

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ТА СЕНСУ
ІСНУВАННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувач групи 07-231М
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Олександр МАСЛЯНЧУК

Науковий керівник: член-кореспондент НАПН
України, професор, доктор психологічних наук,
професор кафедри психології
Ігор ПОПОВИЧ

Рецензентка: докторка психологічних наук,
професорка, завідувачка кафедри психології та
соціології Східноукраїнського національного
університету імені Володимира Даля
Юлія БОХОНКОВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ТА СЕНСУ ІСНУВАННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	7
1.1. Сутність феномену “екзистенційна тривога” в сучасних психологічних дослідженнях	7
1.1.1. Генеза та класичні філософсько-психологічні підходи	7
1.1.2. Домінантні моделі та недостатньо вивчені аспекти проблеми.....	11
1.2. Взаємозв’язок сенсу існування та екзистенційної тривоги	13
1.2.1. Теоретичні основи взаємозв’язку: від екзистенційного вакууму до пошуку сенсу	13
1.2.2. Екзистенційний вакуум у контексті вимушеного переміщення.....	14
1.2.3. СENS існування як буфер проти екзистенційної тривоги: психологічні механізми	15
1.2.4. Посттравматичне зростання як результат переосмислення досвіду у внутрішньо переміщених осіб.....	17
1.3. Соціально-психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб	18
1.3.1. Феномен внутрішнього переміщення та спектр стресових чинників.....	18
1.3.2. Психологічні наслідки та механізми адаптації	20
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ТА СЕНСУ ІСНУВАННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	24
2.1. Методологічні основи та організація проведення емпіричного дослідження	24

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку екзистенційної тривоги та сенсу існування у внутрішньо переміщених осіб.....	27
2.2.1. Описовий аналіз та узагальнений психологічний портрет вибірки.....	27
2.2.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між екзистенційною тривогою, безнадією, сенсом існування, стресостійкістю та копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб.....	31
2.2.3. Порівняльний аналіз груп з різним рівнем екзистенційної наповненості	34
2.3. Тематичний план програми психологічної корекції.....	38
Висновки до другого розділу.....	41
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44

ВСТУП

Актуальність дослідження. Феномен вимушеного внутрішнього переміщення, спричинений збройним конфліктом, генералізованим насильством чи природними катастрофами, є однією з найгостріших гуманітарних проблем сучасності. Досвід втрати дому, розриву звичних соціальних зв'язків та зіткнення із загрозою життю становить не лише сукупність стресових чинників, що провокують розвиток клінічних розладів, але й глибоку екзистенційну кризу, що торкається фундаментальних основ людського буття. Руйнація звичного світу, втрата онтологічної безпеки та крах життєвих планів неминуче актуалізують питання сенсу існування, свободи, відповідальності та скінченності.

У цьому контексті конструкти екзистенційної тривоги та пошуку сенсу набувають статусу центральної проблеми прикладної психології. Досвід ВПО не може бути вичерпно описаний лише в термінах клінічної симптоматики, як-от посттравматичний стресовий розлад чи депресія; він вимагає аналізу крізь призму глибинних переживань, пов'язаних із зіткненням з крихкістю власного існування. Це підтверджується сучасними дослідженнями, які вказують на центральну роль сенсожиттєвих орієнтацій у структурі психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Попри значну кількість наукових робіт, присвячених психологічним наслідкам вимушеного переміщення, фокус досліджень здебільшого зосереджений на вивченні клінічних аспектів. Водночас глибинний, екзистенційний вимір травми, зокрема структура взаємозв'язків між інтенсивністю екзистенційної тривоги, параметрами осмисленості життя та особистісними ресурсами, залишається недостатньо дослідженим емпірично.

Теоретико-методологічним підґрунтям роботи стали ключові концепції, обґрунтовані у працях класиків екзистенційної психології (В. Франкл, І. Ялом, Р. Мей, П. Тілліх), а також сучасні теорії травми та її наслідків (І. Кіра), концепції сенсоутворення (П. Вонг) та стресостійкості. Вагомий внесок у

розуміння психологічного стану та проблем адаптації ВПО зробили українські дослідники (Т. Гурлева, О. Фуштей, Н. Могильова та ін.).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційне дослідження виконано в межах теми науково-дослідної роботи кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891) Херсонського державного університету.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок екзистенційної тривоги та сенсу існування внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Для реалізації поставленої мети сформульовано такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність феномену “екзистенційна тривога” в сучасних психологічних дослідженнях.
2. Визначити соціально-психологічні особливості адаптації та переживання кризи внутрішньо переміщеними особами.
3. Обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію, релевантного меті та завданням дослідження.
4. Емпірично дослідити взаємозв'язки між показниками екзистенційної тривоги, наявності та пошуку сенсу, стресостійкості, копінг-стратегій та безнадії.
5. Виявити ключові психологічні предиктори екзистенційної тривоги у вибірці ВПО.

Об'єкт дослідження: екзистенційна тривога та сенси існування у вимушено переміщених осіб.

Предмет дослідження: взаємозв'язок екзистенційної тривоги та сенсу існування у вимушено переміщених осіб.

Методи дослідження: теоретичні методи (аналізування, синтезування, узагальнення та систематизація наукових джерел); емпіричні методи

(психодіагностичне тестування з використанням комплексу методик: «Опитувальник екзистенційної тривоги» (EAQ) К. Вімса – для вимірювання інтенсивності переживання ключових екзистенційних тривог; «Опитувальник сенсу життя» (MLQ) М. Стегера та «Шкала екзистенції» (ESK) А. Ленгле – для оцінки параметрів осмисленості життя, зокрема його наявності, процесу пошуку та рівня екзистенційної сповненості; Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10) – для визначення рівня стресостійкості як ключового особистісного ресурсу; Шкала безнадійності Бека (BHS) – для діагностики рівня песимізму та зневіри як наслідку екзистенційної кризи; опитувальник Brief-COPE – для виявлення домінуючих копінг-стратегій, що застосовуються для подолання стресу); методи математичної статистики для обробки емпіричних даних.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що вперше комплексно досліджено структуру взаємозв'язків між екзистенційною тривогою, параметрами осмисленості життя та особистісними ресурсами (стресостійкістю, копінг-стратегіями) у вибірці ВПО.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками та волонтерами для розробки та впровадження програм психологічної підтримки ВПО, спрямованих на роботу з екзистенційною проблематикою, посилення стресостійкості та сприяння посттравматичному зростанню.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження обговорювались на засіданнях кафедри психології (протокол від 05.12.2025 р. № 8), а також висвітлено у публікації: Патригура Р. С. Соціальна робота з молоддю у сучасних вітчизняних умовах. Магістерські студії: електронний альманах. 2025. Вип. XXV. С.

Публікації. Основні результати кваліфікаційного дослідження представлено у статті «Взаємозв'язок екзистенційної тривоги та сенсу

існування внутрішньо переміщених осіб», що увійшла до збірки матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації» (м. Львів, 24 жовтня 2025 р.).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 65 найменувань, та додатків. Повний обсяг роботи становить 51 сторінок, з них основного тексту – 43 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ТА СЕНСУ ІСНУВАННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Сутність феномену “екзистенційна тривога” в сучасних психологічних дослідженнях.

1.1.1. Генеза та класичні філософсько-психологічні підходи. Поняття екзистенційної тривоги є фундаментальним для розуміння людського існування і походить з філософської традиції екзистенціалізму. На відміну від клінічної тривоги, яка часто розглядається як патологічна реакція на конкретну загрозу, екзистенційна тривога є невід’ємною та нормальною відповіддю свідомої істоти на базові умови людського існування (Yalom I. D., 1980) [65]. Джерелом її виникнення є не стільки внутрішньоособистісні конфлікти чи витіснені імпульси, скільки зіткнення індивіда з основоположними реаліями буття.

Основоположником у дослідженні цього феномену вважається данський філософ Сьорен К’єркегор, який у праці “Поняття тривоги” визначив її як “запаморочення свободи” (Kierkegaard S., 1980) [35]. Тривога, на його думку, виникає в момент усвідомлення людиною безмежності власних можливостей та повної відповідальності за свій вибір. Це не страх перед чимось конкретним, а трепет перед власною свободою створювати своє життя. Ця ідея знайшла подальший розвиток у працях Мартіна Гайдеггера, який розрізняв повсякденний страх (Furcht) перед об’єктами у світі та фундаментальну тривогу (Angst) перед Ніщо, перед можливістю небуття (Heidegger M., 1962) [31]. Жан-Поль Сартр, у свою чергу, пов’язував тривогу з тягарем бути “засудженим до свободи”, де людина несе повну відповідальність не лише за себе, а й за все людство (Sartre J.-P., 1992) [53].

У психологію та теологію поняття було інтегровано Паулем Тілліхом, який виокремив три форми екзистенційної тривоги, пов’язані з різними

аспектами загрози небуття: тривога долі та смерті, тривога порожнечі та безглуздості, тривога провини та осуду (Tillich P., 2000) [59]. Ця класифікація дозволила структурувати розуміння феномену. Психолог Ролло Мей зробив вагомий внесок в операціоналізацію поняття, визначивши тривогу як “побоювання, викликане загрозою якійсь цінності, яку індивід вважає суттєвою для свого існування як особистості” (May R., 1977) [38]. Саме він чітко розмежував нормальну (конструктивну) тривогу, яка спонукає до розвитку, та невротичну (деструктивну), що паралізує особистість.

Найбільш системне та прикладне для психотерапевтичної практики обґрунтування концепції екзистенційної тривоги розробив Ірвін Ялом. Він виділив чотири кінцеві данності або фундаментальні проблеми людського існування, зіткнення з якими неминуче породжує тривогу: смерть, свобода (та пов’язана з нею відповідальність), екзистенційна ізоляція (нездолання прірва між собою та іншими) та безглуздість (пошук сенсу у байдужому всесвіті) (Yalom I. D., 1980) [65]. Ця модель стала канонічною для екзистенційної психотерапії та слугує основою для більшості сучасних досліджень, оскільки дозволяє перевести філософські абстракції у площину конкретних психологічних викликів, з якими стикається кожна людина.

Отже, аналіз класичних підходів засвідчує, що екзистенційна тривога була концептуалізована не як патологія, а як невід’ємна складова людського досвіду, що виникає на межі зіткнення особистості з фундаментальними викликами буття. Саме систематизація цих викликів у працях представників екзистенційно-гуманістичного напрямку, зокрема І. Ялома, створила методологічне підґрунтя для переходу від суто філософського осмислення до науково-психологічного вивчення та операціоналізації цього конструкту.

