

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
В.Н.КАРАЗІНА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Гендерні особливості екзистенційних переживань в період
воєнного часу у молоді»

Студентки 4 курсу групи ПС-43
першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти освітньо-професійної програми
«Психологія» за спеціальністю 053 –
ПСИХОЛОГІЯ

Курти К.В

Керівник: старший викладач Лісеная А.М.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти вивчення гендерних особливостей екзистенційних переживань в період воєнного стану у молоді	5
1.1 Теоретичні проблеми психології переживань	5
1.2 Гендерні особливості прояву екзистенційних переживань у молоді	9
1.3 Вплив кризових явищ на переживання людини	11
ВИСНОВОК ДО 1 РОЗДІЛУ	13
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження гендерних особливостей екзистенційних переживань у молоді в період воєнного стану.....	16
2.1 Характеристика дослідження: предмет, мета, задачі, опис методів дослідження та вибірки.....	16
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	19
ВИСНОВОК ДО 2 РОЗДІЛУ	28
ВИСНОВКИ	31
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	33
АНОТАЦІЯ	36
ДОДАТКИ	38

ВСТУП

Психологія переживань є відносно новим напрямком, адже з'явився наприкінці ХХ століття у межах консультативної психології. Термін "переживання" став важливим у сучасній психології, завдяки активному розвитку різноманітних психологічних практик. Теоретичні знання та практичний досвід у галузі психології переживань були накопичені в межах клінічної психології, психоаналізу, екзистенційної психології, а також за допомогою діяльнісного підходу в психології та психотерапії.

Ф. Ю. Василюк у монографії 2003 року «Психологія переживань» визначає: «переживання як особливий внутрішній життєвий процес, який захоплює емоції людини, її розум, уяву, волю і залучає у свій плин, окрім душевних, і тілесні функції».

Психологія переживань стає особливо актуальною в періоди випробувань, таких як воєнні дії, коли суспільство та індивіди стикаються з численними викликами та випробуваннями.

Актуальність дослідження. Україна пройшла через важкий період своєї історії, де багато громадян стикаються із війною та втратами. Особливо вразливою групою в цьому контексті є молодь, яка є майбутнім нації. Для багатьох молодих людей війна призвела до втрати стабільності в їхньому житті. Це може включати втрату родичів, друзів, руйнування домівок та інші негативні наслідки конфлікту, що викликають почуття безнадії, розчарування та бажання забути травматичні події. Дипломна робота спрямована на вивчення та дослідження екзистенційних переживань в період воєнного часу серед молоді, щоб розкрити та порівняти їх складність, та вплив на психологічний стан.

Об'єкт дослідження - екзистенційні переживання.

Предмет дослідження - гендерні особливості екзистенційних переживань.

Мета дослідження – виявити гендерні особливості екзистенційних переживань у молоді у воєнний час.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз літератури щодо переживань та їх видів.

2. Визначення рівня особистісної самореалізації та базового ставлення до життя у молоді.
3. Визначення рівня депресії, тривоги та стресу у досліджуваних, порівняти оцінку якості життя молоді.
4. Проаналізувати гендерні особливості екзистенційних переживань.

Гіпотеза: У період воєнного часу екзистенційні переживання молоді мають гендерні відмінності.

Характеристика вибірки: 52 респонденти віком від 20-25 років, що проживають на території України, з них 26 чоловіків та 26 жінок.

Методики дослідження :

1. "Existential Well-Being Scale" – Шкала екзистенції (автори: Лэнгл та Орглер).
2. "Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire Short Form" (Q-LES-Q-SF) - Шкала оцінки якості життя коротка форма.
3. "Depression, Anxiety, and Stress Scale" (DASS-21) - Шкала депресії, тривоги та стресу.

Математичні методи дослідження:

1. Критерій узгодженості Колмогорова- Смирнова.
2. U-критерій Манна-Уїтні.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти вивчення гендерних особливостей екзистенційних переживань в період воєнного стану у молоді

1.1. Теоретичні проблеми психології переживань

Психологія переживань – галузь практичної психології, що займається вивченням психіки та поведінки людини в надзвичайних, травматичних або нестандартних ситуаціях, які виходять за рамки звичайного досвіду реакцій та вчинків.

В загальному психологічному вченні розглядається, що переживання виступає як складова емоційного життя людини з трьох перспектив: гедонічної, діяльнісної і адаптаційної. Переживання є динамічним та змінним явищем, і його значущі зміни визначаються особливостями онтогенетичного розвитку людини, внутрішньою напруженістю та страстями, які вона відчуває у відношенні до світу. Функція переживань полягає в об'єднанні із світом, а також в їх розмежуванні. Цей процес може призводити до утворення певних бар'єрів або, навпаки, їх руйнування. Таким чином, можна стверджувати, що переживання, ще на початковому етапі, включає в себе взаємодію між особистістю та світом.

До складу переживань входять такі складові як:

- об'єкт (обставини, що переживаються).
- суб'єкт (особистість, що переживає).
- процес переживання з його динамікою.

В. Дільтей. був одним із перших, хто надав феномену переживання поняття та змістовне навантаження [1, ст. 17]. Він виділяє наступні ознаки поняття:

1) Переживання – це те, що відбувається з нами в даний момент, навіть якщо воно пов'язане з нашим минулим.

2) Переживання – це якісний досвід, який не можна виміряти чи зважити. Це реальність, яку ми відчуваємо, але не можемо точно визначити.

3)Переживання впливає на те, як ми структуруємо своє життя, і пов'язане з нашими цілями.

4)Переживання – це цілісне поняття, де всі його аспекти пов'язані між собою спільним значенням або важливістю.

Наразі існує кілька концепцій щодо поняття: гедоністичний, діяльнісний, адаптаційний і екзистенційний [2, ст.8].

Представники гедоністичного підходу, такі як Б. А. Вяткін, Л. Я. Дорфман, А. О. Прохоров, Е. П. Ільїн, розглядають термін "переживання" як психічний стан, що виникає від активної та системної реакції особистості на зовнішні та внутрішні впливи. Ця реакція направлена на збереження цілісності та забезпечення життєдіяльності в конкретних умовах існування. Переживання вони розглядають як складову психічного стану, яка включає в себе відчуття, емоції, почуття та афекти, спричинені ситуацією, що має важливий характер для індивіда.

В діялісному підході особливу увагу треба наділити працям Ф. Василюка, який зробив висновок, що переживання – « діяльність особистості – власне діяльність і власне особистості». З цього можна розглядати переживання як самостійний психічний процес і тому, у ситуаціях особливого напруження життя, коли не можна продовжувати звичайний спосіб життя та втілювати внутрішні потреби, у людини виникає потреба в них. Ці критичні моменти включають стреси, фрустрації, конфлікти та кризи. Для людини, яка опиняється в цих складних ситуаціях, переживання стає засобом відновлення, спрямованим на надання змісту подальшому життю.

Передумовою переживань є ситуація, в якій неможливо реалізувати бажані зміни, задовольнити потреби, досягти цілей чи втілити цінності. Ця ситуація сприймається як неповернення, нездійсненність, безнадійність, безсилля, відчай, невтриманість.

