

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО  
Факультет фізичної культури, спорту та психології  
Кафедра психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

на тему: **«ЕКЗИСТЕНЦІЙНА КРИЗА ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ В  
УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти  
групи пс242м  
спеціальності 053 Психологія  
ОП Психологія. Практична психологія  
Шконда Марина Анатоліївна

Керівник: доктор філософії з  
психології, старший викладач  
кафедри психології  
МДПУ імені Богдана Хмельницького  
Мостова Т.О.

Рецензент: магістр психології,  
методист-психолог  
КЗ «Запорізький ОППО» ЗОР  
Доновська О.В.

Запоріжжя – 2025 рік

**Шконда М.А. «Екзистенційна криза як фактор розвитку в умовах вимушеної міграції»**

**АНОТАЦІЯ**

Магістерська робота присвячена теоретичному та емпіричному дослідженню екзистенційної кризи як фактора розвитку в умовах вимушеної міграції. Актуальність теми зумовлена сучасними соціальними викликами, пов'язаними з вимушеним переміщенням людей, втратою звичного життєвого простору, руйнуванням соціальних зв'язків, зміною ідентичності та необхідністю адаптації до нових соціокультурних умов. Вимушена міграція часто супроводжується переживанням невизначеності, втрати життєвих орієнтирів, соціальної ізоляції, емоційного виснаження та пошуку нових смислів, що може актуалізувати екзистенційну кризу особистості.

У теоретичній частині роботи розкрито сутність життєвої та екзистенційної кризи як складних психологічних феноменів, пов'язаних із глибокими змінами в особистісному розвитку, переосмисленням життєвих цілей, цінностей, ролей і шляхів самореалізації. Екзистенційна криза розглядається як внутрішній процес, що виникає в ситуації втрати або нестабільності життєвого сенсу, супроводжується відчуттям невизначеності майбутнього, внутрішньої порожнечі, кризою ідентичності, емоційним напруженням і потребою в переоцінці власного життєвого досвіду. Водночас підкреслено, що така криза може мати не лише деструктивний, а й розвивальний потенціал, відкриваючи можливості для самопізнання, пошуку нових смислів, особистісної трансформації та більш автентичного способу життя.

Особливу увагу приділено міграції як складному соціально-психологічному процесу, що потребує значних адаптаційних зусиль. У роботі зазначено, що вимушена міграція може виступати потужним стресовим чинником, який спричиняє емоційні, когнітивні та поведінкові зміни, впливає на життєстійкість, осмисленість життя, самоактуалізацію та вибір копінг-

стратегій. Успішність адаптації мігрантів значною мірою залежить від здатності особистості змінювати звичні уявлення, поведінкові моделі, соціальні ролі та знаходити нові ресурси для інтеграції в нове середовище.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що мігранти, які переживають екзистенційну кризу, мають нижчий рівень життєстійкості порівняно з тими, хто не перебуває у стані такої кризи. Кризові переживання, пов'язані з втратою сенсу життя, соціальною ізоляцією, невизначеністю та іншими стресовими факторами, знижують здатність до адаптації й ефективного подолання труднощів. Також виявлено, що мігранти в екзистенційній кризі демонструють нижчий рівень осмисленості життя, гірше оцінюють життєвий процес і результативність власного життя, що негативно впливає на їхнє психологічне благополуччя.

Дослідження копінг-стратегій показало, що між групами мігрантів, які переживають і не переживають екзистенційну кризу, не виявлено суттєвих відмінностей у використанні більшості способів подолання труднощів. Водночас мігранти з кризовими переживаннями частіше звертаються до позитивної переоцінки та конфронтації, що може свідчити про їхнє прагнення знайти внутрішнє значення у складних життєвих обставинах. Встановлено також, що екзистенційна криза істотно впливає на рівень самоактуалізації: мігранти, які її переживають, рідше досягають високого рівня самоактуалізації та частіше мають низькі показники особистісної реалізації. Це підтверджує, що психологічне напруження, пов'язане з кризовим досвідом, може ускладнювати повноцінний розвиток і самореалізацію особистості.

Практична значущість магістерської роботи полягає в можливості використання її результатів для розробки психологічних програм підтримки мігрантів, створення методичних ресурсів для фахівців, які працюють із вимушено переміщеними особами, а також підготовки рекомендацій щодо покращення процесу інтеграції та зниження психологічного навантаження. У межах роботи представлено програму психологічного супроводу мігрантів,

спрямовану на подолання екзистенційної кризи, розвиток емоційної безпеки, роботу з травматичним досвідом, формування адаптивних стратегій поведінки, пошук нової ідентичності, соціальної підтримки та життєвих смислів.

Отже, результати дослідження підтверджують, що екзистенційна криза в умовах вимушеної міграції є значущим чинником, який впливає на життєстійкість, осмисленість життя, самоактуалізацію та психологічне благополуччя особистості. Водночас за умови належної психологічної підтримки вона може стати не лише джерелом внутрішньої напруги, а й важливим етапом особистісного зростання, переосмислення цінностей, відновлення життєвих орієнтирів і розвитку нових адаптаційних ресурсів.

**Ключові слова:** екзистенційна криза, вимушена міграція, життєстійкість, усвідомленість життя, самоактуалізація, психологічна підтримка.

# **Shkonda M.A. “Existential Crisis as a Development Factor in Conditions of Forced Migration”**

## **ABSTRACT**

The master's thesis is devoted to the theoretical and empirical study of existential crisis as a development factor in conditions of forced migration. The relevance of the topic is determined by current social challenges related to the forced displacement of people, the loss of their familiar living environment, the disruption of social ties, changes in identity, and the need to adapt to new sociocultural conditions. Forced migration is often accompanied by experiences of uncertainty, loss of life orientations, social isolation, emotional exhaustion, and the search for new meanings, which may actualize an individual's existential crisis.