Сучасні наукові підходи та операціоналізація поняття. Сучасний науковий дискурс щодо екзистенційної тривоги позначений переходом від суто філософської рефлексії до емпіричної верифікації та операціоналізації цього конструкту. Якщо класики екзистенціалізму розглядали її як

універсальний людський досвід, то сучасні дослідники прагнуть виміряти її інтенсивність, визначити структуру та встановити кореляції з іншими психологічними феноменами, такими як психічне здоров'я, стресостійкість та добробут (Aftab A. et al., 2020) [18]. Цей методологічний поворот зумовлений гострою потребою у розробці доказових методів психологічної допомоги особам у кризових станах, зокрема тим, хто пережив вимушене переміщення (Khademi M. & Masoud A., 2024) [34].

Серед домінантних сучасних моделей, що пояснюють природу та механізми екзистенційної тривоги, варто виділити декілька ключових.

Теорія управління страхом (ТУС). Ця впливова теорія, розроблена Дж. Грінбергом, Ш. Соломоном та Т. Пшинським, пропонує еволюційно-психологічне пояснення. Згідно з ТУС, екзистенційна тривога є наслідком усвідомлення людиною власної смертності. Для того, щоб впоратися з цим фундаментальним жахом (терором), люди створюють та підтримують складні символічні системи – культурні світогляди. Культура надає відчуття сенсу, порядку та безсмертя (символічного чи буквального), а індивідуальна самооцінка, яка базується на відповідності стандартам цього світогляду, слугує буфером проти тривоги смерті (Greenberg J. et al., 2015) [29].

Підходи, орієнтовані на травму. Інший важливий напрям розглядає екзистенційну тривогу в контексті травматичного досвіду. Так, І. Кіра з колегами запропонували концепцію “екзистенційної анігіляційної тривоги” (ЕАА), яка виникає внаслідок загроз фундаментальним основам ідентичності та існування особистості (наприклад, під час війни, геноциду, вимушеного переселення). Автори виділяють різні види такої тривоги, пов'язані із загрозою фізичному існуванню, культурній ідентичності, наративу власного життя та базовим переконанням про світ (Kira I. A. et al., 2018) [36]. Цей підхід є особливо релевантним для аналізу стану ВПО, оскільки він прямо пов'язує екзистенційні переживання з їхнім специфічним досвідом.

Когнітивно-екзистенціальні підходи та операціоналізація. Ключовим

напрямом досліджень стала розробка та валідація психодіагностичного інструментарію, що уможлиблює кількісну оцінку рівня екзистенційної тривоги. Цей рух від теоретизування до вимірювання дозволив перевіряти гіпотези емпірично. Поява таких методик, як «Опитувальник екзистенційної тривоги» (Existential Anxiety Questionnaire, EAQ) К. Вімса, стала важливим етапом в об’єктивації цього феномену. Подібні інструменти, що здебільшого ґрунтуються на класичній моделі І. Ялома, операціоналізують тривогу, пов’язану зі смертю, свободою, ізоляцією та безглуздістю (Кучін В. В., 2020) [6]. Саме наявність валідного інструментарію відкрила можливість для проведення кореляційних досліджень зв’язку екзистенційної тривоги з депресією, посттравматичним стресом та іншими розладами (Bekeko S. D. et al., 2025) [20].

Для ілюстрації еволюції поняття, ключові визначення екзистенційної тривоги, запропоновані різними авторами, представлено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Еволюція визначень поняття «екзистенційна тривога»

Автор(и)	Рік	Ключовий концепт у визначенні	Джерело
С. К’єркегор	1844	«Запаморочення свободи»; тривога як усвідомлення безмежності можливостей та відповідальності.	Kierkegaard S. The concept of anxiety / ed. and trans. by R. Thomte. Princeton University Press, 1980. (Оригінальна праця опублікована у 1844 р.)
П. Тілліх	1952	Реакція на загрозу небуття в трьох формах: тривога долі/смерті, порожнечі/безглуздост	Tillich P. The courage to be. Yale University Press, 1952.

		і, провини/осуду.	
I. Ялом	1980	Внутрішній конфлікт, що впливає із зіткнення індивіда з «даностями» існування: смертю, свободою, ізоляцією, безглуздістю.	Yalom I. D. Existential psychotherapy. Basic Books, 1980.
ТУС	1986 - дони ні	Підсвідома тривога, що виникає внаслідок усвідомлення смертності; керується культурними символами.	Greenberg J., Pyszczynski T., Solomon S. The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management analysis. <i>Public self and private self</i> / ed. by R. F. Baumeister. Springer-Verlag, 1986. P. 189–212.
C. Wee`ms et al.	2004	Тривога щодо фундаментальних питань існування: смерті, долі, безглуздості, порожнечі, провини, засудження.	Weems C. F., Costa N. M., De-Donno M. A., Watts S. E. The Existential Anxiety Questionnaire (EAQ): A new measure of existential anxiety. <i>Paper presented at the 112th Annual Convention of the American Psychological Association</i> , Honolulu, HI. 2004.
V. van Bruggen et al.	2014	Занепокоєння кінцевими проблемами: смертю, безглуздістю, фундаментальною самотністю.	van Bruggen V., Vos J., Westerhof G. J., Bohlmeijer E. T., Glas G. The development and validation of the Types of Existential Anxiety Questionnaire (TEAQ). <i>European Journal of Psychological Assessment</i> . 2014. Vol. 31(4). P. 263–

			272.
I. Kira та ін.	2018	Тривога, пов'язана із загрозою анігіляції ідентичності внаслідок кумулятивної травми.	Kira I. A., Templin T., Lewandowski L., Shuwiekh H. A Conceptual Model and Measurement of Identity-Based, Existential Annihilation Anxieties (EAA). <i>Psychology</i> . 2018. Vol. 9(6). P. 1306–1328.
Healthline	2024	Переживання щодо життя, смерті та самого існування; може виступати каталізатором для більш повного життя.	-

Представлена у таблиці 1.1 хронологія визначень чітко ілюструє еволюцію концепту екзистенційної тривоги: від глибоких філософських метафор (К'єркегор) до системних психотерапевтичних моделей (Ялом), соціально-психологічних теорій (ТУС) та, нарешті, до емпірично валідизованих конструктів (Weems, van Bruggen). Цей розвиток демонструє поступове зміщення акцентів від патологізації до визнання конструктивного потенціалу цих переживань. Саме такий багатовимірний погляд формує надійне методологічне підґрунтя для емпіричного вивчення екзистенційної тривоги у специфічних, зокрема кризових, цільових групах.

1.1.2. Домінантні моделі та недостатньо вивчені аспекти проблеми.

Сучасне наукове поле вивчення екзистенційної тривоги характеризується співіснуванням декількох провідних парадигм. *Феноменологічна парадигма* наслідує європейську традицію, акцентуючи увагу на унікальному суб'єктивному досвіді переживання тривоги та надаючи перевагу глибинному опису над пошуком причинно-наслідкових зв'язків. *Екзистенціально-*

гуманістичний напрям, що є впливовим у психотерапевтичній практиці, трактує тривогу не стільки як симптом, скільки як невід'ємний компонент процесу особистісного зростання та самоактуалізації (Yalom I. D., 1980) [65]. Водночас психодинамічні теорії пов'язують витoki екзистенційної тривоги з ранніми дитячими страхами сепарації та анігіляції, тоді як когнітивно-поведінковий підхід досліджує, яким чином екзистенційні переконання (наприклад, про абсурдність світу) можуть підтримувати тривожні та депресивні стани.

Наявність різноманітних теоретичних підходів збагачує розуміння феномену, проте водночас створює методологічний виклик щодо його об'єктивізації та вимірювання. Наступним етапом розвитку цієї галузі стало створення інструментів для емпіричної оцінки екзистенційних переживань. Розробка та валідація стандартизованих опитувальників, які операціоналізують ключові компоненти екзистенційної тривоги (наприклад, ті, що були виділені І. Яломом), стала важливим кроком на шляху до верифікації теоретичних моделей та вивчення зв'язків цього феномену з конкретними аспектами психічного функціонування (Кучін В. В., 2020) [6].

Попри значний прогрес, у дослідженнях екзистенційної тривоги залишається низка недостатньо вивчених аспектів. По-перше, більшість емпіричних даних отримано на вибірках із західних, індивідуалістичних культур, що ставить питання про крос-культурну валідність висновків. По-друге, переважають крос-секційні дослідження, що не дозволяють простежити динаміку екзистенційних переживань у часі, хоча саме лонгітюдні дослідження дозволяють побачити довгострокові зміни у психічному здоров'ї та добробуті травмованих осіб у процесі терапії (Oraas M. & Hartmann E. J., 2021) [42]. По-третє, хоча теоретично зв'язок екзистенційної тривоги з психічним здоров'ям є загальновизнаним, бракує емпіричних даних, що розкривали б специфіку цього зв'язку в умовах тривалого, кумулятивного стресу, характерного для досвіду вимушено переміщених осіб. Саме ця

недостатня вивченість і визначає наукову актуальність подальших досліджень у цьому напрямі.

Отже, поняття екзистенційної тривоги еволюціонувало від філософської категорії до емпірично вимірюваного психологічного конструкту. Аналіз наукових джерел засвідчив, що попри наявність валідного інструментарію, особливості прояву цього феномену у ВПО залишаються недостатньо вивченими, що обґрунтовує необхідність дослідження його взаємозв'язку з конструктом сенсу існування.

1.2. Взаємозв'язок сенсу існування та екзистенційної тривоги

1.2.1. Теоретичні основи взаємозв'язку: від екзистенційного вакууму до пошуку сенсу. Взаємозв'язок між сенсом існування та екзистенційною тривогою є центральним аспектом екзистенціальної психології та психотерапії. Цей зв'язок не є простою кореляцією, а відображає фундаментальну динаміку людської психіки: чим менше людина відчуває осмисленість свого життя, тим більш вразливою вона стає до переживання онтологічної тривоги. Основоположником цього підходу є Віктор Франкл, який у своїй логотерапії постулював, що прагнення до сенсу є первинною мотиваційною силою людини, а фрустрація цього прагнення призводить до стану, який він назвав «екзистенційним вакуумом» (Frankl V. E., 2006) [28].