Спеціалісти адаптаційного підходу, такі як С. К. Бондирева та Д. В. Колесов, розглядають переживання як "здатність індивіда витримувати психічне і фізичне напруження, необхідне для успішного подолання (розв'язання) проблемної

ситуації". Переживання забезпечує "афективну мобілізацію ресурсів психіки індивіда для виживання в проблемній ситуації та підвищення ймовірності виживання в подальших подібних ситуаціях за рахунок збагачення внутрішнього світу і сфери діяльності".

Представники екзистенціального психологічного напрямку, такі як Р. Д. Лейнг, А. Ленгле і В. Франкл, вважають переживання способом існування людини у світі. Це внутрішнє переживання, яке виникає безпосередньо у свідомості та становить цілісний аспект внутрішнього досвіду. Життєвий світ, розгляданий як абсолютна реальність, скоріше сприймається, ніж аналізується людиною. З екзистенційної точки зору переживання виступає як "точка перетину" зовнішнього і внутрішнього світу, служачи основою, на яку можна спиратися для подолання обставин та формування життя в конкретному середовищі умов, можливостей і вимог.

Екзистенціальний підхід розглядає "переживання" як специфічну форму активності суб'єкта, яка дозволяє важкій життєвій ситуації переносити події та надавати життю значення через перегляд цінностей. Такий підхід розуміє "переживання" як вступ у взаємодію з життям, що допомагає формувати особисте ставлення до життя та гармонізувати ситуацію, яку переживає людина, з її власним існуванням.

У розгортанні переживання за В. Ф. Василюком [2] описують три рівні:

- 1) Рівень безпосереднього переживання, де відбувається відчуття емоційного досвіду (форми відчуття душевних процесів і станів).
- 2) Рівень способів і форм виявлення переживань, включаючи різноманітні способи вираження внутрішніх станів і процесів (тілесний вираз, сновидіння, невербальні сигнали, дії, комунікація).
- 3) Рівень осмислення - способи внутрішньої смислової роботи переживань, що виявляються в усвідомленні сенсу минулих подій та пошуку осмислених цінностей для наповнення життя смислом. Для належного формування і нарощування інтенсивності переживань потрібен визначений період часу.

А. Ленгле розглядає етапний розвиток переживань з точки зору екзистенціального аналізу, де кожне переживання розпочинається з емоцій, які в літературі називають "непосередньою афіційованістю" або "первинною емоцією". Ці першоджерела емоцій включають в себе енергію та життєвість, що є характерними для всіх переживань і заради яких люди прагнуть до нових вражень, відчуваючи в них смак і чарівність життя.

Ф. Є. Василюк розробив таку класифікацію переживань [2, ст. 20]:

- Гедоністичне переживання: людина прагне втекти від реальності, створюючи ілюзії щастя та задоволення, навіть якщо це означає спотворення або ігнорування дійсності.
- Реалістичне переживання: людина приймає реальність такою, якою вона є, і намагається адаптувати свої потреби та цілі до неї.
- Ціннісне переживання: людина оцінює реальність через призму своїх цінностей, намагаючись знайти в ній сенс і значення.
- Творче переживання: людина активно взаємодіє з реальністю, намагаючись втілити в життя свої ідеали та цінності.

У реальному житті людина може використовувати різні види переживань або їх комбінації. Існують ситуації, для яких оптимально використовувати певний вид переживання. Якщо головним принципом є принцип задоволення, переживання, навіть у випадку успіху, може призвести до регресу особистості. Принцип реальності в найкращому випадку утримує особистість від деградації. І тільки ціннісне та творче переживання перетворюють критичні ситуації із руйнівних подій життя в точки її духовного зростання та вдосконалення.

1.2. Гендерні особливості прояву екзистенційних переживань у молоді

У соціальному контексті, відношення людей до ходу подій та різноманіття ситуацій часто залишається в основному нейтральним. Проте в екзистенційному просторі явище "проживання" конкретних обставин перетворюється на явище "переживання". Це пояснюється тим, що більшість людей, незалежно від віку, статі, моральних принципів та культурних умов, емоційно переживають всі події

в екзистенційному просторі. Ці насичені емоціями стани, відомі як вищі переживання, відкривають перед людиною значний спектр можливостей. Тетяна Сватенкова зауважує, що "екзистенційне переживання – це емоційно забарвлений стан людини, який може суттєво змінювати сприйняття світу та самої особистості". [4]

Найбільш характерним виявляється вираження екзистенційних переживань через ставлення людини до смерті. Відношення до смерті, а також переживання страху перед нею включає як когнітивні, так і емоційні аспекти, які завжди залишають свій відбиток в житті особистості .

Поняття "страх смерті" розглядається як різноманітне і включає наступні його варіації:

- Страх перед "простою смертю", який виражає тривогу щодо втрати життя, болючості смерті, незавершеності справ і т.д..
- Виключення індивіда із соціуму, що відображає втрату особистістю свого соціального статусу та пов'язані з цим переживання.
- "Страх смерті", що включає різні дискомфортні відчуття, такі як безпричинна тривога, моторошність, огида, боязкість, дискомфорт "на душі" і т.д..
- Страх за збереження популяції, до якої належить індивід.

У юнацькому віці молода людина перебуває у пошуку моральних цінностей та розуміння категорій добра і зла. Для неї особливо важливі такі моральні поняття, як "честь", "право", "обов'язок" і "гідність", які визначають її особистість. У цей період в житті діапазон моральних оцінок розширюється до критичної межі.

Молодь віком від 20-25 починає осмислювати незворотність часу та скінченність свого існування. Це усвідомлення змушує серйозно роздумувати про сенс життя, майбутні перспективи, особисті життєві цілі та свій шлях у житті. За мріями, де все здається можливим, та ідеалами, які часто залишаються абстрактними та важкодосяжними, приходить час формування більш реалістичних планів, серед яких доведеться обирати.

Так основною ідеєю вчення віденського психіатра В. Франкла [6] полягає в тому, що життя людини завжди має сенс, навіть в умовах найтрудніших обставин, і цей сенс завжди може бути знайдений. В своїй теорії Франкл стверджує, що світ існує незалежно від наших особистих проєктів і має об'єктивну реальність. Психіатр висловлює ідею, що людина має можливість самодетермінації, яка пов'язана з існуванням в духовному світі.

У 30-х роках ХХ століття Франклом був створений особливий світогляд, що допомагає людині залишатися людиною, навіть у тих моментах, коли вже може здатися, що вона втрачає останні надії у житті та не бачить більше ніякого сенсу у власному існуванні – логотерапія.

