безпеки
- Розумові дії
- Поведінку уникнення
- Зміни у фокусі уваги
- Пошук заспокоєння.

5. Наступний крок – замкнути цикл коментарем про те, як підживлюється тривога щодо смерті. Наприклад, «пелюстка» на квітці може підживлювати проблему. Запитайте себе: «Який ефект має... (наприклад, стримування, уникнення)?»

6. Для кожної пелюстки почніть обмірковувати ідеї про те, як ви могли б щось змінити, і почніть їх тестувати.