Екзистенційний вакуум – це стан внутрішньої порожнечі, апатії та відчуття, що життя позбавлене мети. Він є прямим наслідком втрати традиційних цінностей та інстинктів, що раніше скеровували поведінку людини. За Франклом, саме цей стан є ґрунтом для розвитку не лише специфічних «ноогенних неврозів», а й для посилення загальної екзистенційної тривоги. Сучасні дослідження підтверджують цю тезу, демонструючи стійкий зворотний зв'язок між наявністю сенсу в житті та рівнями тривоги, депресії та загального психологічного дистресу (Aftab A. et al., 2020) [18]. Практичне застосування логотерапії, у свою чергу, доводить її

ефективність для покращення психічного здоров'я осіб, які переживають кризу ідентичності та втрату сенсу (Rahgozar S. & Gimenez-Llort L., 2020) [47], а також для зміцнення психологічної стійкості та самоефективності (Karimaee M. et al., 2024) [33] і підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та життєвого оптимізму в кризових умовах (Hajitabar N. et al., 2024) [30]. Ідеї Франкла доповнює Ірвін Ялом, який стверджує, що безглуздість є однією з чотирьох фундаментальних «даностей» існування, зіткнення з якою неминуче породжує тривогу (Yalom I. D., 1980) [65]. Людина – це істота, що потребує сенсу. Ми кинуті у Всесвіт, який сам по собі не пропонує нам готових відповідей, і тому ми змушені конструювати власні системи сенсів. Коли ці системи руйнуються під тиском життєвих криз, проявляється екзистенційне відчуття безглуздість, що й викликає глибоку екзистенційну тривогу.

1.2.2 Екзистенційний вакуум у контексті вимушеного переміщення.

Для ВПО концепція екзистенційного вакууму набуває особливої гостроти та релевантності. Вимушене переміщення – це не просто стресова подія, це акт, що руйнує саму тканину осмисленого існування. Відбувається одночасна втрата майже всіх джерел, з яких людина раніше черпала сенс, а саме: втрата дому як онтологічної опори та символу безпеки; втрата соціальних зв'язків, що руйнує відчуття належності та ідентичності; втрата звичного способу життя через припинення професійної діяльності та щоденних ритуалів; та втрата майбутнього, коли життєві плани й цілі раптово стають неактуальними або недосяжними.

Ця кумулятивна втрата призводить до того, що ВПО опиняються у стані глибокого екзистенційного вакууму, який характеризується не лише апатією чи нудьгою, а й гострим відчуттям дезорієнтації та безглуздість власного буття (Гурлев Т. С. & Журавльов Н. Ю., 2024) [3]. Дослідження психологічного стану ВПО фіксують високі показники почуття безнадії, що є одним із ключових проявів екзистенційного вакууму та предиктором суїцидальної поведінки (Bekeko S. D. et al., 2025) [20].

Таким чином, вивчення параметрів осмисленості життя (наявність сенсу та його пошук) та пов'язаного з ним почуття безнадії є критично важливим для розуміння глибинних механізмів психологічної дезадаптації ВПО.

1.2.3. Сенс існування як буфер проти екзистенційної тривоги: психологічні механізми. Взаємозв'язок між наявністю сенсу та низьким рівнем екзистенційної тривоги не є випадковим; він опосередкований низкою потужних психологічних механізмів. Сенс існування виконує функцію “психологічного буфера”, який захищає особистість від руйнівного впливу травматичного досвіду та екзистенційних викликів (Seidel-Koulaxis L. J. et al., 2024) [54]. Для ВПО, які пережили руйнацію звичної картини світу, ці механізми набувають вирішального значення для психологічної адаптації та відновлення.

Перший механізм – когнітивне переосмислення (meaning-making). Процес пошуку та надання сенсу травматичним подіям дозволяє інтегрувати їх у власну біографію не як руйнівну аномалію, а як важкий, але значущий досвід (van Sambeek N. et al., 2023) [60]. Якісні дослідження осіб, що пережили травму, підтверджують, що знаходження сенсу часто відбувається саме через осмислення процесу подолання труднощів та переорієнтацію на допомогу іншим (Olstad K. et al., 2024) [41]. Це дозволяє трансформувати почуття безпорадності та хаосу в наратив стійкості та зростання. Замість того, щоб застрягати на питанні “Чому це сталося зі мною?”, людина переходить до питання “Який сенс я можу в цьому знайти?”. Цей процес активізує конструктивні копінг-стратегії, спрямовані на вирішення проблем та емоційну регуляцію, а не на уникнення чи самозвинувачення. Саме тому для емпіричної оцінки застосовуваних стратегій подолання, які є прямим поведінковим вираженням процесу когнітивного переосмислення, є валідним використання інструменту Brief-COPE, що дозволяє диференціювати адаптивні та дезадаптивні способи реагування на кризову ситуацію.

Другий механізм – формування відчуття когерентності та мети.

Наявність сенсу надає життю напрямок, структуру та передбачуваність, що слугує ефективним контрмеханізмом проти екзистенційної тривоги, породженої свободою вибору та невизначеністю майбутнього (del Castillo F. A., 2023) [26]. Коли людина розуміє, заради чого вона живе, навіть у найскладніших умовах вона має внутрішній компас, що допомагає приймати рішення та мобілізувати ресурси. Це відчуття мети протистоїть розвитку безнадії – стану, що характеризується негативними очікуваннями щодо майбутнього і є одним із головних предикторів депресії та суїцидальної поведінки. Відповідно, для вимірювання цього критичного аспекту психологічного стану ВПО обґрунтованим є використання Шкали безнадійності Бека (BHS).

Третій механізм – посилення стресостійкості (resilience). Сенс життя функціонує як ядро психологічної стійкості, забезпечуючи фундаментальну мотивацію долати труднощі та відновлюватися після кризових подій (Varina H., 2023) [61]. Люди з вираженим почуттям сенсу схильні розглядати стресори не як непереборні загрози, а як виклики, які можна подолати. Цей зв'язок є особливо важливим для ВПО, які щоденно стикаються з численними стресорами. Вимірювання рівня стресостійкості за допомогою Шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10) дозволяє оцінити здатність особистості до позитивної адаптації в умовах значного стресу, що є важливим показником її ресурсного потенціалу.

Феномен стресостійкості розглядається в сучасній науці як складний, багатокомпонентний конструкт. Зокрема, у дослідженнях І. Поповича та співавторів розроблено типологію стресостійкості, що підкреслює її структурну складність та залежність від ціннісних та мотиваційних чинників (Popovych I. S. et al., 2022) [46]. Цей теоретичний доробок поглиблює розуміння стресостійкості як ключового особистісного ресурсу, що опосередковує зв'язок між травмою та адаптацією у ВПО.

Для емпіричної оцінки центральних конструктів – власне сенсу та

екзистенційної наповненості – необхідні спеціалізовані методики. «Опитувальник сенсу життя» (MLQ) М. Стегера є сучасним інструментом, що дозволяє диференціювати два ключові аспекти: «наявність сенсу» (наскільки людина відчуває своє життя осмисленим зараз) та «пошук сенсу» (наскільки активно вона шукає сенс). Це розрізнення є принципово важливим у роботі з ВПО, оскільки інтенсивний, але безуспішний пошук сенсу може, навпаки, посилювати тривогу. Доповнюючи цей підхід, «Шкала екзистенції» (ESK) А. Ленгле дозволяє оцінити глибинніші, фундаментальніші показники екзистенційної виконаності – здатність людини до самодистанціювання, самотрансценденції, свободи та відповідальності, що є персональними передумовами для осмисленого життя.

1.2.4. Посттравматичне зростання як результат переосмислення досвіду ВПО. Зіткнення з фундаментальними екзистенційними викликами, яке переживають ВПО, створює унікальну та парадоксальну ситуацію. З одного боку, руйнація звичного світу та втрата опорних сенсів можуть призвести до глибокого «екзистенційного вакууму», посилюючи почуття тривоги, безнадії та психологічної дезадаптації (Bekeko S. D. et al., 2025) [20]. З іншого боку, саме ця криза, що вимагає від особистості мобілізації всіх внутрішніх ресурсів, може стати потужним каталізатором для позитивних психологічних змін. Цей феномен у сучасній психології травми отримав назву посттравматичного зростання (ПТЗ).

Посттравматичне зростання визначається як якісна трансформація особистості внаслідок боротьби з травматичним досвідом, а не лише як повернення до попереднього рівня функціонування. Воно проявляється у п'яти основних сферах: поглиблення стосунків з іншими, відкриття нових життєвих можливостей, посилення відчуття власної сили, зміни у духовній сфері та глибше цінування самого життя. Систематичні огляди та мета-аналізи підтверджують, що ПТЗ є поширеним явищем серед біженців та ВПО (Pora V. et al., 2025) [45].

Ключовим механізмом, що визначає траєкторію розвитку – чи піде особистість шляхом поглиблення травми, чи шляхом зростання – є саме процес конструювання та переосмислення сенсу. Здатність знайти нове значення у тому, що сталося, інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію та сформулювати нові цінності є центральним фактором успішної адаптації. Актуальність цього процесу підтверджується сучасними українськими дослідженнями, які фіксують активізацію формування життєвих цінностей у молоді саме в умовах екзистенційних загроз, спричинених війною (Polezhaieva I. et al., 2024) [44]. Саме тому для ВПО пошук сенсу є не абстрактним філософським завданням, а життєвою необхідністю та основним інструментом психологічного відновлення. Це перетворює дослідження взаємозв'язків між конструктами сенсу, тривоги, стресостійкості та копінг-стратегій на ключове завдання для розуміння механізмів психологічного функціонування цієї групи.

Аналізування теоретичних джерел підтверджує, що сенс існування виступає центральним психологічним ресурсом, що виконує функцію буфера між травматичним досвідом та його негативними наслідками, як-от екзистенційна тривога. Цей захисний ефект реалізується через складні механізми когнітивного переосмислення, що модулюються індивідуальною стресостійкістю та репертуаром копінг-стратегій. Для ВПО криза сенсу є центральним переживанням, яке містить у собі як ризик поглиблення дезадаптації, так і потенціал для посттравматичного зростання. Це обґрунтовує необхідність детального розгляду специфічних соціально-психологічних особливостей даної цільової групи, які створюють унікальний контекст для розгортання досліджуваних процесів.

1.3. Соціально-психологічні особливості ВПО

1.3.1. Феномен внутрішнього переміщення та спектр стресових чинників. ВПО визначаються як особи або групи осіб, вимушені покинути

місця свого постійного проживання внаслідок збройного конфлікту, ситуацій генералізованого насильства чи порушень прав людини, залишаючись при цьому в межах міжнародно визнаних кордонів власної держави. Цей статус відрізняє їх від біженців, він має інші юридичні характеристики, проте супроводжується не менш глибокими психологічними наслідками. В умовах російсько-української війни, глибина якої знаходить своє відображення навіть у сучасній документальній драматургії, що фіксує екзистенційну трагедію народу (Юган Н., 2025) [16], проблема внутрішнього переміщення набула безпрецедентних масштабів, що робить вивчення психологічного стану цієї групи населення одним із пріоритетних завдань сучасної української психологічної науки (Shevlin M. et al., 2022) [55], (Riso S., 2024) [49].

Для систематичного аналізу цього багатогранного досвіду доцільно розглядати сукупність стресорів у темпоральній динаміці, виокремлюючи три ключові фази: допереміщення, власне переміщення та післяпереміщення (постміграційні стресори) (Carroll H. A. et al., 2023) [23].