Ще одне питання, яке підняв спеціаліст було: «Чи впливає середовище на буття людини?». В. Франкл наводив багато прикладів з реального життя в таборах, які свідчать, що навіть в умовах табірних мук та поневірянь людина може подолати апатію та утримувати роздратованість. В найжорстокіших умовах боротьби за власне виживання людина завжди має вибір: вона може зберегти свою людську гідність чи знизитися до рівня тварини. У будь-якому випадку, вона має можливість зберегти свої моральні цінності чи відмовитися від них. «Свобода – це здатність змінити смисл ситуації, «навіть тоді, коли далі йти вже не має куди» [6, ст. 148]. Життя, за усіх обставин, має сенс. Коли людина розуміє та знаходить відповіді на свої питання щодо сенсу життя, вона розвивається та продовжує рухатися вперед попри на будь-які приниження та труднощі.

Відсутність сенсу життя та неможливість його знаходження, а також безцільність та порожнеча існування можуть привести молоду особу і людину в цілому, до екзистенціальної кризи. Цей стан може спричиняти різноманітні психічні порушення і призводити до девіантної та делінквентної поведінки та інших проявів.

Дослідженням О. Байера було визначено, що у представників молоді актуальними екзистенційними переживаннями є не лише страх смерті та усвідомлення факту смертності, але й страх життя. Автор висловлює думку, що це поняття можна розглядати як інверсію інших екзистенціальних страхів, таких як

відповідальність, невизначеність життя, тривожність, невдача у встановленні ідентичності та інші.

Але це лише узагальнені характеристики, існує багато факторів, які впливають на те, як себе будуть поводити однолітки різної статті та гендерної ідентифікації. Дівчатам надають виховання, спрямоване на постійне висловлювання своїх почуттів і розвиток позитивних взаємин з оточенням, тоді як у хлопчиків акцентується на вивченні навичок контролювання емоцій. У 2015 році Т. Іванова та І. Зозуля [13] провели дослідження та виявили, що найвищі рівні тривоги та депресії виявляються серед осіб із високим рівнем фемінності, незалежно від їхньої статі.

1.3. Вплив кризових явищ на переживання людини

Переживання кризової ситуації являє собою активну взаємодію особистості з обставинами, що розвиваються відповідно до логіки ситуації. Це взаємодія залежить від важливості даної ситуації для життя людини та від психологічних можливостей особистості і націлена на конструктивне вирішення проблемної ситуації.

У психології, кризові явища розглядаються як ситуації або періоди, коли виникають серйозні труднощі чи стресові ситуації, які можуть викликати значні зміни у психічному стані та функціонуванні особистості.

Сучасна ситуація в Україні, спричинена воєнним конфліктом, призводить до появи екзистенційних переживань. Ці переживання пов'язані з руйнуванням базового почуття безпеки, втратою джерел доходу, примусовою міграцією, втратою зв'язків, майна та членів сім'ї.

В розвитку психологічної реакції на кризу зазвичай виділяють чотири послідовні фази:

- 1) Первинне наростання напруги, що стимулює використання звичних способів розв'язання проблем.
- 2) Подальше збільшення напруги, виявлення агресивності та тривоги в умовах, коли традиційні способи не приносять результатів.

3) Додаткове зростання напруги, що вимагає мобілізації зовнішніх та внутрішніх ресурсів, і спроби використати нові, нехарактерні для особистості методи подолання.

4) У разі невдачі настає стадія, яка характеризується збільшенням тривоги і депресії, відчуттям безпомічності та безнадійності, а також дезорганізацією поведінки особистості.

Отже, криза завжди призводить до стресу, оскільки вона супроводжується блокуванням частини потреб, і конфлікту, оскільки виникає суттєвий розрив між реальним і бажаним, що завжди потребує активізації ціннісно-сміслової діяльності.

Кризові явища породжують перебудову різних підструктур особистості, включаючи:

- Емоційну сферу: зміни в почуттях, такі як психологічний дискомфорт, підвищена тривожність, зниження здатності до вольових дій, переоцінка значущості подразників та інші аспекти емоційного досвіду.
- Пізнавальний рівень: зниження пізнавальних здібностей, таких як пам'ять, увага, мислення. Зміни в сприйнятті себе і свого життя.
- Досвід: зміни в підструктурі досвіду, включаючи руйнування старих звичок і навичок, формування нових під впливом кризи. Можливі зміни в цінностях, інтересах, ідеалах і переконаннях, а також в ставленні до майбутнього і цілісності життя.
- Сміслова відповідність: порушення смислової відповідності між свідомістю та буттям суб'єкта.
- Самосвідомість та я-концепція: зміни в самосвідомості та концепції себе, включаючи перегляд власної ідентичності та місця в світі.

Таким чином, наслідки кризи можуть призвести до різних варіантів адаптації. З одного боку, може виникнути фіксація неадекватних способів адаптації, що ускладнює становище людини та підвищує ризик виникнення нових криз і ще більш несприятливих наслідків у майбутньому, включаючи навіть спроби суїциду або патологічну дезадаптацію.

З іншого боку, криза може призвести до збагачення ресурсів особистості. Внаслідок кризи може виникнути новий набір ефективних прийомів реагування на критичні ситуації, які доповнюють існуючі звичайні стратегії. Тобто, життєва криза може одночасно представляти загрозу для особистості і надати можливість для її особистісного зростання. Пошук особистісного росту, самоактуалізація та воля вибору є складним завданням, яке вимагає великої концентрації особистісних ресурсів, таких як воля, духовні сили, креативність, життєві навички та інші. Відхід від екзистенціальних проблем може здатися найлегшим шляхом існування, але він призводить до деперсоналізації - втрати власного «Я». У будь-якому випадку, відмова від волі означає відмову від можливості жити щасливим, повноцінним та насиченим сенсом життям.

ВИСНОВОК ДО 1 РОЗДІЛУ

1. Психологія переживань є відносно новою течією та вивчає вплив надзвичайних, травматичних або нестандартних ситуацій на психіку та поведінку людини, які виходять за рамки звичайного досвіду реакцій і вчинків. Переживання розглядається як складова емоційного життя людини з трьох перспектив: гедонічної, діяльнісної і адаптаційної. Важливо враховувати підходи гедоністичного, діяльнісного, адаптаційного та екзистенційного спрямувань у вивченні переживань. Переживання визначається ситуацією неможливості досягнення бажаних змін, що може викликати нервозність, втрату, відчай, але водночас може бути покладеною в основу конструктивного розв'язання проблем.

Узагальнюючи, переживання за В.Ф. Василюком розглядаються на трьох рівнях: безпосереднього переживання, форм виявлення та осмислення. Для належного формування і нарощування інтенсивності переживань потрібен час. Аналіз А. Ленгле вказує на те, що кожне переживання починається з первинних емоцій, що містять енергію та життєвість. Переживання за В. Дільтей визначається як якісне, визначене буття, пов'язане з цілепокладанням та структуруванням життя. Людина може використовувати різні види переживань в залежності від ситуації, проте

тільки ціннісне та творче переживання перетворюють критичні ситуації в точки духовного росту та вдосконалення. Роль переживань у формуванні особистості і вплив на ефективність діяльності вимагає подальших досліджень, зокрема щодо їх процесуальних та змістових аспектів.