The theoretical part of the thesis reveals the essence of life and existential crises as complex psychological phenomena associated with profound changes in personal development, rethinking life goals, values, roles, and ways of self-realization. Existential crisis is considered an internal process that arises in a situation of loss or instability of life meaning and is accompanied by a sense of uncertainty about the future, inner emptiness, identity crisis, emotional tension, and the need to reassess one's life experience. At the same time, it is emphasized that such a crisis may have not only destructive but also developmental potential, opening opportunities for self-knowledge, the search for new meanings, personal transformation, and a more authentic way of life.

Particular attention is paid to migration as a complex socio-psychological process that requires significant adaptive efforts. The thesis notes that forced migration may act as a powerful stress factor causing emotional, cognitive, and behavioral changes and influencing resilience, meaningfulness of life, self-actualization, and the choice of coping strategies. The success of migrants' adaptation largely depends on an individual's ability to change habitual beliefs, behavioral patterns, and social roles, as well as to find new resources for integration into a new environment.

The results of the empirical study showed that migrants experiencing an existential crisis have a lower level of resilience compared with those who are not in such a crisis. Crisis experiences related to the loss of life meaning, social isolation, uncertainty, and other stress factors reduce the ability to adapt and effectively overcome difficulties. It was also found that migrants in an existential crisis demonstrate a lower level of meaningfulness of life and evaluate the life process and the effectiveness of their own life less positively, which negatively affects their psychological well-being.

The study of coping strategies showed that there were no significant differences between the groups of migrants who experience and do not experience an existential crisis in the use of most ways of overcoming difficulties. At the same time, migrants with crisis experiences more often turn to positive reappraisal and confrontation, which may indicate their desire to find inner meaning in difficult life circumstances. It was also established that existential crisis significantly affects the level of self-actualization: migrants who experience it are less likely to achieve a high level of self-actualization and more often show low indicators of personal realization. This confirms that psychological tension associated with crisis experience may complicate full personal development and self-realization.

The practical significance of the master's thesis lies in the possibility of using its results to develop psychological support programs for migrants, create methodological resources for professionals working with forcibly displaced persons, and prepare recommendations for improving the integration process and reducing psychological burden. The thesis presents a program of psychological support for migrants aimed at overcoming existential crisis, developing emotional safety, working through traumatic experience, forming adaptive behavioral strategies, searching for a new identity, social support, and life meanings.

Thus, the results of the study confirm that existential crisis in conditions of forced migration is a significant factor influencing resilience, meaningfulness of life, self-actualization, and psychological well-being. At the same time, with proper psychological support, it may become not only a source of internal tension

but also an important stage of personal growth, rethinking values, restoring life orientations, and developing new adaptive resources.

**Keywords:** existential crisis, forced migration, resilience, meaningfulness of life, self-actualization, psychological support.

## РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

**«Екзистенційна криза як фактор розвитку в умовах вимушеної міграції»**

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

**Шконди Марини Анатоліївни**

**Науковий керівник:** д-р філософії з психології, старший викладач кафедри психології Мостова Т.О.

**Об'єкт дослідження** – екзистенційна криза як вид життєвої кризи.

**Предмет дослідження** – екзистенційна криза як фактор розвитку в умовах вимушеної міграції.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити особливості прояву екзистенційної кризи у вимушених мігрантів.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично розглянути сутність життєвої та екзистенційної кризи;
2. Емпірично дослідити особливості прояву життєстійкості мігрантами, в період екзистенційної кризи.
3. Розробити програму психологічного супроводу мігрантів в ситуації екзистенційної кризи.

**Методи дослідження:**

1. тест життєстійкості модифікація М.В. Алфімової та В.Є. Голімбет;
2. методика «Смисло-життєві орієнтації»;
3. тест копінг-стратегій Лазаруса;
4. короткий індекс самоактуалізації.

Статистичні методи математичної обробки: критерій Манна-Уїтні.

**Практична значущість** – результати дослідження можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки мігрантів, створення ресурсів для професіоналів, які працюють з мігрантами, а також

для розробки рекомендацій щодо покращення процесу інтеграції і зниження психологічного навантаження.

**Загальний зміст.** Здійснивши теоретичний аналіз обраної нами теми, ми визначили наступне:

1. Життєва криза є багатогранним феноменом, що відображає глибокі зміни в особистісному розвитку людини, особливо під час переходів між етапами життя. Вона може виникати як результат нормативних, так і ненормативних ситуацій, пов'язаних із внутрішніми та зовнішніми конфліктами. Життєва криза часто супроводжується не лише емоційними й психологічними переживаннями, але й змінами в ролях особистості, що веде до переосмислення життєвих цілей та шляхів самореалізації.

2. Екзистенційна криза є глибоким і складним внутрішнім процесом, який виникає в моменти сумнівів щодо сенсу власного життя. Вона супроводжується відчуттям втрати життєвого напрямку, неясності майбутнього та внутрішньої порожнечі, що викликає кризу ідентичності та змушує особистість переосмислювати власні цінності, цілі й переконання. Цей період зазвичай характеризується значним емоційним виснаженням, стресом і розгубленістю. Проте, екзистенційна криза може стати шансом для особистості знайти нові смисли життя, здійснити трансформацію свого існування і повернутися до більш автентичного життя. Вона є природним етапом розвитку, який, незважаючи на труднощі, може відкрити нові горизонти самопізнання і самореалізації.

3. Міграція є складним і багатогранним процесом, який вимагає від індивідуума значних зусиль на адаптацію до нових соціокультурних умов. Психологічно міграція може бути стресовим фактором, що викликає емоційні та когнітивні зміни, що в свою чергу впливає на формування нових стратегій адаптації. Успішність адаптації визначається здатністю особистості змінювати свої стереотипи, переконання та поведінкові моделі відповідно до нових умов.

**Характеристика вибірки** – загальна сукупність вибірки 60 вчителів. Перша група – 30 вчителів прифронтової зони (м. Запоріжжя та м. Дніпро). Друга група – вчителі з центральних та західних регіонів країни (м. Київ, м. Умань, м. Вінниця та ін.).