Стресори фази допереміщення: Цей етап пов'язаний із безпосереднім переживанням травматичних подій, що стали причиною втечі. Він включає безпосереднє зіткнення з подіями, що загрожують життю, досвід перебування в зоні активних бойових дій, втрату близьких та руйнування приватної власності. Ці події часто призводять до розвитку гострих стресових реакцій та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (Abukar S. et al., 2025) [17] (Tesfaye A. H. et al., 2024) [57].

Стресори фази переміщення: Сам процес втечі є вкрай виснажливим та небезпечним. Він характеризується тотальною невизначеністю, фізичним дискомфортом, браком ресурсів (їжа, вода, безпечний нічліг) та постійним відчуттям загрози. Цей досвід підриває базове почуття безпеки та контролю над власним життям.

Постміграційні стресори: Після прибуття на нове, умовно безпечне місце, ВПО стикаються з новою хвилею викликів, які часто мають хронічний

характер. До них належать: втрата соціального статусу та професійної ідентичності; фінансові труднощі та безробіття; проблеми з житлом; розрив соціальних зв'язків та почуття самотності; виклики соціально-культурної адаптації та ризики соціальної ексклюзії, що можуть проявлятися в упередженому ставленні чи дискримінації з боку приймаючої громади (Тверезовська Н. Т. & Головаш Д. А., 2023) [13], (Александров Д. та ін., 2025) [1]. Ці тривалі стресори суттєво ускладнюють процес психологічної адаптації та можуть призводити до погіршення психічного здоров'я навіть через тривалий час після переміщення (Javanbakht A. & Grasser L. R., 2022) [32].

Окремої уваги заслуговує аналіз психосоціальних стресорів, з якими стикаються різні вікові групи. Так, молоді біженці та переміщені особи до загальних проблем отримують виклики, пов'язані з перериванням освіти та соціальною ізоляцією (Metersky K. et al., 2024) [39]. Діти, у свою чергу, потребують не лише спеціальної адаптації програм медико-психологічної допомоги (Клименко І. С., 2024) [5], а й окремого психолого-педагогічного супроводу для успішної інтеграції в нове освітнє середовище, що є предметом актуальних українських досліджень (Samoilov O. et al., 2024) [52]. Досвід інших країн також підтверджує, що учні-біженці стикаються зі значними бар'єрами в освітньому процесі, зокрема з мовними труднощами та дискримінацією, що перешкоджає їхній успішній інклюзії (Besic E. et al., 2020) [21].

Таким чином, психологічний стан ВПО визначається не лише первинною травмою війни, а й кумулятивним ефектом численних втрат та хронічних стресорів адаптаційного періоду. Такий кумулятивний і пролонгований вплив стресорів створює підґрунтя не лише для розвитку окремих психічних розладів, але й для глибокої екзистенційної кризи, що є предметом подальшого аналізу. Дослідження підтверджують, що досвід та емоційні реакції переміщених осіб можуть відрізнятися навіть залежно від хвили переміщення, що вказує на складність та неоднорідність цього феномену

(Федосеев В. та ін., 2024) [14]. До того ж ці процеси тісно пов'язані з феноменом соціальних очікувань, який детально проаналізовано у працях І. Поповича (Попович І. С., 2017) [10]; втрата звичного статусу та потрапляння у нове соціальне середовище створює ситуацію неузгодженості між очікуваннями самої особистості та очікуваннями приймаючої громади, що є потужним хронічним стресором.

1.3.2. Психологічні наслідки та механізми адаптації. Кумулятивний вплив стресорів, описаних вище, призводить до широкого спектра психологічних наслідків, які є визначальними для соціально-психологічного портрета ВПО. Найбільш дослідженими серед них є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривожні розлади. Масштабні мета-аналізи свідчать про значно вищу поширеність цих станів серед вимушено переміщених осіб (Carroll H. A. et al., 2023) [23]. Наприклад, дослідження в Ефіопії виявило, що поширеність ПТСР серед ВПО становить 34.2%, депресії – 39.4%, а тривожних розладів – 41.9% (Bekeko S. D. et al., 2025) [20]. Ці дані підкреслюють масштаб проблеми психічного здоров'я у даної групи.

Однак зведення психологічних особливостей ВПО лише до клінічної симптоматики було б надмірним спрощенням. Як зазначає Н. М. Могильова, аналізуючи досвід України, проблеми психічного здоров'я та адаптації виходять далеко за межі діагнозів і охоплюють глибокі особистісні кризи (Могильов Н. М., 2023) [9]. Не менш важливим наслідком є глибока криза ідентичності. Втрата дому, роботи, соціального статусу та звичного кола спілкування призводить до руйнації «соціального дзеркала», в якому людина звикла бачити своє відображення. Це породжує фундаментальні питання: «Хто я тепер, коли втратив усе, що визначало моє життя?», «Де моє місце у світі?». Ця втрата ідентичності тісно пов'язана з екзистенційною кризою, оскільки саме стабільна ідентичність є однією з опор у протистоянні тривозі безглуздості та порожнечі (Kira I. A. et al., 2018) [36].

У відповідь на ці виклики активізуються механізми психологічної

адаптації, які є складними та багатофакторними процесами. Адаптація ВПО не є лінійним процесом і залежить від балансу між факторами ризику (інтенсивність травми, тривалість переміщення, економічні труднощі) та захисними факторами (наявність соціальної підтримки, особистісна стресостійкість, доступ до ресурсів). Ключову роль у цьому процесі відіграють індивідуальні копінг-стратегії – свідомі зусилля, спрямовані на подолання стресу. Дослідження показують, що ВПО використовують широкий спектр стратегій: від активного вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки до уникнення та емоційної відстороненості (Александров Д. та ін., 2025) [1] (Varina H., 2023) [61]. Переважання конструктивних, проблемно-орієнтованих стратегій є предиктором успішної адаптації, тоді як домінування стратегій уникнення пов'язане з вищим ризиком розвитку психопатології.

Сучасний погляд на систему допомоги таким вразливим групам населення базується на принципах травмо-інформованого підходу (ТІС). Це не окремий метод терапії, а системна рамка, яка передбачає, що всі аспекти надання допомоги (від медичної до соціальної) мають враховувати високу ймовірність наявності травматичного досвіду в отримувачів послуг, що довело свою ефективність у роботі з різними групами населення, які пережили травму (Dobischok S. et al., 2024) [27]. Основні принципи ТІС включають створення безпечного середовища, прозорість та довіру, підтримку з боку рівних, співпрацю та розширення прав і можливостей клієнта (Bulford E. et al., 2024) [22], (Choi J. et al., 2024) [24]. Ефективність такого підходу, зокрема для покращення результатів лікування супутніх депресивних станів, підтверджується результатами рандомізованих контрольованих досліджень (Vitriol V. G. et al., 2024) [62]. Важливість його впровадження підтверджується і досвідом подолання наслідків інших масштабних катастроф, де спеціалізоване навчання фахівців стає ключовим елементом системи підтримки (Simsek Z. & Ugur B., 2025) [56]. Більше того, на засадах ТІС розробляються спеціалізовані моделі допомоги для конкретних вразливих

груп (Nkodo E. N. E. & Fadul N., 2025) [40], він інтегрується у різні галузі медицини (Low A., 2025) [37], а для його ефективного впровадження створюються спеціальні тренінгові програми для фахівців (Palnati M. et al., 2024) [43]. Інтеграція цього підходу в системи допомоги ВПО є ключовою для запобігання ретравматизації та сприяння ефективному психологічному відновленню.

Таким чином, соціально-психологічні особливості ВПО утворюють складний комплекс, де клінічні симптоми тісно переплітаються з глибокими екзистенційними викликами. Адаптаційні процеси є нелінійними і залежать від балансу між кумулятивною травматизацією та особистісними ресурсами, зокрема стресостійкістю та конструктивними копінг-стратегіями. Розуміння цієї складності вимагає переходу від суто симптоматичного підходу до комплексного, травмо-інформованого супроводу, спрямованого на відновлення не лише психічного здоров'я, але й відчуття сенсу та цілісності буття.

Висновки до першого розділу

Здійснений теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження дозволив дійти таких висновків:

1. У ході аналізу генези поняття «екзистенційна тривога» було простежено його еволюцію від філософської категорії до емпірично валідизованого психологічного конструкту. Встановлено, що екзистенційна тривога є фундаментальною, а не патологічною, реакцією особистості на зіткнення з онтологічними викликами буття. В умовах вимушеного переміщення, що супроводжується руйнацією онтологічної безпеки та актуалізацією загроз життю, відбувається неминуче загострення цих переживань, переводячи їх у площину актуальної психологічної проблематики.

2. Теоретично обґрунтовано ключову буферну функцію сенсу існування у взаємозв'язку з екзистенційною тривогою. Сенс виступає центральним особистісним ресурсом, що протидіє розвитку «екзистенційного вакууму», спричиненого травматичним досвідом. Цей протективний механізм реалізується через когнітивне переосмислення (meaning-making), посилення індивідуальної стресостійкості та актуалізацію потенціалу до посттравматичного зростання.
3. Аналіз соціально-психологічних особливостей ВПО виявив, що їхній стан детермінований кумулятивним впливом стресорів трьох фаз (допереміщення, переміщення, постміграція). Психологічні наслідки виходять за межі клінічної симптоматики (ПТСР, депресія) та охоплюють глибоку кризу ідентичності й сенсу. Успішність адаптації в цьому контексті залежить від балансу між факторами ризику та особистісними ресурсами, де індивідуальна стресостійкість і конструктивні копінг-стратегії відіграють ключову роль.

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує, що для ВПО екзистенційна тривога є вагомим та невід'ємним наслідком травматичного досвіду. Це обґрунтовує методологічну доцільність та наукову актуальність подальшого емпіричного дослідження структури взаємозв'язків між екзистенційною тривогою, параметрами осмисленості життя та особистісними ресурсами (стресостійкістю, копінг-стратегіями) у даній цільовій групі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ТА СЕНСУ ІСНУВАННЯ ВНУТРІШНЬОПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Методологічні основи та організація проведення емпіричного дослідження. Теоретичний аналіз, проведений у першому розділі, дозволив обґрунтувати складну, діалектичну природу взаємозв'язку між екзистенційною тривогою та сенсом існування в умовах вимушеного переміщення. Було встановлено, що сенс життя виступає потужним психологічним ресурсом, що буферизує негативний вплив травматичного досвіду, тоді як його дефіцит посилює екзистенційні переживання та пов'язану з ними безнадію. Для емпіричної перевірки цих положень та поглибленого вивчення структури взаємозв'язків було розроблено та реалізовано програму емпіричного дослідження.