2. Специфіка екзистенційних переживань у молоді проявляється особливо яскраво у відношенні до смерті, яка обумовлює як когнітивні, так і емоційні аспекти життя. Юнацький вік є періодом активного пошуку моральних цінностей та формування особистісних поглядів. Відсутність сенсу життя та важкість у визначенні мети існування можуть призводити до екзистенціального вакууму, викликаючи емоційні стани, такі як нудьга, апатія, порожнеча і цинізм. Порозуміння та вирішення екзистенційних питань у молоді важливо для формування життєвої позиції та досягнення психологічного благополуччя.

3. Кризові явища в психології розглядаються як ситуації або періоди, коли виникають серйозні труднощі та стресові ситуації, що можуть значно змінити психічний стан та функціонування особистості. У контексті сучасної ситуації в Україні, спричиненої воєнним конфліктом, виникають екзистенційні переживання, пов'язані з руйнуванням базового почуття безпеки, втратою джерел доходу, примусовою міграцією, втратою зв'язків, майна та членів сім'ї.

Важливо розуміти екзистенційні аспекти в умовах конфлікту, такі як прагнення до збереження гідності, пошук сенсу у важкі часи та здатність знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів. Психологічна реакція на кризу може включати чотири фази: первинне наростання напруги, подальше збільшення напруги, додаткове зростання напруги та стадію, що характеризується тривогою, депресією та дезорганізацією поведінки.

Кризові явища породжують перебудову різних підструктур особистості, включаючи емоційну сферу, пізнавальний рівень, досвід, смислову відповідність, самосвідомість та я-концепцію. Наслідки кризи можуть варіювати від негативних виявів, таких як фіксація неадекватних способів адаптації, до позитивних результатів, таких як збагачення ресурсів особистості та особистісний ріст.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА САМООЦІНКУ

2.1 Характеристика дослідження: мета, задачі, опис вибірки та методів дослідження

Метою дослідження є виявити особливості екзистенційних переживань у молоді, у воєнний час.

Проведення експериментального дослідження передбачало вирішенню таких завдань:

1. Провести теоретичний аналіз літератури щодо переживань та їх видів.
2. Визначення рівня особистісної самореалізації та базового ставлення до життя у молоді.
3. Визначення рівня депресії, тривоги та стресу у досліджуваних, порівняти оцінку якості життя молоді.
4. Проаналізувати гендерні особливості екзистенційних переживань.

У дослідженні приймали участь 52 респонденти віком від 20 до 25 років, з них 26 чоловіків та 26 жінок.

Вікова категорія молоді, була обрана через вразливий період у житті людини. Молодь в цьому віці входить у доросле самостійне життя: випускаються з закладів вищої освіти, йдуть на свою першу роботу чи навіть створюють свою власну родину та народжують дітей. Після початку повномасштабного вторгнення чоловіки були більше примушені до мобілізації та участі у військових діях, що вплинуло на їхні екзистенційні переживання. Вони могли відчувати підвищену відповідальність за безпеку своїх родин, а також необхідність приймати складні рішення щодо участі в бойових діях чи евакуації. Це спричинило додаткові стресові фактори та зміни в їхньому світогляді.

Жінки, з іншого боку, також зазнали значних змін у своєму житті. Зміни в сімейних ролях, необхідність турботи про дітей і родину в умовах війни, а також підвищення ризику фізичної небезпеки стали новими реаліями. Жінки стикалися з

викликами забезпечення емоційної підтримки, водночас беручи на себе більше обов'язків щодо забезпечення сім'ї та ухвалення важливих рішень щодо безпеки. Цей період невизначеності та змін вплинув на загальну психологічну стабільність молоді. Екзистенційні переживання, такі як відчуття самотності, втрата сенсу життя, тривога за майбутнє, стали більш поширеними серед респондентів. Гендерні аспекти цих переживань дозволяють нам зрозуміти, як війна впливає на чоловіків і жінок по-різному, і яким чином вони долають ці складнощі.

Опис методів дослідження:

Для проведення дослідження було обрано три методики:

1. "Existential Well-Being Scale" – Шкала екзистенції (автори: Ленгле та Орглер) [18].

Методика для діагностики осмисленості життя, вимірює екзистенційну наповненість, як вона суб'єктивно відчувається досліджуваним.

Екзистенційна наповненість – поняття, що з'явилося у психології В. Франкла для опису якості життя людини. "Ступінь" або "рівень" екзистенційної наповненості показує, наскільки багато змісту в житті, як часто людина живе у внутрішньому злагоді, чи відповідають її рішення і вчинки її сутності, чи може вона вносити щось хороше, як вона це розумію, у життя. Йдеться не про те, як насправді живе людина, а про те, як вона вважає, що живе. Тест відображає суб'єктивну оцінку людиною свого життя. Шкала екзистенції є опитувальником, який складається з 46 пунктів, відповіді на які протестований надає, оцінюючи себе і своє сьогоденне життя за різними аспектами. Тест розроблений для наукових цілей, а також для супроводу терапевтичного процесу. За його допомогою можна встановити вихідний стан пацієнта, області порушень і хід терапії.

2. "Depression, Anxiety, and Stress Scale" (DASS-21) - Шкала депресії, тривоги та стресу [19].

DASS — це набір із трьох шкал самозвіту, призначених для вимірювання негативних емоційних станів, таких як депресія, тривога та стрес. DASS створений не як ще один набір шкал для оцінки умовно визначених емоційних станів, а з метою сприяння процесу ідентифікації, розуміння та вимірювання

поширених і клінічно значущих емоційних станів, які зазвичай описуються як депресія, тривога та стрес. Кожна з трьох шкал DASS складається з 7 пунктів (у короткій формі).

- Шкала депресії вимірює відчуття безнадії, знецінення життя, самозневажання, відсутність інтересу/втягнення та інертність.
- Шкала тривоги вимірює вегетативне збудження, напруження скелетних м'язів, ситуативну тривогу та суб'єктивне переживання тривожного афекту.

- Шкала стресу є чутливою до рівня хронічного неспецифічного збудження. Вона оцінює труднощі з розслабленням, нервово збудження, схильність до роздратування, дратівливість/надмірну реактивність і нетерпіння.

Респондентів просять за 4-бальною шкалою оцінити ступінь, до якої вони відчували кожен з цих станів протягом останнього тижня. Бали за депресію, тривогу та стрес підраховуються шляхом підсумовування оцінок за відповідними пунктами.

3. "Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire Short Form" (Q-LES-Q-SF) – Шкала оцінки якості життя [20].

Шкалу оцінки задоволення життям (QLESQ) було створено американським психіатром Джином Ендікоттом у 1990-х роках. Методика дозволяє оцінити, наскільки людина отримує задоволення від різних аспектів свого життя.

Для аналізу характеру зав'язків між параметрами дослідження були використані наступні методи математично-статистичної обробки:

1) Критерій узгодженості Колмогорова-Смирнова.