**Емпірична база дослідження** – опитування проводилося на базі Василівської ЗОШ № 3 Василівського району Запорізької області та Запорізької ЗОШ № 20 м. Запоріжжя. А також з використанням соціальних мереж та месенджерів (для опитування вчителів інших регіонів).

Для виконання поставлених завдань, нами був сформований блок психодіагностичних методик, до якого увійшли:

1. Тест життєстійкості (модифікація М.В. Алфімової та В.Є. Голімбет) – використовується для діагностики рівня життєстійкості у чоловіків та жінок під час життєвої кризи.

2. Методика "Смисло-життєві орієнтації" – призначена для діагностики основних життєвих смислів і цінностей чоловіків та жінок у період життєвої кризи.

3. Тест копінг-стратегій Лазаруса – використовується для оцінки основних стратегій долаючої поведінки чоловіків та жінок під час життєвої кризи.

4. Короткий індекс самоактуалізації – застосовується для діагностики рівня самоактуалізації чоловіків та жінок в умовах життєвої кризи.

**Отримані результати емпіричного дослідження дали змогу зробити такі висновки:**

1. Мігранти, які переживають екзистенційну кризу, мають значно нижчий рівень життєстійкості порівняно з тими, хто не переживає такої кризи. Це виявляється в більшій частці мігрантів з середнім і низьким рівнем життєстійкості серед тих, хто переживає екзистенційну кризу. Кризові переживання, пов'язані з втратою сенсу життя, соціальною ізоляцією чи іншими стресовими факторами, знижують здатність до адаптації та подолання труднощів.

2. Було виявлено значні відмінності між групами мігрантів, які переживають екзистенційну кризу, та тими, хто не переживає такої кризи. Загалом, мігранти, які знаходяться в екзистенціальній кризі, демонструють значно нижчий рівень осмисленості життя, порівняно з тими, хто не переживає кризи. Це підтверджують дані щодо оцінки осмисленості життя, оцінки життєвого процесу та результативності власного життя. Загалом, екзистенціальна криза значно знижує здатність мігрантів осмислювати та оцінювати своє життя, що має серйозні наслідки для їх психологічного благополуччя. Водночас, група мігрантів, які не переживають таку кризу, демонструє більшу здатність до осмислення та позитивної оцінки власного життя. Однак навіть серед цієї групи існують індивідуальні відмінності, пов'язані з адаптацією до нових умов життя.

3. Дослідження копінг-стратегії мігрантів під час переживання життєвої кризи не виявили значних відмінностей між групами мігрантів, що переживають кризу, та тими, хто її не переживає. Основні стратегії, як-то пошук соціальної підтримки, уникнення або конфронтація, застосовуються обома групами з подібною частотою, хоча деякі відмінності все ж спостерігаються. Наприклад, мігранти з кризою частіше звертаються до стратегії позитивної переоцінки та конфронтації, що може свідчити про їхню більшу схильність шукати внутрішнє значення у важких ситуаціях. Водночас, більшість стратегій, зокрема планування та самоконтроль, використовуються в обох групах у схожих пропорціях.

4. Екзистенційна криза має значний вплив на рівень самоактуалізації. Мігранти, які переживають кризу, рідше досягають високого рівня самоактуалізації та частіше мають низький рівень самоактуалізації порівняно з тими, хто не переживає кризи. Це може свідчити про те, що стресові та психологічні навантаження, пов'язані з кризовими періодами, перешкоджають повноцінному розвитку та самореалізації особистості.

5. Математичний аналіз показав статистично значущі відмінності між двома групами мігрантів, що підтверджує важливість емоційного та психологічного стану мігрантів в контексті їхнього розвитку та адаптації. Високий відсоток мігрантів з кризою, які мають середній рівень самоактуалізації, вказує на те, що адаптація в умовах кризи можлива, але повна самоактуалізація залишається досягненням, яке важко досягти в умовах екзистенційної кризи.

У 3 розділі представлені:

Програма психологічного супроводу мігрантів, яка зосереджена на подоланні екзистенційної кризи, є важливим інструментом для адаптації осіб, що переживають кризові ситуації. Її структура, включаючи вступні вправи, усвідомлення екзистенційної кризи, роботу з емоціями та травматичним досвідом, забезпечує створення безпечного простору для самовираження та розвитку стратегії адаптації.

Під час тренінгу особлива увага приділяється розвитку довіри та емоційної безпеки в групі, що є фундаментом для ефективного психотерапевтичного процесу. Вправи, такі як «Моя життєва лінія» та «Лист до себе», допомагають учасникам глибше усвідомити власні переживання, оцінити вплив кризових подій на їх життя та шукати ресурси для зростання і розвитку. Це дозволяє не лише краще зрозуміти поточний стан, але й сприяє пошуку нових сенсів життя в умовах невизначеності.

Психологічні рекомендації, представлені в цьому розділі, надають мігрантам конкретні інструменти для подолання цієї кризи. Ключовими аспектами є прийняття змін, розвиток гнучкості та адаптивності, пошук нової ідентичності та соціальної підтримки, а також застосування психологічних технік для зниження стресу. Залучення до процесу рефлексії, медитаційних практик і створення життєвих планів допомагають знайти нові смисли та можливості для особистісного розвитку. Важливою складовою є також терплячість до себе, розуміння того, що процес адаптації може бути довгим і потребує часу.

Подолання екзистенційної кризи для мігрантів передбачає не лише подолання зовнішніх труднощів, а й глибокий внутрішній процес переосмислення свого життя, цінностей і місця в світі. Вірно спрямовані зусилля та підтримка можуть допомогти перетворити цей складний період на етап росту та розвитку.

### **За результатами дослідження сформовані такі висновки:**

1. Життєва криза є комплексним явищем, яке виявляє глибокі зміни в особистісному розвитку людини, особливо під час переходів через різні етапи життя. Вона може бути наслідком як очікуваних, так і неочікуваних ситуацій, пов'язаних з внутрішніми та зовнішніми конфліктами.