Метою емпіричного дослідження є дослідження системи взаємозв'язків між екзистенційною тривогою та сенсом існування у ВПО, де стресостійкість та конструктивні копінг-стратегії розглядаються як ключові особистісні ресурси, що виконують буферну функцію та сприяють збереженню сенсу, а безнадія – як наслідок його руйнації під впливом екзистенційної кризи.

Вибірку дослідження склали 59 респондентів ($n = 59$) зі статусом внутрішньо переміщеної особи. Серед опитаних – 41 жінка (69,5%) та 18 чоловіків (30,5%). Віковий діапазон вибірки – від 16 до 70 років, середній вік респондентів склав 38,58 років ($SD = 12,54$).

Емпіричне дослідження проводилося у три основні етапи:

1. *Підготовчий етап:* обґрунтування та добір комплексу валідних психодігностичних методик, релевантних меті та завданням дослідження; формування вибірки респондентів.

2. *Діагностичний етап*: проведення онлайн-опитування з дотриманням принципів добровільності, анонімності та конфіденційності; збір емпіричних даних.
3. *Аналітичний етап*: кількісна обробка отриманих даних за допомогою пакету статистичних програм SPSS (версія 26.0), якісний аналіз, інтерпретація та узагальнення результатів.

Для реалізації поставлених завдань було використано наступний комплекс психодіагностичних методик:

Опитувальник екзистенційної тривоги (Existential Anxiety Questionnaire, EAQ) К. Вімса. Методика спрямована на вимірювання інтегрального рівня переживання екзистенційної тривоги, що виникає внаслідок зіткнення особистості з фундаментальними данностями буття (смерть, свобода, ізоляція, безсенсовність). Вона була обрана як основний інструмент для вимірювання центрального конструкту дослідження, оскільки її структура, що ґрунтується на моделі І. Ялома, дозволяє операціоналізувати ті переживання, які є особливо актуалізованими у досвіді ВПО.

Опитувальник сенсу життя (Meaning in Life Questionnaire, MLQ) М. Стегера. Інструмент дозволяє диференційовано оцінити два ключові аспекти осмисленості життя: «Наявність сенсу» (суб'єктивне відчуття того, наскільки життя є наповненим сенсом на даний момент) та «Пошук сенсу» (активність, з якою людина шукає сенс та мету свого існування). Це розрізнення є принципово важливим, оскільки дозволяє виявити не лише поточний рівень осмисленості, а й активність особистості у його конструюванні в кризових умовах.

Шкала екзистенції (Existenzskala, ESK) А. Ленгле та К. Орглер. Методика діагностує рівень екзистенційної сповненості – фундаментальної здатності людини жити осмислено та з внутрішньою згодою. Оцінюються чотири базові персональні спроможності, що є передумовами для

повноцінного життя: самодистанціювання, самотрансценденція, свобода та відповідальність. Шкала використана для поглибленої діагностики, оскільки ці спроможності, згідно з теоретичним аналізом, є передумовами для подолання "екзистенційного вакууму".

Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10). Короткий та надійний інструмент для вимірювання рівня стресостійкості (резильєнтності) як ключового особистісного ресурсу, що визначає здатність до успішної адаптації та відновлення в умовах значного стресу та негараздів. Шкала включена до батареї, оскільки стресостійкість, згідно з гіпотезою, виконує буферну функцію у взаємозв'язку тривоги та сенсу.

Шкала безнадійності Бека (Beck Hopelessness Scale, BHS). Призначена для діагностики рівня песимізму та негативних очікувань щодо майбутнього, що є важливим когнітивним компонентом депресивних станів та наслідком глибокої екзистенційної кризи. В контексті дослідження безнадія розглядається як індикатор втрати сенсу та посилення екзистенційної тривоги, що робить її важливим маркером психологічної дезадаптації.

Опитувальник Brief-COPE (Ч. Карвер). Методика дозволяє виявити домінуючі копінг-стратегії, що застосовуються особою для подолання стресових ситуацій. Аналіз 14 субшкал дозволяє виділити три узагальнені стилі реагування: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та унікаючий копінг. Опитувальник дає змогу зрозуміти, як саме особистісні ресурси (сенс, стресостійкість) трансформуються у конкретні адаптивні чи дезадаптивні дії.

Математична обробка даних включала методи описової статистики (обчислення середніх значень, стандартних відхилень, медіан), кореляційний аналіз за критерієм r-Спірмена (рангової кореляції) для вивчення взаємозв'язків між змінними та порівняльний аналіз незалежних вибірок за U-критерієм Манна-Уїтні для виявлення відмінностей між групами.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку екзистенційної тривоги та сенсу існування у внутрішньо переміщених осіб.

2.2.1. Описовий аналіз та узагальнений психологічний портрет вибірки. На першому етапі аналізу емпіричних даних було проведено процедуру описової статистики для всіх ключових змінних з метою визначення центральних тенденцій та характеристик розподілу.

Таблиця 2.1

**Описові статистики психологічних показників у вибірці ВПО
(n=59)**

Показник	Середнє	Стандартне відхилення
Екзистенційна тривога (EAQ)	5,53	2,874
Екзистенційна сповненість (ESK Загальний бал)	192,78	28,192
Безнадія (BHS)	3,85	4,405
Стресостійкість (CD-RISC-10)	27,05	6,230
Наявність сенсу (MLQ-P)	28,02	6,095
Пошук сенсу (MLQ-S)	24,86	6,277
ESK: Фактор Персональність	98,12	14,472
ESK: Фактор Екзистенція	94,66	17,182
Проблемно-орієнтований копінг	23,90	4,092
Емоційно-орієнтований копінг	31,49	5,841
Унікаючий копінг	16,08	3,811

Аналіз отриманих даних дозволяє скласти узагальнений психологічний портрет вибірки. Середній показник екзистенційної тривоги (EAQ) становить $M = 5,53$, що відповідає помірному рівню в цілому по групі. Однак значне стандартне відхилення ($SD = 2,874$) та широкий діапазон значень (від 0 до 11) свідчать про значну варіативність та наявність підгрупи респондентів з високим рівнем екзистенційних переживань, що й робить цей феномен центральним для нашого дослідження. Водночас показник екзистенційної сповненості (ESK) знаходиться на доволі високому рівні ($M = 192,78$), що

вказує на збереження значних особистісних ресурсів у вибірці. Це створює картину певної поляризації: на тлі загальної резильєнтності гостро виділяється проблема екзистенційної тривоги, що потребує поглибленого аналізу її зв'язків з іншими показниками.

Інші показники також демонструють неоднорідну картину. Рівень стресостійкості ($M = 27,05$) та наявності сенсу ($M = 28,02$) знаходяться на достатньо високому рівні, що є важливим захисним фактором. При цьому показник пошуку сенсу ($M = 24,86$) є помірним, що може свідчити про те, що гострий кризовий етап, ймовірно, пройдено, і респонденти не перебувають у стані активного пошуку, позначеного фрустрацією.

Для більш детального аналізу стратегій подолання стресу було проведено ранжування 14 копінг-стратегій за середніми показниками їх використання.

Таблиця 2.2

Ранжування копінг-стратегій за частотою використання

Ранг	Копінг-стратегія	Середнє значення (М)
1	Прийняття	6,86
2	Активне додання	6,76
3	Планування	6,66
4	Самовідволікання	6,03
5	Емоційна підтримка	5,63
6	Позитивний рефреймінг	5,49
7	Вираження емоцій	5,39
8	Інформаційна підтримка	4,98
9	Релігія	4,88
10	Гумор	4,56
11	Самозвинувачення	4,17
12	Поведінкове розмежування	3,53
13	Заперечення (Відмова)	3,47
14	Вживання речовин	3,05

Результати аналізу засвідчують, що домінуючими є як конструктивні, проблемно-орієнтовані стратегії («Прийняття», «Активне додання», «Планування»), так і стратегії, що належать до емоційно-орієнтованого стилю («Емоційна підтримка», «Вираження емоцій»). Помітна роль копінгів, пов'язаних із залученням соціального оточення («Емоційна підтримка», «Інформаційна підтримка»), підтверджує висновки дослідників про центральне значення соціальної підтримки як ключового фактору успішної адаптації переміщених осіб (Михайлич О. В., 2023) [8]. Окрім цього, помітне місце у рейтингу посідає звернення до релігії, яка в умовах зіткнення із загрозою життю може виступати для ВПО важливим механізмом у пошуку відповідей на екзистенційні питання та подоланні страху (Данілов Д. Е., 2025) [4]. Водночас, аналіз узагальнених факторів (див. табл. 2.1) свідчить, що емоційно-орієнтований стиль копінгу ($M = 31,49$) є найбільш вираженим у вибірці, що вказує на високу емоційну напругу та потребу в її регуляції. Найменш популярними є дезадаптивні стратегії уникнення, такі як «Вживання речовин» та «Заперечення».

2.2.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між екзистенційною тривогою, безнадією, сенсом існування, стресостійкістю та копінг-стратегіями ВПО. Наступним етапом аналізу стало вивчення структури взаємозв'язків між досліджуваними феноменами за допомогою кореляційного аналізу за критерієм r -Спірмена (рангової кореляції). Цей непараметричний метод дозволив коректно оцінити силу та напрям зв'язку між ключовими змінними, що є центральним завданням нашого дослідження. Для зручності сприйняття, найбільш значущі кореляційні зв'язки представлені у зведеній таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Матриця значущих кореляційних зв'язків (r-Спірмена) між досліджуваними показниками

Показник	Статистика	Екзистенційна тривога (EAQ)	Безнадія (BHS)	Наявність сенсу (MLQ-P)	Стресостійкість (CD-RISC-10)	ESK Загальний бал	Проблемно-орієнт. копінг	Уникаючий копінг
Екзистенційна тривога (EAQ)	r_s	-	.435**	-.257*	-.480**	-.300*	-.136	.336**
	p	-	.001	.050	< .001	.021	.304	.009
Безнадія (BHS)	r_s	.435**	-	-.505**	-.600**	-.444**	-.317*	.123
	p	.001	-	< .001	< .001	< .001	.014	.352
Наявність сенсу (MLQ-P)	r_s	-.257*	-.505**	-	.481**	.544**	.480**	-.224
	p	.050	< .001	-	< .001	< .001	< .001	.088
Стресостійкість (CD-RISC-10)	r_s	-.480**	-.600**	.481**	-	.602**	.304*	-.221
	p	< .001	< .001	< .001	-	< .001	.019	.093
ESK Загальний бал	r_s	-.300*	-.444**	.544**	.602**	-	.381**	-.372**
	p	.021	< .001	< .001	< .001	-	.003	.004

Примітка: ** – кореляція значуща на рівні $p < 0.01$; * – кореляція значуща на рівні $p < 0.05$.