статистичний тест, який використовується для перевірки гіпотези про нормальність розподілу даних. Критерій перевіряє збіг емпіричної функції розподілу (ЕФР) з теоретичною функцією розподілу (ФР). Нормальність розділення за критерієм Колмогорова-Смирнова може бути залежна від розміру вибірки та рівня значущості, на якому виконується тест. Використання цього методу допоможе дізнатися, які методи параметричні чи непараметричні, ми будемо використовувати для підтвердження наших гіпотез .

2) U-критерій Манна-Уїтні.

U-критерій був вперше запропонований Ф. Уїлкоксоном у 1945 році для аналізу значимості відмінностей між двома незалежними вибірками однакового розміру. Застосування критерію Манна-Уїтні дозволяє визначити, наскільки статистично значимі відмінності між двома незалежними вибірками, і, відповідно, наскільки впевнено можна робити висновки про ці відмінності. Також цей критерій можна використовувати, щоб визначити, чи є відмінності між вибірками несуттєвими. Це корисно, наприклад, коли потрібно підтвердити, що показники контрольної та експериментальної груп до початку експерименту не мають значних розбіжностей.

Критерій Манна-Уїтні є непараметричним, що означає, що він не вимагає нормального розподілу даних та рівності дисперсії у вибірках.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів проведення експерименту, дає нам можливість з'ясувати рівні особистісної самореалізації та базового ставлення до життя, визначити рівень депресії, тривоги та стресу, а також оцінити якість життя кожної з груп досліджуваних.

За допомогою обробки результатів опитувальника Шкали Екзистенції [18], було з'ясовано рівні особистісної самореалізації та базового ставлення до життя. Були оцінені субшкали та фактори:

- Самодістанціювання (SD) - вимірює здатність людини відсторонитися від себе самого.
- Самотранстенденція (ST) – описує здатність людини торкатися ціннісних основ світу та відчувати власне внутрішнє зворушення в цьому відчутті.
- Свобода (F) - здатність знаходити реальні можливості для дії, створювати з них ієрархію відповідно до їхньої цінності й таким чином прийти до особисто обґрунтованого рішення.
- Відповідальність (V) - вимірюється здатність доводити до кінця рішення, прийняті на основі особистих цінностей.

- SD + ST = фактор особистості (P) – наскільки людина відкрито сприймає світ і себе самого.
- F + V = фактор екзистенції (E) - вимірює здатність рішуче та відповідально йти в світ, залучаючись до життя.
- P + E = загальний показник (G) - говорить про здатність справлятися з собою та зі світом, а також здатність реагувати на внутрішні та зовнішні вимоги й пропозиції, співвідносячи їх із власними цінностями.

Результати дослідження представлені в таблиці у Таблицях 2.1. та 2.2.:

Таблиця результатів методики дослідження Шкали Екзистенції для вибірки жінок (2.1.)

Субшкали та фактори	Високий	Середній	Низький
Самодистанціювання (SD)	0%	61,6%	38,4%
Самотранстенденція (ST)	3,8%	38,4%	57,7%
Свобода (F)	23%	46,1%	30,8%
Відповідальність(V)	0%	69,2%	30,8%
Фактор особистості (P)	0%	53,9%	46,1%
Фактор екзистенції (E)	0%	61,6%	38,4%
Загальний показник (G)	0%	57,7%	42,3%

Таблиця результатів методики дослідження Шкали Екзистенції для вибірки чоловіків (2.2.)

Субшкали та фактори	Високий	Середній	Низький
Самодистанціювання (SD)	0%	53,9%	46,1%
Самотранстенденція (ST)	0%	80,8%	19,2%
Свобода (F)	3,8%	73%	23,1%
Відповідальність(V)	0%	80,7%	19,3%
Фактор особистості (P)	0%	61,6%	38,%
Фактор екзистенції (E)	0%	73%	26,9%
Загальний показник (G)	0%	73%	26,9%

Проаналізувавши отримані результати, ми можемо порівняти показники жіночої та чоловічої груп:

➤ Більшість респондентів жіночої та чоловічої груп мають середні показники по субшкалі SD, що вказує на те, що досліджувані сприймають і мають тверезу ясність щодо ситуацій. Вони можуть відсунути за необхідності свої бажання, уявлення, почуття та наміри, щоб поглянути на себе і на ситуацію з певної дистанції. При цьому є значний відсоток у жіночій – 38,4% та у чоловічих груп – 46,1%, які мають низький показник самодистанціювання. При низькому рівні показника SD людина переважно звертається до власного "Я", наприклад, шляхом нав'язливих бажань або думок, автоматичних міркувань, стійких емоцій,

самокритики тощо. Проте такі ж показники можуть виникати і внаслідок надмірного стресу, коли людина стикається з упередженнями та обмеженим сприйняттям.

➤ За субшкалою ST - 3,8% жінок мають високий показник. Вони вільно володіють своєю емоційністю. За допомогою віри в свої власні почуття, вони легко та інтуїтивно розуміють ситуації та співчують іншим (мають високий рівень емпатії). Більшість жінок - 57,7% та мала частина чоловічої групи – 19,2% мають низький показник, що вказує на те, що виникаючі почуття, сприймаються як заважаючи та вводять у оману. Їх емоційна реакція та інтенсивність почуттів є приглушеними, емоційна відкритість важко досяжна. Чоловіча група має більш середній показник - 80,8% порівняно із описом низького показника їх емоційний внутрішній світ збагачується, а також внутрішня здатність відчувати цінності і спрямовуватися за ними.

➤ Частина респондентів обох груп мають високі показники за субшкалою F (жінки - 23%; чоловіки -3,8%). Наш досвід показує, що такі люди частіше віддають перевагу звільненню від зв'язків і залишаються пасивними у міжособистісному спілкуванні, переважно через страх перед пораненням або закріпленням у відносинах. Ці люди, частіше намагаються уникати прив'язаності, і часто залишаються пасивними у спілкуванні між людьми через страх поранення або зафіксування в стосунках. Досліджувані із низьким показником неспроможні ухвалювати рішення, вагаються та невпевнені у власних виборах. У жінок та чоловіків, які мають середній показник зростає ясність та міцність у формуванні суджень та знаходженні рішень. Чим вищий показник, тим легше знаходяться можливості для дії та ухвалюються рішення.

➤ Переважна більшість в обох групах мають середній показник за субшкалою V (жіноча група - 69,2% та чоловіча група - 80,7). Вони більше зайняті порівнянням з життям і дотримуються обов'язкового, турботливого ставлення до нього. Порівняно із ними, досліджувані із низьким показником схильні до відсутності особистої включеності в життя. Можливо застигання в позиції

очікування і переважно є спостерігачами. Вони переважно стримані люди. Відчуття обов'язку сильно не виражено, але можливо розвинути.

➤ Фактор особистості вказує, що досліджувані чоловічої групи мають трохи вище показники, аніж в жіночій групі. Це вказує на те, що більша частина чоловіків готові бути відкритим та сприйнятливим до своїх власних почуттів, думок та досвіду, активно взаємодіяти з власною внутрішньою сутністю та виявляти самопізнання та саморефлексію. Є значна частина досліджуваних в жіночій та чоловічій виборці, які мають низький показник. Низький рівень "P" пов'язаний з підвищеною готовністю психосоматично реагувати на стресові ситуації. Людина з таким показником відносно закрита, що може бути зумовлено або тим, що вона занурена в себе через тривалі душевні навантаження, проблеми або особисті розлади, або тим, що вона незріла або вже пережила відносно тривалий процес руйнування особистості, який порушив когнітивні та афективні аспекти.