Екзистенційна криза є глибоким і складним внутрішнім процесом, що виникає в моменти сумнівів щодо сенсу власного існування. Вона пов'язана з відчуттям втрати життєвого орієнтиру, невизначеністю майбутнього та відчуттям порожнечі, що веде до кризи ідентичності і змушує людину переосмислювати свої цінності, переконання та життєві цілі. Цей період часто супроводжується емоційним виснаженням, стресом і розгубленістю. Однак, екзистенційна криза може стати можливістю для особистості віднайти нові сенси життя, трансформувати своє існування і повернутися до більш автентичного способу життя. Вона є природним етапом розвитку, який, попри всі труднощі, може відкрити нові можливості для самопізнання і самореалізації.

2. Міграція є складним процесом, що вимагає значних зусиль для адаптації до нових соціокультурних умов. Психологічно міграція часто стає стресовим фактором, який викликає емоційні та когнітивні зміни, що, в свою чергу, впливає на розвиток нових стратегій адаптації. Мігранти можуть обирати різні шляхи соціальної адаптації, від ізоляції до інтеграції в нове суспільство, і це залежить від різних чинників, зокрема, особистісних та соціальних. Успішність адаптації визначається здатністю особистості

змінювати свої стереотипи, переконання та поведінкові моделі згідно з новими умовами.

3. Мігранти, які переживають екзистенційну кризу, демонструють значно нижчий рівень життєстійкості порівняно з тими, хто не зазнає таких труднощів. Це виражається у більших частках мігрантів із середнім та низьким рівнем життєстійкості серед тих, хто переживає кризу. Стресові переживання, пов'язані з втратами сенсу життя, соціальною ізоляцією або іншими складними факторами, знижують здатність до адаптації та подолання труднощів.

4. Між групами мігрантів, що переживають екзистенційну кризу, і тими, хто її не переживає, були виявлені значні відмінності. Мігранти, що знаходяться в кризовому стані, мають значно нижчий рівень осмисленості свого життя порівняно з тими, хто не переживає кризу. Це підтверджується результатами щодо оцінки осмисленості життя та оцінки життєвих процесів. Загалом, екзистенціальна криза суттєво ускладнює здатність мігрантів осмислювати та оцінювати своє життя, що негативно впливає на їх психологічне благополуччя. У той же час, мігранти без кризи виявляють вищий рівень осмислення та позитивної оцінки свого життя, хоча серед них також є індивідуальні варіації, що пов'язані з адаптацією до нових умов.

5. Дослідження копінг-стратегій мігрантів під час життєвої кризи не показало значних відмінностей між тими, хто переживає кризу, та тими, хто її не переживає. Обидві групи застосовують основні стратегії, як пошук соціальної підтримки, уникнення або конфронтацію, з подібною частотою, хоча певні відмінності все ж помітні. Наприклад, мігранти в кризовому стані частіше звертаються до стратегії позитивної переоцінки та конфронтації, що може свідчити про їхнє прагнення знайти глибше значення в складних ситуаціях. Водночас інші стратегії, як планування чи самоконтроль, використовуються обома групами в схожих пропорціях.

6. Екзистенціальна криза значно впливає на рівень самоактуалізації. Мігранти, які переживають кризу, рідше досягають високого рівня

самоактуалізації і частіше мають низький рівень самоактуалізації порівняно з тими, хто не переживає кризу. Це вказує на те, що стресові та психологічні навантаження, характерні для кризових періодів, ускладнюють повноцінний розвиток і самореалізацію особистості.

Математичний аналіз виявив статистично значущі відмінності між двома групами мігрантів, що підтверджує важливість емоційного та психологічного стану мігрантів у процесі їх розвитку та адаптації. Велика частка мігрантів із кризою, які мають середній рівень самоактуалізації, вказує на те, що адаптація в умовах кризи можлива, але досягнення повної самоактуалізації є складним завданням у період екзистенціальної кризи.

Гіпотеза дослідження про те, що наявність екзистенційної кризи у мігрантів, зумовлює загальне зниження життєстійкості, осмисленості життя та його параметрів, самоефективності, а відтак виступає негативним фактором розвитку в умовах міграції – підтвердилася.

**Структура роботи:** робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи – 75 сторінок. Основний текст викладено на 66 сторінках. Робота містить 4 таблиці. Список використаних джерел – 65 джерела.

**Рік виконання:** 2024-2025 рр.

**Місце виконання:** Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ .....	6
1.1. Загальне розуміння феномену життєвої кризи.....	6
1.2. Сутність та характеристика екзистенційної кризи .....	11
1.3. Соціально-психологічні особливості перебування особистості в умовах міграції.....	15
Висновки до першого розділу .....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ У ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ .....	20
2.1. Формування діагностичної вибірки та опис діагностичного інструментарію .....	20
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей прояву екзистенційної кризи у вимушених мігрантів.....	25
Висновки до другого розділу .....	39
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД МІГРАНТІВ В СИТУАЦІЇ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ .....	41
3.1. Програма психологічного супроводу мігрантів в ситуації екзистенційної кризи .....	41
3.2. Психологічні рекомендації мігрантам, для подолання екзистенційної кризи .....	57
Висновки до третього розділу.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	65

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** У сучасному світі глобальні соціально-політичні та економічні кризи спричиняють значне зростання вимушеної міграції. Люди, які змушені залишати рідні домівки через воєнні конфлікти, економічні труднощі або переслідування, стикаються з численними викликами, що стосуються їхньої ідентичності, сенсу життя та емоційного благополуччя. У таких умовах екзистенційна криза стає одним із ключових психологічних феноменів, який може суттєво впливати як на адаптаційні процеси особистості, так і на можливості її розвитку.