Аналіз отриманих взаємозв'язків дозволяє виділити два умовні психологічні полюси, що характеризують адаптаційні та дезадаптаційні тенденції у вибірці.

"Полюс вразливості", центральним елементом якого є екзистенційна тривога, демонструє сильні та теоретично обґрунтовані зв'язки. Виявлено сильний позитивний зв'язок між екзистенційною тривогою (EAQ) та безнадією (BHS) ($r_s = 0.435$; $p = .001$). Це підтверджує гіпотезу про те, що переживання онтологічної незахищеності та втрати опорних сенсів безпосередньо пов'язане з формуванням негативних когнітивних схем щодо майбутнього. Крім того, екзистенційна тривога позитивно корелює з дезадаптивним уникаючим стилем копінг ($r_s = 0.336$; $p = .009$), зокрема з

такою його складовою, як «Поведінкове розмежування» ($r_s = 0.419$; $p = .001$). Це вказує на те, що при високому рівні тривоги респонденти схильні вдаватися до пасивної відмови від вирішення проблем. На відміну від попередніх припущень, значущого зв'язку тривоги з емоційно-орієнтованим стилем копінгу виявлено не було. Такі результати підкреслюють важливість розробки цільових терапевтичних програм, оскільки, як показують дослідження, методи екзистенційної психотерапії є ефективними для зниження рівня тривоги та психологічного стресу у кризових групах (Sadeghifar A. et al., 2024) [50].

“Ресурсний полюс”, ядром якого є сенс існування, протистоїть дезадаптаційним тенденціям. Показник “Наявність сенсу” (MLQ-P) має значущий негативний (обернений) зв'язок з екзистенційною тривогою ($r_s = -0.257$; $p = .050$) та сильний негативний зв'язок з безнадією ($r_s = -0.505$; $p < .001$). Це свідчить про те, що відчуття осмисленості життя виступає потужним захисним фактором, що знижує інтенсивність екзистенційних переживань та песимізму. Даний висновок узгоджується з результатами масштабних узагальнень наукових даних, які підтверджують стійкий позитивний зв'язок між переживанням сенсу та загальною задоволеністю життям (Sameer Y. et al., 2023) [51].

Окремої уваги заслуговують сильні позитивні взаємозв'язки всередині самого “ресурсного полюсу”. Наявність сенсу (MLQ-P) та стресостійкість (CD-RISC-10) демонструють сильний взаємний зв'язок ($r_s = 0.481$; $p < .001$), і обидва ці показники позитивно корелюють з використанням проблемно-орієнтованого копінгу ($r_s = 0.480$; $p < .001$ та $r_s = 0.304$; $p = .019$ відповідно). Це може свідчити про наявність синергетичного ефекту або патерну позитивного взаємопідсилення: відчуття осмисленості життя зміцнює психологічну стійкість, а ці внутрішні ресурси, у свою чергу, дають особистості змогу обирати активні та конструктивні стратегії подолання труднощів.

Важливість “ресурсного полюсу” підтверджується також аналізом загального показника «Екзистенційної сповненості» (ESK Загальний бал),

який виступає його інтегральним індикатором. Цей показник має сильні позитивні кореляції зі стресостійкістю ($r_s = 0.602$; $p < .001$) та наявністю сенсу ($r_s = 0.544$; $p < .001$), а також сильні негативні зв'язки з безнадією ($r_s = -0.444$; $p < .001$) та екзистенційною тривогою ($r_s = -0.300$; $p = .021$). Це емпірично доводить, що саме екзистенційна наповненість є центральним конструктом, що об'єднує психологічні ресурси особистості.

Таким чином, кореляційний аналіз дозволив виявити складну систему взаємозв'язків, де екзистенційна тривога виступає центральним елементом дезадапційного полюсу, якому протистоїть ресурсний полюс, утворений сенсом існування, стресостійкістю та екзистенційною сповненістю.

2.2.3. Порівняльний аналіз груп з різним рівнем екзистенційної наповненості. На завершальному етапі емпіричного аналізу було проведено порівняння психологічних особливостей респондентів з різним рівнем переживання осмисленості та цінності життя. Для цього вся вибірка ($n=59$) була розділена на дві групи за медіанним значенням загального показника «Шкали екзистенції» (ESK): група 1 ($n = 31$) – респонденти з низьким рівнем екзистенційної наповненості; група 2 ($n = 28$) – респонденти з високим рівнем екзистенційної наповненості.

Для виявлення статистично значущих відмінностей між цими групами було застосовано непараметричний U-критерій Манна-Уїтні. Аналіз виявив низку статистично значущих відмінностей, що дозволяють створити психологічні портрети цих двох груп. Результати представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Результати порівняльного аналізу груп з високим та низьким рівнем екзистенційної наповненості за U-критерієм Манна-Уїтні

Показник	Середній ранг (Низька наповненість)	Середній ранг (Висока наповненість)	U- критерій	Рівень значущості (p)
Екзистенційна тривога (EAQ)	35,39	25,13	283,00	0,021
Безнадія (BHS)	37,00	23,68	238,00	0,003

Стресостійкість (CD-RISC-10)	19,13	39,82	129,50	< 0,001
Наявність сенсу (MLQ-P)	21,89	37,32	207,00	0,001
Активне долаття (Brief-COPE)	22,66	36,63	228,50	0,001
Поведінкове розмежування (Brief-COPE)	35,98	24,60	266,50	0,009
Планування (Brief-COPE)	25,07	34,45	296,00	0,030
ESK Загальний бал	14,50	44,00	0,00	< 0,001

Інтерпретація результатів порівняльного аналізу груп з різним рівнем екзистенційної наповненості.

Отримані дані дозволяють статистично диференціювати дві групи за цілим комплексом психологічних характеристик. Результати, що вказують на значно гірші показники психологічного благополуччя у групі з низькою екзистенційною наповненістю, корелюють з даними міжнародних досліджень, які фіксують високу поширеність психічних розладів, зокрема депресії та тривоги, серед вимушено переміщених осіб в інших регіонах світу (Albelbeisi A. N. et al., 2025) [19]. У цих респондентів статистично значуще нижчі рівні стресостійкості ($U = 1111$; $p < 0,001$) та наявності сенсу в житті ($p=0,001$). Водночас, вони показують значно вищі показники безнадійності ($p=0,003$) та екзистенційної тривоги ($p=0,021$). Такі прояви є частиною комплексних посттравматичних стресових реакцій, формування яких значною мірою залежить від психосоціальних факторів оточення (Rasool A. & Mahmood Z., 2020) [48]. Це емпірично підтверджує, що втрата екзистенційних опор, відчуття внутрішньої порожнечі та неспроможність жити згідно з власними цінностями є потужним фактором вразливості до стресу, формування песимістичних поглядів на майбутнє та зростання загальної тривожності.

Стратегії копінг-поведінки. Виявлено суттєві відмінності у способах подолання стресових ситуацій. Респонденти з високим рівнем екзистенційної наповненості значно частіше використовують конструктивні, проблемно-орієнтовані стратегії, такі як «Активне додання» ($p=0,001$) та «Планування» ($p=0,030$). Це свідчить про їхню готовність брати на себе відповідальність та активно діяти для вирішення проблем, що, у свою чергу, є важливим психологічним механізмом, який сприяє успішній інтеграції в нову громаду (Таранцов Є. Ю. та ін., 2023) [12]. Натомість, група з низькою екзистенційною наповненістю значно частіше вдається до дезадаптивної стратегії «Поведінкове розмежування» ($p=0,009$), що вказує на схильність до пасивного відсторонення від проблеми та відмови від її вирішення. Демографічні показники. Особливої уваги заслуговує виявлення значущих відмінностей за віком ($p=0,048$). Респонденти з низьким рівнем екзистенційної наповненості в середньому виявилися старшими. Це може свідчити про те, що тривале перебування в стані невизначеності та кризи, характерне для ВПО, з часом може виснажувати особистісні ресурси та призводити до зниження відчуття осмисленості життя.

Узагальнюючи, порівняльний аналіз дозволяє описати два контрастні психологічні портрети. Група з низькою екзистенційною наповненістю демонструє патерн самопідтримуваної дезадаптації: висока тривога та безнадія поєднуються з пасивними, уникаючими стратегіями поведінки, що, ймовірно, заважає знаходити нові опори та ресурси і лише поглиблює кризу. Такий дезадаптивний стан може мати і довгострокові наслідки, впливаючи на фундаментальні життєві рішення, зокрема, як показують дослідження, знижуючи наміри щодо повернення додому після завершення конфлікту (Thompson P. O. et al., 2023) [58]. На противагу, група з високою екзистенційною наповненістю ілюструє механізм кумулятивного накопичення ресурсів: наявність сенсу та висока стресостійкість підкріплюються активними, проблемно-орієнтованими діями, що, ймовірно, створює умови, де

успішне подолання викликів зміцнює відчуття власної спроможності та осмисленості життя.

Отже, порівняльний аналіз підтвердив центральну роль екзистенційної наповненості у структурі психологічної адаптації ВПО. Високий рівень осмисленості життя пов'язаний з розвиненими особистісними ресурсами та конструктивними стратегіями поведінки, тоді як низький рівень виступає фактором психологічної дезадаптації.

2.3. План програми психологічної корекції екзистенційної тривоги у внутрішньо переміщених осіб.

На основі отриманих емпіричних даних, які засвідчили наявність у значної частини вибірки високого рівня екзистенційної тривоги, безнадії та схильності до дезадаптивних копінг-стратегій, було розроблено програму психологічної корекції. Розробка подібних структурованих програм є важливою складовою практичної психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам у процесі їхньої адаптації до нових умов життя (Пундєв В. В. & Вольська К. В., 2024) [11]. Її розробка спирається на розуміння того, що процес адаптації ускладнюється цілим комплексом проблем, що виходять за межі суто психологічних труднощів (Фуштей О. & Ландік К., 2024) [15], а тому при її створенні було враховано актуальні наукові розробки, які наголошують на ефективності поєднання кризових інтервенцій та арт-терапевтичних технік (Брецько І. І. та ін., 2023) [2]. Програма є практичним результатом дослідження і спрямована на опрацювання глибинних екзистенційних переживань ВПО та мобілізацію їхнього внутрішнього потенціалу до відновлення, пошуку нових сенсів та посттравматичного зростання. Такий підхід відповідає принципам сенсо-центрованої терапії, яка розглядається як дієвий інструмент допомоги українцям у подоланні відчуття абсурдності, спричиненого війною (Costanza A. et al., 2022) [25]. Особливий акцент на актуалізації внутрішніх ресурсів та здібностей особистості

ґрунтується на підходах позитивної психотерапії, що довели свою ефективність у роботі з жінками, які переживають екзистенційну кризу (Литвинчук А. та ін., 2023) [7]. Ключовим теоретичним положенням, на якому базується модуль роботи з цінностями, є ідея самотрансценденції, яка розглядається сучасною екзистенційною психологією як фундаментальний механізм досягнення психічного здоров'я та процвітання в кризових умовах (Wong P. T. P., 2021) [64]. Програма враховує специфіку травматичного досвіду ВПО, зокрема переживання втрати дому, руйнації соціальних зв'язків та кризи ідентичності.