➤ Показник "E" свідчить про здатність конструктивно взаємодіяти з зовнішнім світом. Відсоток чоловіків, що мають середній показник, вище відсотка жіночої групи. Це говорить нам про те, що чоловіки мають трохи більший ступінь визначеності та відповідальності за життя. Із середнім показником субкшали екзистенційності людина прагне організувати свій власний світ та життя. Цим самим життя набуває наповненості та стає більш автентичним. 38,4% жіночої вибірки та 26,9% чоловічої вибірки мають низький показник. Вони схильні до нерішучості у прийнятті рішень, невпевненості у «екзистенційному місці» («це моє місце?»), стриманості, невпевненості у власних діях, обмеженої здатності витримувати стрес, схильності реагувати на зовнішні стимули без внутрішнього відчуття співвідношення (це можна описати як відчуття "покликання").

➤ Загальний показник жіночої вибірки має майже рівний розподіл: 57,7% середній показник та 42,3% - низький показник. Низький показник G вказує на закритість особистості (фіксація на собі та емоційна неспроможність до діалогу), нерішучість та обмеженість (відсутність відповідальної включеності у життя) відображаються в низьких значеннях загальної екзистенціальної виконаності за

методикою. При низькому показнику G під впливом стресу легше виникають психічні розлади. Зі зростанням G внутрішня відкритість зростає і дає людині змогу відповідати на запити та пропозиції зовнішнього світу. Чоловіча група має такий розподіл: 73% - середній показник та 17% - низький показник.

Слід зауважити, що фактори P та E, є результатом суми двох субшкал, тому їх прояв залежить від переваги одного показника над іншим.

Наступним етапом було проведення методики на дослідження рівня депресії, тривоги та стресу. Результати дослідження було описано в таблицях 2.3 та 2.4.

Таблиця результатів методики DASS-21 для вибірки жінок (2.3.)

Категорія	D	D (%)	A	A (%)	S	S (%)
Нормальний	13	50%	5	19,2%	9	34,6%
Слабкий	2	7,7%	4	15,4%	5	19,2%
Помірний	5	19,2%	3	11,5%	4	15,4%
Серйозний	1	3,8%	2	7,7%	3	11,5%
Надзвичайний	5	19,2%	11	42,3%	5	19,2%

Таблиця результатів методики DASS-21 для вибірки чоловіків (2.4.)

Категорія	D	D (%)	A	A (%)	S	S (%)
Нормальний	5	19,2%	6	23,1%	8	30,8%
Слабкий	4	15,4%	4	15,4%	2	7,7%
Помірний	8	30,8%	4	15,4%	10	38,5%
Серйозний	4	15,4%	4	15,4%	5	19,2%
Надзвичайний	5	19,2%	8	30,8%	1	3,8%

У вибірці жінок (таблиця 2.3.), найбільш поширеним рівнем був "Нормальний" для депресії та стресу, але для тривоги більшість випадків були в категорії "Надзвичайний". Найменше спостерігалось випадків серйозного рівня у всіх трьох категоріях.

У вибірці чоловіків (таблиця 2.4.), також найбільше випадків було в категорії "Нормальний", але для тривоги і стресу велика частина була в категоріях

"Помірний" і "Надзвичайний". Також виявлено значну кількість випадків помірною рівня у всіх трьох категоріях.

Що стосується порівняння між статями, можна відзначити, що серед жінок спостерігається більш високий рівень депресії та тривоги, тоді як серед чоловіків більше випадків показують помірний та надзвичайний рівні стресу. Однак, в обох групах нормальний рівень переважає у всіх трьох категоріях.

Таблиця результатів методики Q-LES-Q для вибірки жінок (2.5.)

Категорія	Кількість показників
Низький тестовий показник	2
Понижений тестовий показник	3
Середній тестовий показник	10
Підвищений тестовий показник	7
Високий тестовий показник	3

Таблиця результатів методики Q-LES-Q для вибірки чоловіків (2.6.)

Категорія	Кількість показників
Низький тестовий показник	1
Понижений тестовий показник	3
Середній тестовий показник	8
Підвищений тестовий показник	7
Високий тестовий показник	4

Результати таблиці методики Q-LES-Q для жінок та чоловіків вказують на подібний розподіл за рівнями тестових показників. У обох вибірках більшість учасників має середній рівень оцінки задоволеності життям. Також обидва розподіли мають подібну кількість вибірок з пониженим та підвищеним рівнем. Проте у вибірці жінок є більше вибірок з низькими тестовими показниками (2 у жінок проти 1 у чоловіків), тоді як у вибірці чоловіків трохи більше вибірок з високими тестовими показниками (4 у чоловіків проти 3 у жінок).

Отже, можна зробити висновок, що в середньому обидва статі мають схожий рівень тестових показників за методикою Q-LES-Q, але можуть відрізнятись у розподілі показників за кількістю у різних категоріях.

Для визначення нормальності розподілу результатів методів, було проведено перевірку за критерієм Колмогорова-Смірнова. Статистика результатів продемонстрували нормальний розподіл даних. (Таблиця 2.7.).

Перевірка нормальності Колмогорова-Смірнова (2.7.)

Група	Чоловіки		Жінки	
	Статистика критерія	Асимп. значення	Статистика критерія	Асимп. значення
Самодистанціювання (SD)	.097	.200	.197	.011
Самотранстенденція (ST)	.227	.001	.188	.019
Свобода (F)	.188	.019	.102	.200
Відповідальність(V)	.153	.122	.095	.200
фактор особистості (P)	.135	.200	.126	.200
фактор екзистенції (E)	.163	.073	.082	.200
Загальний показник (G)	.198	.010	.099	.200
Депресія ()	.103	.200	.184	.023
Тривога	.119	.200	.146	.162
Стрес	.135	.200	.203	.007
Оцінка якості життя	.087	.200	.169	.055

За результатами перевірки, ми можемо зробити висновок, що для деяких субшкал в обох групах розподіл не є нормальним, тому для подальшого дослідження обираємо непараметричний метод U-критерій Манна-Уїтні.

Нульова гіпотеза для методу звучить так: «Немає статистично значущої відмінності в розподілі рангу між чоловіками та жінками за показниками.».

Альтернативна гіпотеза: «Є статистично значуща відмінність у розподілі рангу між чоловіками та жінками за показниками.».