Актуальність даного дослідження обумовлена необхідністю розуміння того, як екзистенційна криза проявляється в умовах вимушеної міграції, а також яким чином вона може сприяти або, навпаки, ускладнювати адаптацію та особистісний ріст людини. Вимушена зміна середовища, втрата звичних соціальних зв'язків та необхідність інтеграції у нову культуру можуть викликати почуття самотності, втрату життєвих орієнтирів та кризу сенсу існування. Проте, водночас, такі обставини можуть стати поштовхом до особистісного розвитку, переосмислення життєвих цінностей та формування нових стратегій самореалізації.

Вивчення цього явища є важливим не лише з точки зору теоретичної психології, а й з огляду на практичні аспекти підтримки мігрантів. Результати дослідження можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки та адаптаційних стратегій, що сприятимуть пом'якшенню негативних наслідків екзистенційної кризи та сприятимуть особистісному розвитку мігрантів. Таким чином, дослідження цієї теми є важливим кроком до розуміння складних психологічних процесів, що супроводжують вимушену міграцію, і розробки ефективних методів психологічної допомоги та підтримки.

Дослідження проблем екзистенційної кризи зафіксовані в працях провідних філософів (А. Камю, Ж.П. Сартр, с. Керк'єгор), та психологів

(В.М. Заїка, Д. Маттесон, К.Н. Василевська, К.Н. Артемова, Т.М. Титаренко, Л.В. Сохань, І.П. Маноха, Т.С. Кириленко, Т.О. Ларіна, І.О.Черезова, О. Чиханцова та ін.).

**Об'єкт дослідження** – екзистенційна криза як вид життєвої кризи.

**Предмет дослідження** – екзистенційна криза як фактор розвитку в умовах вимушеної міграції.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити особливості прояву екзистенційної кризи у вимушених мігрантів.

**Гіпотеза дослідження** – наявність екзистенційної кризи у мігрантів, зумовлює загальне зниження життєстійкості, осмисленості життя та його параметрів, самоефективності, а відтак виступає негативним фактором розвитку в умовах міграції.

**Завдання:**

1. Теоретично розглянути сутність життєвої та екзистенційної кризи;
2. Теоретично дослідити соціально-психологічні особливості перебування особистості в ситуації міграції;
3. Емпірично дослідити особливості прояву життєстійкості мігрантами, в період екзистенційної кризи.
4. Емпірично дослідити особливості прояву смисложиттєвих орієнтацій мігрантами, в період екзистенційної кризи.
5. Емпірично дослідити особливості долаючої поведінки у мігрантів, в період екзистенційної кризи.
6. Емпірично дослідити особливості самоактуалізації у мігрантів, в період екзистенційної кризи.
7. Розробити програму психологічного супроводу мігрантів в ситуації екзистенційної кризи.

**Методи дослідження:**

1. тест життєстійкості модифікація М.В. Алфімової та В.Є. Голімбет;
2. методика «Смисло-життєві орієнтації»;
3. тест копінг-стратегій Лазаруса;

4. короткий індекс самоактуалізації.

Статистичні методи математичної обробки: критерій Манна-Уїтні.

**Характеристика вибірки** – для досягнення поставлено мети було сформовано дві групи респондентів. Перша група – мігранти (30 осіб), люди, віком від 25 до 45 років, які виїхали закордон, або змінили місце звичного проживання в межах країни (респонденти із запорізької області) та які мають ознаки наявності екзистенційної кризи. Друга група – 30 осіб, аналогічні по критеріям відбору, проте, які не мають ознак переживання екзистенційної кризи.

**Емпірична база дослідження** – збір емпіричних даних відбувався онлайн, в соціальних мережах (тематичні групи), месенджерах (тематичні професійні канали) та ін.

**Практична значущість** – результати дослідження можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки мігрантів, створення ресурсів для професіоналів, які працюють з мігрантами, а також для розробки рекомендацій щодо покращення процесу інтеграції і зниження психологічного навантаження.

**Структура роботи:** робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи – 75 сторінок. Основний текст викладено на 66 сторінках. Робота містить 4 таблиці. Список використаних джерел – 65 джерел.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ

### 1.1. Загальне розуміння феномену життєвої кризи

Теоретичне дослідження поставленої проблеми виявило, що життєва криза є складним явищем внутрішнього світу людини, яке проявляється у різних формах переживання безрезультатності на життєвому шляху і виступає як ключовий момент, що настає, коли особа зіштовхується з неможливістю втілення своїх життєвих цілей [5; 6; 18].

Це період змін, який супроводжується розпадом і активною трансформацією життєвих ролей, переходом між минулим і новим досвідом, а також якісним переходом з одного стану в інший. Він також відображає зміну орієнтирів, прийняття рішень і здійснення вибору. Кризові етапи, які переживає кожна людина, можна розділити на нормативні та ненормативні. Нормативна криза відображає природний етап життя людини, включаючи закономірні перехідні періоди в її розвитку (наприклад, вікові кризи, етапи в сімейному житті тощо). Розлади, пов'язані з віковими кризами, здебільшого мають не патологічний характер і часто є непомітними для оточуючих або навіть для самої людини. Прикладами таких криз є різні етапи сімейного життя, як одруження, народження дітей, перехід дітей до школи тощо. Негативні емоційні прояви кризового стану можуть включати напруженість, тривогу та депресивні симптоми [16; 17].

Ненормативна (анормальна) криза виникає через загострення психічних конфліктів особистості на тлі важких і негативних життєвих обставин. Такі кризи є несподіваними та незалежними від планів людини, вони проявляються у ситуаціях, коли особа стикається з непередбаченими подіями, які різко змінюють її життя. Це можуть бути події в особистому,

сімейному або професійному житті, такі як зрада, розлучення, втрата роботи, нещасний випадок або смерть близької людини [16; 17].