Мета програми: зниження рівня екзистенційної тривоги та безнадії, посилення особистісних ресурсів (стресостійкості, осмисленості життя) та розвиток конструктивних стратегій подолання стресу у внутрішньо переміщених осіб.

Завдання програми:

- Створити безпечний психологічний простір для опрацювання травматичного досвіду та екзистенційних переживань.
- Навчити технік емоційної саморегуляції та зниження рівня стресу.
- Актуалізувати та посилити внутрішні та зовнішні ресурси особистості.
- Сприяти переосмисленню життєвих цінностей та пошуку нових сенсів в умовах кризи.
- Сформувати навички проблемно-орієнтованої копінг-поведінки.
- Сприяти формуванню позитивної перспективи майбутнього та посттравматичному зростанню.

Цільова аудиторія: дорослі внутрішньо переміщені особи з підвищеним рівнем екзистенційної тривоги. **Формат роботи:** психологічна група (8-12 осіб). **Загальна тривалість:** 18 годин (6 занять по 3 години).

Таблиця 2.5

Тематичний план програми психологічної корекції

№	Тема / Назва модулю	Ключові завдання	Основні методи та вправи
1	Модуль 1. Вступний етап. Створення безпечного простору	Знайомство, встановлення правил групи, створення атмосфери довіри, діагностика очікувань.	Вправи «Знайомство», «Правила групи», «Мої очікування», групова дискусія.
2	Модуль 2. Робота з тривогою та стресом	Навчання технік саморегуляції, усвідомлення тілесних проявів тривоги, зниження загальної напруги.	Міні-лекція «Природа стресу та тривоги», дихальні вправи, техніка прогресивної м'язової релаксації, вправа «Безпечне місце».
3	Модуль 3. Пошук опор та ресурсів	Актуалізація внутрішніх (сильні сторони, навички) та зовнішніх (соціальна підтримка) ресурсів особистості.	Вправа «Дерево моїх ресурсів», «Коло підтримки», мозковий штурм «Мої сильні сторони», арт-терапевтична техніка «Скринька ресурсів».
4	Модуль 4. Екзистенційні виміри: цінності та сенс	Дослідження та ієрархізація особистих цінностей, пошук сенсу в пережитому досвіді та поточній ситуації.	Вправа «Мої цінності», групова дискусія «Сенс у стражданні», техніка «Лист з майбутнього», метафоричні асоціативні карти.
5	Модуль 5. Конструктивні стратегії подолання	Аналіз індивідуальних копінг-стратегій, формування навичок проблемно-орієнтованого копіngu.	Міні-лекція «Стили копіngu», вправа «Аналіз проблеми та пошук рішень», рольова гра «Активне долаання труднощів».
6	Модуль 6. Інтеграція та погляд у майбутнє	Інтеграція отриманого досвіду, постановка реалістичних цілей, формування позитивної життєвої перспективи.	Вправа «Мої досягнення на групі», техніка «Лінія життя», створення «Карти майбутнього», ритуал завершення роботи групи.

Пропонована програма є комплексним інструментом, що поєднує когнітивно-поведінкові, екзистенційно-гуманістичні та арт-терапевтичні підходи, і може бути використана практичними психологами та соціальними працівниками для надання цільової допомоги ВПО.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи представлено організацію та результати емпіричного дослідження взаємозв'язку екзистенційної тривоги та сенсу існування у ВПО. Проведений комплексний статистичний аналіз дозволяє сформулювати наступні висновки:

1. Складено узагальнений психологічний портрет вибірки ($n=59$), який засвідчив високу актуальність екзистенційної проблематики. Встановлено, що для ВПО характерний помірний, але з високою варіативністю, рівень екзистенційної тривоги та домінування емоційно-орієнтованого стилю копінгу, що свідчить про значну психоемоційну напругу та наявність групи ризику. Водночас виявлено збережені особистісні ресурси, зокрема середній рівень стресостійкості та достатньо високий рівень наявності сенсу в житті.
2. Підтверджено центральну гіпотезу дослідження про системний характер взаємозв'язків. Емпірично доведено, що сенс існування та стресостійкість виконують буферну функцію, захищаючи особистість від дезадаптивних наслідків екзистенційної кризи. Виявлено два чіткі психологічні полюси: “полюс вразливості” (екзистенційна тривога, безнадія, уникаючі копінги) та “ресурсний полюс”, що демонструє синергетичний ефект (наявність сенсу, стресостійкість, проблемно-орієнтований копінг).
3. Доведено, що рівень екзистенційної сповненості є ключовим маркером психологічної адаптації ВПО, що дозволило виділити два контрастні психологічні профілі. Особи з низькою наповненістю демонструють

патерн самопідтримуваної дезадаптації (висока тривога, безнадія, пасивні стратегії), тоді як група з високою наповненістю ілюструє механізм кумулятивного накопичення ресурсів (високий сенс, стресостійкість, активні стратегії).

4. Розроблено тематичний план програми психологічної корекції “Віднайдення Опори“, що є практичним результатом дослідження. Програма спрямована на роботу з екзистенційною проблематикою, посилення особистісних ресурсів та сприяння посттравматичному зростанню у внутрішньо переміщених осіб.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичне узагальнення та результати емпіричного дослідження проблеми взаємозв'язку екзистенційної тривоги та сенсу існування у внутрішньо переміщених осіб. Проведене дослідження дозволило досягти поставленої мети, реалізувати сформульовані завдання та зробити наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити, що екзистенційна тривога є фундаментальною реакцією на зіткнення з базовими умовами людського існування, яка загострюється в умовах вимушеного переміщення. Встановлено, що ключовим психологічним конструктом, який виконує буферну функцію та протистоїть “екзистенційному вакууму”, є сенс існування, підтримуваний стресостійкістю та конструктивними копінг-стратегіями.
2. Емпіричне дослідження підтвердило та деталізувало теоретичну модель. Встановлено, що екзистенційна тривога є ядром “полюсу вразливості”, маючи сильний прямий зв'язок з безнадією ($r_s = 0.435$; $p = .001$) та дезадаптивними копінгамі ($r_s = 0.336$; $p = .009$). Йому протистоїть “полюс резильєнтності”, де наявність сенсу ($r_s = -0.257$; $p = .050$), екзистенційна наповненість та стресостійкість ($r_s = -0.480$; $p < .001$) виступають захисними факторами, що демонструють синергетичний ефект та сприяють вибору конструктивних стратегій поведінки.
3. Порівняльний аналіз довів, що саме рівень екзистенційної сповненості є ключовим маркером психологічного благополуччя ВПО. Група з низькою екзистенційною наповненістю продемонструвала патерн самопідтримуваної дезадаптації (високий рівень тривоги, безнадії та пасивність). Натомість група з високою наповненістю ілюструє модель психологічної резильєнтності, де особистісні ресурси та активна поведінка взаємно підсилюють одне одного, створюючи механізм кумулятивного накопичення ресурсів.

4. Наукова новизна роботи полягає у комплексному дослідженні структури взаємозв'язків між екзистенційною тривогою, параметрами осмисленості життя та особистісними ресурсами у вибірці ВПО в умовах повномасштабної війни.
5. Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці програми психологічної корекції “Віднайдення Опори“, яка може бути використана практичними психологами та соціальними працівниками для надання цільової допомоги ВПО. Програма спрямована на роботу з екзистенційною проблематикою, посилення стресостійкості та сприяння посттравматичному зростанню.
6. Проведене дослідження підтвердило, що робота з сенсоутворюючими ресурсами є ключовим напрямом психологічної допомоги ВПО. Перспективи подальших досліджень можуть включати лонгitudне вивчення динаміки екзистенційних переживань у ВПО та апробацію розробленої психокорекційної програми.

Список використаних джерел

1. Александров Д. Охріменко І. Зарічанський О. Яцишин О. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб до нового соціального середовища. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2025. № 13. С. 544–566.
2. Брецько І. І. Щербан Т. Д. Ямчук Т. Ю. Сучасні технології психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія “Педагогіка та психологія”. 2023. Вип. 9(4). С. 35–46.
3. Гурлева Т. С. Журавльова Н. Ю. Вимушене переміщення через війну як екзистенційний вибір: емпіричне дослідження проблеми. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35 (74), № 2. С. 98–106.
4. Данілова Д. Е. Релігійні уявлення як відповідь на екзистенційний страх смерті. Релігія та соціум. 2025. № 1(5). С. 12–21.
5. Клименко І. С. Адаптація програми медико-психологічної допомоги для тимчасово внутрішньо переміщених дітей. Психіатрія, неврологія та медична психологія. 2024. Т. 11, № 2(24). С. 138–150.
6. Кучіна В. В. Адаптація та валідація англomовної опитувальника Вінцента ван Брюггена «Види екзистенційної тривоги». 2020.
7. Литвинчук А. Можар А. Руденченко О. Позитивна психотерапія як метод роботи з екзистенційною кризою в жінок. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія “Психологія”. 2023. № 4(12). С. 59–65.
8. Михайлич О. В. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. 2023. Т. 28(2). С. 52–57.
9. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. Психологічні Перспективи. 2023. № 2(12). С. 12–21.