U-критерій Манна-Уїтні (2.8)

Субшкали та фактори	U-критерій Манна-Уїтні	Z-значення	Значимість
Самодистанціювання (SD)	296.500	-.762	.446
Самотранстенденція (ST)	287.500	-.925	.355
Свобода (F)	322.500	-.284	.776
Відповідальність(V)	324.000	-.256	.798
Фактор особистості (P)	296.500	-.760	.447
Фактор екзистенції (E)	327.000	-.201	.840
Загальний показник (G)	323.000	-.275	.784
Депресія (D)	256.00	-1.504	.133
Тривога (A)	284.500	-.982	.326
Стрес (S)	336.000	-.037	.971
Оцінка якості життя	272.000	-1.209	.227

Згідно з отриманих даних жодна з субшкал або факторів не має статистично значущих відмінностей залежно від статі. Лише показник «Депресії» відрізняється своїм р-значенням серед усіх показників (значимість = .133). Проте загальні значення U-критерію Манна-Уїтні вказуює на те, що немає істотних відмінностей між чоловіками та жінками для цих показників, оскільки всі р-значення вище порогу значущості 0.05.

ВИСНОВОК ДО 2 РОЗДІЛУ

Проаналізувавши отриманні результати дослідження гендерних особливостей екзистенційних переживань у молоді, можемо зробити такі висновки:

1. Характеристика вибірки складалася з досліджуваних віком від 20-25 років.

У дослідженні прийняли участь 52 людини, 26 респондентів у жіночій вибірці та 26 респондентів у чоловічій.

Провівши методику «Шкала екзистенції», ми виявили, що у жіночій вибірці спостерігається вищий відсоток низьких значень, особливо для субшкал самотранстенденції та відповідальності, а також для фактора екзистенції та загального показника. У чоловічій вибірці спостерігається більша концентрація в середньому діапазоні, особливо для субшкал самотранстенденції, свободи та відповідальності, а також для фактора екзистенції та загального показника.

Ці результати вказують на те, що у респондентів жіночої групи можуть бути труднощі у встановленні внутрішнього ставлення до переживаного. Багатьом з них складно приймати рішення, основані на особистих цінностях, і вони можуть застигати в стані очікування. Їхній спосіб життя характеризується важким прийняттям рішень і, часом, бездіяльністю. З іншого боку, чоловіки краще орієнтуються в світі, приймають рішення та відповідально реалізують їх у життя.

Щодо показника "свободи", у жіночій вибірці спостерігається більший відсоток високих значень. У чоловічій вибірці домінує середній діапазон, і лише у одному випадках спостерігається більший відсоток низьких значень порівняно із жінками.

Показник «Самодистанціювання» нижчий, що говорить про те, що частина чоловічої вибірки звертається до власного «Я» шляхом нав'язливих бажань, автоматичних міркувань, стійких емоцій, самокритики.

2. Результати методики DASS-21 для вибірок жінок та чоловіків відображають певні відмінності та схожості у рівні депресії (D), тривоги (A) та стресу (S) між статевими групами. Загалом, результати цих досліджень свідчать про значну різноманітність рівня депресії, тривоги та стресу у різних статевих групах. Серед жінок спостерігається більший рівень депресії та тривоги, у той час як серед чоловіків більше випадків показують помірний та надзвичайний рівні стресу. Однак, у обох групах нормальний рівень переважає у всіх трьох категоріях. Останнім етапом було проведення методики Q-LES-Q. З отриманих результатів ми можемо зробити висновок, що досліджувані в жіночій та чоловічій групах мають відносно однакові показники. Це вказує на те, що жінки та чоловіки оцінюють своє життя на однаковому рівні в період воєнного часу.

3. Нормальності розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова показали, що для більшості розглянутих показників у групах чоловіків та жінок спостерігався нормальний розподіл даних. Проте, для деяких показників, таких як «Самотранстенденція» у чоловіків ($p = 0.001$), «Свобода» у жінок ($p = 0.019$) та «Депресія» у жінок ($p = 0.023$), було виявлено статистично значуще відхилення від нормального розподілу на рівні значущості 0.05. Однак для інших показників відмінності в розподілі не досягли статистичної значущості ($p > 0.05$). Враховуючи це, можна зробити припущення про застосовність, тому для всіх показників ми використали непараметричний метод U-критерій Манна-Уїтні. Результати аналізу за допомогою U-критерію Манна-Уїтні показують, що між статевими групами не виявлено статистично значущих відмінностей за рядом розглянутих показників особистості та емоційного стану, адже усі р-значення вище порогу значущості 0.05.. Відповідно до отриманих даних, немає підстав вважати, що стать має вирішальний вплив на ці аспекти. Такий результат може

мати важливе значення для подальших досліджень у галузі психології та соціальних наук, підкреслюючи важливість урахування інших факторів, що впливають на особистість та емоційний стан, поза статевою приналежністю.

ВИСНОВКИ

1. Психологія переживань вивчає вплив екстраординарних або травматичних ситуацій на психіку та поведінку людини. Вона розглядає переживання з гедоністичної, діяльнісної, адаптаційної та екзистенційної перспектив, акцентуючи увагу на їх ролі в особистісному розвитку. Переживання можуть бути джерелом неврозу та відчаю, але також і шляхом до зростання та розвитку.

Екзистенційні переживання в молоді часто стосуються теми смерті, що може впливати на їхні когнітивні та емоційні аспекти. Юнацький вік пов'язаний з пошуком сенсу життя, і якщо він відсутній, це може призводити до емоційної порожнечі та апатії. Вирішення екзистенційних питань є критично важливим для психологічного благополуччя.

Кризові явища у психології можуть суттєво впливати на психічний стан та поведінку особистості. В контексті війни в Україні, криза може викликати почуття небезпеки та переживання щодо, втрати майна та зв'язків, а також потребу у пошуку сенсу в тяжких обставинах. Психологічна реакція на кризу включає чотири фази: від початкового стресу до дезорганізації, з можливістю як негативних наслідків, так і особистісного зростання.

2. За допомогою методики "Existential Well-Being Scale" – Шкала екзистенції ми дізналися, що жіноча вибірка має більший відсоток у низьких значеннях, особливо для субшкал: самотранстенденції та відповідальності, а також фактора екзистенції та загального показника. Чоловіча вибірка виявляє більш високу концентрацію в середньому діапазоні, особливо для субшкал: самотранстенденції, свободи та відповідальності, у факторі екзистенції та загальному показнику.

Це говорить про те, що у респондентів жіночої групи є труднощі із здатністю встановлювати внутрішнє ставлення до пережитого. Для багатьох з них складно доводити до кінця рішення, прийняті на основі особистих цінностей. Вони можуть застигати в позиції очікування, їх спосіб життя характеризується тим, що рішення приймаються важко, а також присутня бездіяльність. З позиції фактора екзистенції чоловіча група краще орієнтується у світі, вони приймають рішення та

з відповідальністю втілюють їх у життя. Жіноча вибірка має більш помітний відсоток у високому діапазоні лише для "свободи". Чоловіча вибірка переважно має домінування середнього діапазону.