Згідно з психологічною та рольовою теорією, життєві кризи можна поділити за їх змістом і впливом на особистість на такі типи:

1. Кризи розвитку особистості (вікові кризи), що виникають у процесі формування особистості на різних етапах життя.
2. Кризи здоров'я, пов'язані з втратою здоров'я або його погіршенням.
3. Термінальні кризи, які виникають, коли людина стикається з невиліковною хворобою чи отримує смертельний діагноз.
4. Кризи значущих стосунків, такі як смерть близької людини, розлука чи розлучення.
5. Кризи особистої автономії, коли людина втрачає свою свободу або стає залежною від інших.
6. Кризи самореалізації, зокрема втрата роботи, вихід на пенсію чи банкрутство.
7. Кризи, що пов'язані з життєвими помилками, наприклад, через зраду або втрату важливих речей [16; 17].

У різних теоріях криза розглядається як результат різних типів протиріч, які можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. У вітчизняній та міжнародній психології існують три основні підходи до вивчення кризи, які базуються на цих протиріччях.

Перший підхід фокусується на зміні провідної діяльності та соціальної ситуації розвитку як ключових чинників. У рамках цього підходу криза отримала детальне висвітлення в українській психології, де такими дослідниками, як І.С. Булах, О.А. Єфімова, І.Л. Лясковська, Т.М. Титаренко та інші, було встановлено, що під час кризи відбувається формування нових психологічних структур, які визначають подальший розвиток у період стабільності [20; 22].

Другий підхід ґрунтується на внутрішньому прагненні особистості до розвитку, яке розглядається як вроджена властивість. Ці теорії переважно

охоплюють процес розвитку особистості протягом усього її життя. Найбільш розвинуті концепції в рамках цього підходу належать зарубіжним психологам, таким як Ш. Бюлер, Б. Лівехуд, Е. Еріксон та інші.

Третій підхід орієнтується на зміни факторів, що впливають на розвиток особистості протягом її життєвого шляху. У межах цього підходу розглядаються теорії, які в певному сенсі поєднують перші два підходи [8; 24; 25].

Згідно з загальноприйнятою думкою психологів, криза може стати початком значних змін в особистості, які можуть мати як позитивний, так і негативний вплив. Враховуючи погляди таких вчених, як Б. Лівехуд, Е. Еріксон та інші, основними змінами в особистості, що виникають під час кризи, є наступні: [22; 29]:

1. В емоційній та вольовій сферах – зміни у відчуттях щодо власного життя (психологічний дискомфорт, підвищена тривожність, зниження вольових здібностей, зміна оцінки деяких стимулів).
2. В області пізнання – погіршення когнітивних функцій (пам'ять, увага, мислення), сприйняття себе і власного життя.
3. В досвідовій підструктурі – руйнування старих звичок і навичок, які можуть бути заміщені новими під час кризи.
4. Зміни в орієнтаціях (цінності, інтереси, ідеали, переконання), ставлення до майбутнього.
5. Зміни в змісті та цілісності життя, порушення відповідності між свідомістю і реальним життям особистості.
6. Зміни в самосвідомості та «Я-концепції» особистості.
7. В структурі діяльності суб'єкта, зокрема зміни на особистісному рівні, пов'язані з діяльністю [1; 3; 9].

Існують два основні види кризових ситуацій: ті, що виникають через зміни в природному життєвому циклі людини, та ті, що спричинені травмуючими подіями.

У контексті війни в Україні, життєві кризи можуть включати такі типи: кризи здоров'я (втрата фізичного стану), термінальні кризи (невиліковні хвороби, смертельний діагноз), кризи важливих стосунків (смерть близької людини, вимушена розлука, розлучення, кризи у відносинах), кризи особистої автономії (позбавлення волі, залежність від інших), кризи самореалізації (втрата соціального статусу) та кризи через життєві помилки (зрада, злочин, втрата цінних речей). Перехід від звичного статусу до статусу внутрішньо переміщеної особи (ВПО) може супроводжуватися зміною ролей, що часто викликає бажання уникнути нової ролі. Таке порушення звичного порядку може призводити до втрати сенсу життя, зниження самооцінки та спотвореного сприйняття себе і оточуючих. Людей, які переживають перехідний період та життєву кризу, в психології називають ліміналами.

Один із конструктивних способів подолання кризи — це соціальна адаптація. Важливо розрізнати кризи, які виникають через внутрішні психологічні чинники, і кризи, спричинені зовнішніми ситуаційними факторами.

До екзистенційних криз можна віднести: кризу функціонування життя («не знаю, як жити далі»), кризу мотиваційних орієнтирів («не знаю, для чого жити»), кризу сенсу життя («не розумію, навіщо жити взагалі»).

Згідно з класифікацією Р.А. Ахмерова, також існують кризи нереалізованості (пов'язані з переживанням особистості щодо нездійснених життєвих цілей), криза спустошеності (виникає через невизначеність майбутнього та життєвих перспектив), а також криза безперспективності (пов'язана з відсутністю чітких уявлень про майбутнє і знеціненням життєвих планів та мрій).

У кризовій психології виділяють кілька типів ставлення до кризи:

- Ігноруюче ставлення (людина не хоче або не в змозі адекватно оцінити наслідки ситуації).
- Перебільшене ставлення (людина сприймає навіть незначні зміни як передвісники гірших подій і зростання труднощів).

- Демонстративне ставлення (особа виступає в ролі жертви, що маніпулює оточуючими, створюючи емоційну залежність і отримуючи підтримку через вираження страждань).

- Волонтаристське ставлення (людина заперечує реальність, діючи всупереч їй з надмірною енергією, не визнаючи своїх слабкостей, відмовляючись від відпочинку або щирості, що часто призводить до самотності та погіршення здоров'я).

- Продуктивне ставлення (особа приймає ситуацію тверезо, розвиває стратегії самоконтролю і адаптації).

З екзистенційного погляду людина з продуктивним ставленням розуміє, що криза — це не лише біль, але й шанс для особистісного зростання та нових можливостей у житті.

Прояв кризового стану завжди виявляється через емоційний стан, поведінку та переживання людини, що стосуються її взаємодії з оточенням, стосунків з іншими людьми та самосприйняття. Тому те, як переживаються та змінюються аспекти життя під час кризи, залежить від результативності попереднього етапу життєвого шляху і не являє собою різкого стрибка у розвитку. Навпаки, якщо обраний стиль життя не відповідає потребам людини або порушує її самоусвідомлення, це може призвести до інволюційних змін. Такі відхилення можуть викликати зміни у поведінці та ставленні до себе, що, у свою чергу, може стати причиною соматичних і психофізичних розладів та хвороб.