- 10.Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості: монографія. Херсон: ПАТ «ХМД», 2017. 504 с.
- 11.Пундєв В. В. Вольська К. В. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам в адаптації до нових умов життя. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series “Pedagogy and Psychology”*. 2024. № 3(12). С. 110–118.
- 12.Таранцов Є. Ю. Гребенюк Д. І. Валика Н. В. Психологічні особливості адаптації та інтеграції в громади внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія “Психологія”*. 2023. № 15(2). С. 65–69.
- 13.Тверезовська Н. Т. Головаш Д. А. Основні проблеми внутрішньо переміщених осіб та шляхи їх подолання. *Гуманітарно-педагогічні студії*. 2023. Вип. 14(3). С. 116–130.
- 14.Федосєєв В. Харченко А. Лісеная А. Лісений Є. Кабаргіна В. Барінов С. Психологічні особливості емоційної сфери внутрішньо переміщених осіб першої та другої хвилі. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2024. № 21. С. 6–10.
- 15.Фуштей О. Ландік К. Проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного часу. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2024. Вип. 78. С. 47–51.
- 16.Юган Н. Екзистенційна трагедія українства в сучасній вітчизняній документальній постдрамі про російсько-українську війну. 2025.
- 17.Abukar S. Rage A. Warsame M. O. Prevalence of Post-Traumatic Stress Disorder and Associated Factors Among Internally Displaced Persons (IDPS) In Mogadishu Cross-Sectional Study. *Psychology Research and Behavior Management*. 2025. Vol. 18. P. 183–196.
- 18.Aftab A. Lee E. E. Klaus F. Daly R. Wu T.-C. Tu X. Huege S. Jeste D. V. Meaning in Life and its Relationship with Physical, Mental, and Cognitive

- Functioning: A Study of 1,042 Community-Dwelling Adults across the Lifespan. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 2020. Vol. 81, No. 1. Art. 19m13064.
19. Albelbeisi A. H. Hajizadeh A. Al-Zeer A. M. Saeidpour J. Kakemam E. Prevalence and associated factors of mental health disorders among internally displaced persons in Gaza. *East Mediterr Health J*. 2025. Vol. 31(2). P. 81–88.
 20. Bekeko S. D. Mekonnen F. A. Teklu R. E. Post-traumatic stress disorder, depression, anxiety, and their predictors among internally displaced persons in a conflict-affected area of Metekel Zone, Northwest Ethiopia: structural equation modeling. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16. Art. 1544289.
 21. Bešić E. Gasteiger-Klicpera B. Buchart C. Hafner J. Stefitz E. Refugee students' perspectives on inclusive and exclusive school experiences in Austria. *International Journal of Psychology*. 2020. Vol. 55(5). P. 723–731.
 22. Bulford E. Baloch S. Neil J. Hegarty K. Primary healthcare practitioners' perspectives on trauma-informed primary care: a systematic review. *BMC Primary Care*. 2024. Vol. 25(1). Art. 336.
 23. Carroll H. A. Kvietok A. Pauschardt J. Freier L. F. Bird M. Prevalence of common mental health disorders in forcibly displaced populations versus labor migrants by migration phase: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2023. Vol. 321. P. 279–289.
 24. Choi J. Gabay E. K. Rachel A. Brown A. Cruz R. Yan Q. Cuccaro P. M. Evaluation of a trauma-informed care (TIC) training program across community health centers in Texas: a qualitative study. *BMC Health Services Research*. 2024. Vol. 24(1). Art. 1360.
 25. Costanza A. Amerio A. Aguglia A. Magnani L. Huguelet P. Serafini G. Pompili M. Amore M. Meaning-centered therapy in Ukraine's war refugees: An attempt to cope with the absurd? *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 1067191.
 26. del Castillo F. A. Meaning-making towards positive well-being. *International Journal of Preventive Medicine*. 2023. Vol. 14. Art. 102.

27. Dobischok S. Archambault L. Goyer M.-E. Trauma Informed Care (TIC) Interventions for Populations Experiencing Addiction and/or Homelessness: A Scoping Review of Outcomes. *Journal of Drug Issues*. 2024. Vol. 0(0). P. 1–24.
28. Frankl V. E. *Man's search for meaning*. Beacon Press, 2006.
29. Greenberg J. Solomon S. Pyszczynski T. *The worm at the core: On the role of death in life*. Random House, 2015.
30. Hajitabar N. Norouzi A. Hassanzadeh R. The effectiveness of logotherapy based on Rumi's thoughts on happiness, psychological well-being, and life enthusiasm in mothers of children with cancer. *Psychology of Woman Journal*. 2024. Vol. 5(1). P. 142–150.
31. Heidegger M. *Being and time*. Harper & Row, 1962.
32. Javanbakht A. Grasser L. R. Biological Psychiatry in Displaced Populations: What We Know, and What We Need to Begin to Learn. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*. 2022. Vol. 7, No. 12. P. 1242–1250.
33. Karimae M. Aleyasin S. A. Heidari H. Davoudi H. The Effectiveness of Logotherapy on Psychological Capital and Cognitive Emotion Regulation in Women Affected by Marital Infidelity. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*. 2024. Vol. 3, Issue 3. P. 200–217.
34. Khademi M. Masoud A. Effectiveness of Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy and Existential Therapy on Self-Compassion and Existential Anxiety in Infertile Women. *Avicenna Journal of Neuro Psych Physiology*. 2024. Vol. 11, No. 2. P. 50–56.
35. Kierkegaard S. *The concept of anxiety*. Princeton University Press, 1980.
36. Kira I. A. Templin T. Lewandowski L. Shuwiekh H. A Conceptual Model and Measurement of Identity-Based, Existential Annihilation Anxieties (EAA). *Psychology*. 2018. Vol. 9(6). P. 1306–1328.
37. Low A. Trauma Informed Care to Reduce Antepartum Complications in Survivors of Trauma. *Journal of Sleep Medicine*. 2025. Vol. 21(Supplement 5).

- P. A121–A121.
38. May R. The meaning of anxiety. Norton, 1977.
 39. Metersky K. Jordan A. Al-Hamad A. El-Masri M. Psycho-social stressors experienced by young war refugees in developed countries: A scoping review. *Canadian Journal of Nursing Research*. 2024. Vol. 56(4). P. 350–362.
 40. Nkodo E. N. E. Fadul N. A trauma-informed care model for HIV prevention and care for refugee women in the United States: perspectives and implementation framework. *Frontiers in Medicine*. 2025. Vol. 12. Art. 1537930.
 41. Olstad K. Sørensen T. Lien L. Danbolt L. J. Meaning in life in adolescents with developmental trauma: A qualitative study. *Archive for the Psychology of Religion*. 2024. Vol. 46, No. 1. P. 16–34.
 42. Opaas M. Hartmann E. J. Traumatized Refugees in Psychotherapy: Long-Term Changes in Personality, Mental Health, Well-Being, and Exile Life Functioning. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 2021. Vol. 209, No. 12. P. 859–871.
 43. Palnati M. Martinez A. E. Audil A. et al. Simulation-based trauma-informed care education instills empathy and improves clinician practices towards refugee and migrant populations. *MedEdPORTAL*. 2024. Vol. 20. Art. 11475.
 44. Polezhaieva I. Popova G. Nestorenko T. Polezhaieva O. Formation of vital values of student youth in the conditions of existential threats. *AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research*. 2024. Vol. 14(1/35). P. 159–164.
 45. Popa V. Williamson C. Khana R. Leightley D. Fear N. T. Dyball D. Post-traumatic growth in refugees and internally displaced persons worldwide: systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*. 2025. Vol. 16(1). Art. 2500885.
 46. Popovych I. S. Burlakova I. A. Bokshan H. I. Buhaiova P. O. Athletes' resilience typology: a comparative analysis of individual and team sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22(9). P. 2036-2046.
 47. Rahgozar S. Giménez-Llort L. Foundations and Applications of Logotherapy to

- Improve Mental Health of Immigrant Populations in the Third Millennium. *Frontiers in Psychiatry*. 2020. Vol. 11. Art. 451.
48. Rasool A. Mahmood Z. Post-traumatic Stress Reaction and Internally Displaced Persons: A Psychosocial Approach. *Clinical & Counselling Psychology Review*. 2020. Vol. 2(1). P. 22–39.
 49. Riso S. The Ukraine crisis: The mental health toll of the war (Working Paper No. WPEF24033). European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (Eurofound). 2024.
 50. Sadeghifar A. Mohemi M. Syadabadi Z. Tahan M. The effectiveness of existential psychotherapy for depression, anxiety and psychological stress in mothers of children with learning disabilities. *Psihoterapija*. 2024. Vol. 38(1-2). P. 3–16.
 51. Sameer Y. Eid Y. Veenhoven R. Perceived meaning of life and satisfaction with life: A research synthesis using an online finding archive. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 13. Art. 957235.
 52. Samoilov O. Krupenyna N. Mukhina G. Bykova V. Remekh T. Psychological and Pedagogical Aspects of Adaptation of Displaced Ukrainian Children to the Educational Environment of Another Country. *International Electronic Journal of Elementary Education*. 2024. Vol. 16(3). P. 339–350.
 53. Sartre J.-P. *Being and nothingness*. Washington Square Press, 1992.
 54. Seidel-Koulaxis L. J. Daniels J. K. Ostafin B. D. Exploring meaning in life as a potential target for early intervention – results from a randomized trauma analogue study. *European Journal of Psychotraumatology*. 2024. Vol. 15(1). Art. 2429334.
 55. Shevlin M. Hyland P. Karatzias T. The psychological consequences of the Ukraine war: What we know, and what we have to learn. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2022. Vol. 146. P. 105–106.
 56. Şimşek Z. Uğur B. Trauma-informed healthcare systems: an evaluation of trauma-informed care training for hospital-based healthcare professionals in the

- aftermath of the 2023 earthquakes in Türkiye. *Health Policy and Planning*. 2025. Vol. 40(2). P. 234–243.
57. Tesfaye A. H. Sendekie A. K. Kabito G. G. Engdaw G. T. Argaw G. S. Desye B. Angelo A. A. Aragaw F. M. Abere G. Post-traumatic stress disorder and associated factors among internally displaced persons in Africa: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*. 2024. Vol. 19(4). Art. e0300894.
 58. Thompson P. O. Hall J. Hecker T. Walsh J. I. Posttraumatic stress moderates return intentions: a factorial survey experiment with internally displaced persons in Nigeria. *European Journal of Psychotraumatology*. 2023. Vol. 14(2). Art. 2277505.
 59. Tillich P. *The courage to be*. Yale University Press, 2000.
 60. van Sambeek N. Franssen G. van Geelen S. Scheepers F. Making meaning of trauma in psychosis. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. Art. 1272683.
 61. Varina H. Psychological features of the actualization of resourcefulness and vitality of the individual: conceptualization and development. Psychological determinants of the development of resilience and constructive coping strategies in internally displaced individuals: collective monograph / ed. by I. S. Popovych, etc. Kherson : OLDI-PLUS, 2023. P. 138–155.
 62. Vitriol V. G. Cancino A. Aylwin M. d. l. L. Ballesteros S. Sciolla A. F. Effectiveness of Collaborative, Trauma-Informed Care on Depression Outcomes in Primary Care: A Cluster Randomized Control Trial in Chile. *Annals of Family Medicine*. 2024. Vol. 22. P. 467-475.
 63. Weems C. F. Russell J. D. Neill E. L. Berman S. L. The development and validation of the Existential Anxiety Questionnaire. *Journal of Counseling & Development*. 2009. Vol. 87(2). P. 234-241.
 64. Wong P. T. P. The Frankl cure for the 21st century: Why self-transcendence is the key to mental health and flourishing. *The International Forum for Logotherapy*. 2021. Vol. 41(2). P. 33–50.
 65. Yalom I. D. *Existential psychotherapy*. Basic Books, 1980.