3. Загальний висновок з результатів методики DASS-21 для обох вибірок (жінки та чоловіки) вказує на те, що тривожність, депресія та стрес - це проблеми, які впливають на обидві статі, але можуть мати різний характер і вираження. У вибірці жінок переважав "Нормальний" рівень депресії та стресу, але велика частина тривоги виявилася на рівні "Надзвичайний", із незначною кількістю випадків серйозного рівня у всіх трьох категоріях. У вибірці чоловіків також випадки "Нормального" рівня були найчастіше, проте для тривоги та стресу більшість виявилася у категоріях "Помірний" і "Надзвичайний", із значною кількістю випадків помірною рівня у всіх трьох категоріях. Порівнявши статеві групи, можна відзначити, що серед жінок спостерігався вищий рівень депресії та тривоги, тоді як серед чоловіків переважали помірний та надзвичайний рівні стресу.

Після проведення методики Q-LES-Q було встановлено, що досліджувані в жіночій та чоловічій групах мають відносно однакові показники задоволеності життям. Це важливий результат, оскільки свідчить про те, що під час дослідження впливу певних чинників на психічне здоров'я учасники дослідження відчувають подібний рівень задоволеності життям, незалежно від статевої приналежності. Такий результат підкреслює необхідність індивідуалізованих та статево-орієнтованих підходів у сфері психічного здоров'я та добробуту.

4. Результати перевірки нормальності розподілу за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова показали, що більшість розглянутих показників у групах чоловіків та жінок мали нормальний розподіл даних. Однак для деяких показників, таких як «Самотранстенденція» у чоловіків, «Свобода» у жінок та «Депресія» у жінок, виявлено статистично значущі відхилення від нормального розподілу на рівні значущості 0.05. У той час, для інших показників відмінності в розподілі не досягли статистичної значущості. З урахуванням цього, було використано непараметричний метод U-критерій Манна-Уїтні для всіх

показників. Результати аналізу за допомогою U-критерію Манна-Уїтні не виявили статистично значущих відмінностей між статевими групами за рядом розглянутих показників особистості та емоційного стану, оскільки усі р-значення перевищували поріг значущості 0.05. Отже, згідно отриманих даних, можна зробити висновок, що гендер не має вирішального впливу на ці аспекти, що вказує на важливість подальших досліджень у цій області, підкреслюючи значення урахування інших факторів, що впливають на особистість та емоційний стан, окрім гендеру.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Папуча, М. В. (2019). «Проблеми психології переживання: монографія». Ніжин: Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя.
2. Кочарян, О. С. & Лісеная, А. М. (2011). «Психология переживания: учеб. пособие». Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна.
3. Зварич, І. М., Чуйко, Г. В., & Колтунович, Т. А. (2019). «Екзистенційна та гуманістична психологія: навч. посібник». Чернівці: Чернівецький національний університет.
4. Сватенкова, Т. І. (2015). «Психологічні особливості екзистенційних переживань особистості у період ранньої юності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07». Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.
5. Тітова, К. В., & Савінов, В. В. (2020). Екзистенційні страхи особистості під час пандемії COVID-19. У Т. М. Титаренко (Гол. ред.), «Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення: матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару “Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення”, м. Київ [електронний документ]» (с. 23–27). Київ: ІСПП НАПН України.
6. Яцина, О. Ф. (2023). «Історія психології: становлення і розвиток клінічної психології в історичних процесах: навчальний посібник». Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла».
7. Католик, Г. (Ред.). (2022). «Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти (теоретичний та психотерапевтичний досвід)». Львів: Місіонер.
8. Längle, A. (2021). «Existenzanalyse und Logotherapie (Psychotherapie kompakt)». Kohlhammer W.
9. Франкл, В. (2020). «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі». Харків: Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля".

10. Сачко, К. (2023). Особливості переживання екзистенційної кризи у осіб молодого віку під час війни. Психосоматична медицина та загальна практика, 8(2).
11. Франкл, В. (2001). Людина в пошуках граничного сенсу. У Р. Трач та Г. Балл (Ред.), Гуманістична психологія: Антологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів: У 3-х т. (Том 1: Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст.). (с. 165–179). Київ: Університетське видавництво «Пульсари».
12. Юр'єва, Л. М. (2018). «Кризові стани: монографія». Дніпропетровськ: Арт-Прес.
13. Кобильченко, В. В., & Омельченко, І. М. (2022). Розвиток особистості в дискурсі екзистенціального підходу. Актуальні проблеми в системі освіти: загальноосвітній заклад середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти, 1(2), 472–481.
14. Іванова, Т. & Зозуля, І. (2021). Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. Вісник Львівського університету Серія психологічні науки, 10, 68–77.
15. Лугова, М. (2023). Екзистенційні наслідки переживання досвіду військових дій для дитини: філософський аналіз. Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія, 4(55).
16. Красильников, І. О. (2016). Внутрішні конфлікти особистості в духовно-смісловій парадигмі. Вісник Харківського національного університету ім. Каразіна, (61), 8–12.
17. Слюсар, В. М. (2007). Вплив соціально-культурної кризи на самореалізацію особистості. Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка. (32).
18. Längle, A., Orgler, C., & Kundi, M. (2003). The Existence Scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment. *European Psychotherapy*, 4(1), 13–51.
19. Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd. Ed.)*. Sydney: Psychology Foundation.

20. Endicott, J., Nee, J., Harrison, W., & Blumenthal, R. (1993). Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire: A new measure. *Psychopharmacology Bulletin*, 29(2), 321-326.

АНОТАЦІЯ

Курта К.В. Гендерні особливості екзистенційних переживань в період воєнного часу у молоді – Кваліфікаційна робота на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Психологія» за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Харків 2024.ʹ

Дипломна робота присвячена дослідженню гендерних особливостей екзистенційних переживань у молоді. У першому розділі проводився теоретичний аналіз літератури, що присвячена поняттю переживань, їх видів, підходи до вивчення переживань. Увага зосереджена на екзистенційних переживаннях молоді, їх гендерних особливостях, а також вплив кризових явищ (таких як воєнний час) на переживання людини.

У другому розділі було описано методику емпіричного дослідження: вибірку, використані шкали для визначення потрібних показників та методи математичного аналізу. Представлено результати дослідження та їх порівняння, які демонструють гендерні особливості екзистенційних переживань за різними показниками.

Ключові слова: переживання, екзистенційні переживання, гендерні особливості, воєнний час, молодь, кризові явища.

ANNOTATION

Kurta, K.V. Gender Characteristics of Existential Experiences During Wartime in Youth - Qualification Work for the First (Bachelor's) Level of Higher Education in the Educational-Professional Program "Psychology" Speciality 053 - PSYCHOLOGY. V.N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv, 2024.

This thesis is dedicated to studying the gender characteristics of existential experiences in youth. The first chapter involves a theoretical analysis of literature on the concept of experiences, their types, and approaches to studying experiences. The focus

is on the existential experiences of youth, their gender characteristics, and the impact of crisis phenomena (such as wartime) on human experiences.

The second chapter describes the methodology of empirical research: the sample, the scales used to determine the necessary indicators, and the methods of mathematical analysis. The research results and their comparison are presented, demonstrating the gender characteristics of existential experiences according to different indicators.

Keywords: experiences, existential experiences, gender characteristics, wartime, youth, crisis phenomena.