У цьому випадку криза не слідує стандартному циклу «негативна-позитивна фаза», оскільки позитивне сприйняття минулого не обов'язково означає відмову від негативних аспектів, а негативні висновки не завжди призводять до конструктивних змін у професії, сімейних стосунках чи самому собі. Для розуміння змін, що відбуваються в середині життя, доцільно звертатися до сучасної концепції особистості як системи, яка постійно і активно формує свій внутрішній світ та взаємодії з оточенням [7; 30].

Досліджуючи життєві кризи, Д. Левінсон зазначав, що життєвий цикл людини є процесом трансформації її цілісної структури, яка включає професійні та сімейні ролі, відпочинок, соціальні зв'язки та форми громадської активності. Згідно з цим підходом, своєчасна адаптація життєвої структури сприяє уникненню кризових ситуацій. Криза, описана ним, охоплює суттєві зміни в особистості та життєвих перспективах тих, хто проходить через цей етап. За словами Левінсона, типовий вік для такої кризи знаходиться між 40 і 45 роками, хоча Е. Джейксона та Р. Голд вказують на можливість настання кризи близько 37 років.

Отже, можна зробити висновок, що в психології немає єдиної загальноприйнятої класифікації життєвих криз. Дослідники пропонують визначати та вивчати типи криз за різними критеріями, оскільки криза є багатогранною життєвою ситуацією, що включає різні події, емоційні переживання та взаємини. Криза може бути охарактеризована як раптовий поворот у житті людини, коли виникає загроза здійснення її життєвих планів або майбутніх цілей. Також, кризу можна розглядати як тривалий внутрішній конфлікт, що стосується осмислення сенсу життя, основних його цілей та шляхів їх досягнення.

## **1.2. Сутність та характеристика екзистенційної кризи**

Термін «криза» (від грецького *crisis* – рішення, переломний момент) описує стан, що виникає у відповідь на проблему, якої людина не може уникнути і яку не здатна розв'язати швидко або за допомогою звичних підходів. У широкому розумінні кризова ситуація визначається як обставини, що породжують втрату життєвого сенсу та створюють бар'єри для реалізації внутрішніх потреб людини, таких як мотиви, прагнення та цінності [32, с. 7].

Життєва криза є переломним етапом у житті людини, що сприяє переходу до нового психоемоційного стану. Вона змушує особистість ухвалювати важливі рішення, змінювати життєвий напрямок, обирати інший

шлях розвитку, переосмислювати власні цінності та долати внутрішні суперечності. Джерела кризових ситуацій можуть бути різними як за змістом, так і за характером психологічних труднощів, зокрема, вони можуть виникати внаслідок вікових змін, втрати роботи, погіршення здоров'я, розпаду сімейних стосунків, обмеження свободи чи втрати близької людини, а також через допущені життєві помилки. Оскільки психіка кожної людини є унікальною, реакції на складні життєві обставини також мають індивідуальний характер.

Екзистенційну кризу можна визначити як кризу сенсу буття. У цей період людина, стикаючись із життєвими труднощами, втому від повсякденної рутини (навіть якщо її життя вважається успішним у соціальному контексті) або наслідками серйозних помилок, починає сумніватися у значущості своїх досягнень, прагнень та цінностей. Те, що вчора здавалося важливим і беззаперечним, втрачає свою привабливість, що може призвести до змін у життєвих орієнтирах, системі цінностей та переконаннях.

У такі моменти людина може втратити інтерес до професійної діяльності, родини чи релігійних переконань. Нерідко екзистенційна криза супроводжується депресією та навіть суїцидальними думками, оскільки минуле здається позбавленим сенсу, а майбутнє – невизначеним. Вперше людина стикається з необхідністю переосмислення всього, що раніше здавалося очевидним і незмінним.

Щоб знайти відповіді на нові питання, вона звертається до свого минулого, аналізуючи власний життєвий шлях. Однак, у більшості випадків для того, щоб усвідомити нові істини, необхідно зробити те, що раніше не входило в звичний досвід. Це переосмислення нерідко веде до бажання почати життя з чистого аркуша, кардинально змінивши його напрям і цінності.

С. Мадді розглядає смисложиттєву кризу як своєрідну «маленьку смерть» – особливий стан переживання людиною зовнішніх обставин, що

нагадують їй про неминучість фізичної смерті. У такі моменти людина відчуває страх, хоча й не надто інтенсивний, оскільки усвідомлює, що не має повного контролю над подіями, а реальність не завжди узгоджується з її очікуваннями. Це викликає почуття безглуздості життя.

За словами С. Мадді, такий стан є загрозою психологічної смерті, оскільки може спричинити глибоке почуття безсенсовності й безсилля, яке він називає екзистенційним недугом. У підсумку людина формує певне узагальнене ставлення до власного життя, яке стає основою її світогляду та життєвої філософії. Це сприйняття може бути як позитивним, так і негативним, визначаючи подальший шлях особистості та її взаємодію зі світом.

Одним із ключових аспектів переживання екзистенційної кризи є тривожність, пов'язана з майбутнім. Відчуття страху і занепокоєння безпосередньо залежать від того, наскільки чітким або, навпаки, розмитим здається майбутнє. Чим більше воно невизначене та непередбачуване, тим вищий рівень тривоги відчуває людина.

Аналізуючи філософську та психотерапевтичну літературу, можна виділити основні характеристики екзистенційної кризи:

1. Людина сприймає певні події або ситуації у своєму житті як надзвичайно значущі й водночас складні.
2. Зовнішні обставини або глибокий самороздум змушують її ставити питання, яких раніше не виникало.
3. Ці питання стосуються не лише способів подолання теперішніх труднощів, а й сенсу життя та власного місця у ньому.
4. Звичні механізми подолання проблем виявляються неефективними, оскільки не можуть дати відповіді на фундаментальні життєві питання.
5. Виникає сильне бажання повернутися до минулого, коли все здавалося зрозумілим і стабільним, а нову реальність людина не бажає приймати.
6. Невизначеність породжує стан розгубленості.
7. Спостерігається високий рівень стресу та емоційного виснаження.

8. Відчуття безсилля перед обставинами призводить до усвідомлення, що впоратися з ситуацією самотійно стає надзвичайно важко.

Екзистенційна криза — це внутрішній процес, який переживає доросла людина, усвідомлюючи недостатню ефективність або незадовільність власного життєвого досвіду. Дослідники часто розглядають цей стан як шанс переосмислити свій життєвий шлях, зробити крок у напрямку більш автентичного існування або хоча б розпочати його пошуки.

Подолання екзистенційної кризи відкриває перед людиною нові можливості для самопізнання, усвідомлення власної сутності та життя у стані творчості й любові. Цей період можна уявити як своєрідний перехідний етап, під час якого людина відходить від звичних моделей сприйняття себе, навколишнього світу та життя загалом. Водночас можливий і інший сценарій розвитку подій: особистість може зберегти свій попередній стиль життя, проте він стане більш усвідомленим і наповненим глибшим змістом.

Серед науковців немає єдиної думки щодо специфічних характеристик екзистенційної кризи, проте вони сходяться в тому, що цей період завжди супроводжується почуттям нереалізованості, внутрішньої спустошеності та відсутністю ясності щодо майбутнього. [29] Дуже часто екзистенційна криза проявляється через глибоке усвідомлення власної нездійсненності, відчуття внутрішньої порожнечі та відсутності перспектив.

Нереалізованість полягає в тому, що людина не сприймає себе як особистість, яка досягла поставлених життєвих цілей або здолала певні вершини, а також не бачить результатів власної діяльності. Відчуття спустошеності виникає через втрату чіткого розуміння зв'язку між минулим, теперішнім і майбутнім. Безперспективність проявляється у відсутності відчуття цінності та змістовності майбутніх планів, задумів, подій і соціальних контактів.

### **1.3. Соціально-психологічні особливості перебування особистості в умовах міграції**

Міграція населення полягає в переміщенні людей з одного населеного пункту в інший або з одного місця проживання на інше. Це явище може відбуватися як у межах однієї країни, так і на міжнародному рівні – з однієї країни до іншої. Міграція може стосуватися як окремих осіб, так і великих груп населення. Причини для зміни місця постійного проживання можуть бути різними і включати такі цілі, як отримання освіти, пошук роботи тощо. Хоча міграція стає звичним процесом у сучасному світі, пов'язані з нею проблеми все ще залишаються актуальними.

З психологічної точки зору міграція для індивідуума є складним процесом, оскільки вона часто викликає глибокі внутрішні переживання. Це пов'язано, перш за все, з адаптацією до нових умов і ситуацій, які є для мігранта незнайомими і можуть бути зовсім відмінними від попереднього досвіду. Також можуть виникати міжособистісні конфлікти, зокрема через негативне ставлення місцевих жителів до мігрантів [9; 10].

Особливості соціально-психологічної адаптації мігрантів полягають у тому, що, коли людина зустрічається зі стресовою ситуацією (міграцією), а звичні способи реакції на стрес не забезпечують достатньої адаптації, включаються специфічні емоційні стани та адаптаційні механізми, наприклад, депресивні реакції.

Адаптивні режими – це автоматичні стани, що мають комплексний характер, які заважають нормальній діяльності, і їх неможливо подолати чи контролювати лише за допомогою волі. Їхній трансформаційний характер відрізняє їх від інших емоційних станів. Головною метою адаптивного режиму є покращення здатності вирішувати проблеми, відповідно до ситуації, яка спричинила його активацію [33; 34].

Під час адаптивного режиму когнітивні функції та емоції змінюються порівняно з нормальними психічними станами. Ці зміни допомагають людині

використовувати правильні стратегії для подолання стресових ситуацій. Якщо адаптація проходить успішно, адаптивний режим припиняється, оскільки він стає непотрібним, а загальний емоційний стан покращується. Однак, якщо процес адаптації виявляється недостатньо ефективним, період змін затягується, і адаптивний режим може перейти в дисфункціональний стан. Використовуючи адаптивні навички, можна перетворити дезадаптивні процеси на функціональні, що дозволяє уникнути хронічного зниження самооцінки, рівня домагань і змін у стереотипах, цінностях та соціальних установках [33; 34].

Особливості соціально-психологічної адаптації також виявляються у виборі адаптаційних стратегій. Американський антрополог Ф. Бок виділяє кілька основних підходів до адаптації.

1. Однією з них є стратегія «геттизації» (гетто), яка застосовується в ситуаціях, коли люди, які опинилися в новому середовищі, намагаються уникнути прямих контактів з іншою культурою та негативних наслідків культурного шоку. Мігранти, що обирають цей шлях, створюють свій власний замкнений простір, де вони взаємодіють лише з представниками своєї етнічної групи та підтримують свої культурні традиції.

2. Стратегія «культурної колонізації» полягає в активному вираженні етноцентризму та нетерпимості з боку мігрантів. У такому випадку нове середовище сприймається як ворожий і чужий, інша культура піддається жорсткій критиці та відкидається. Мігранти (колонізатори) намагаються перенести в нове середовище свої культурні елементи та етнічні стереотипи, прагнучи нав'язати своє бачення світу та спосіб життя місцевим жителям.

3. Асиміляція полягає у відмові мігрантів від своєї рідної культури, що може бути як добровільним, так і вимушеним процесом, і в їх повному злитті з новою етнокультурною спільнотою, що призводить до втрати культурної ідентичності.

4. Інтеграція (акультурація) є найефективнішою стратегією адаптації, коли етнічні меншини зберігають свою культурну ідентичність, одночасно

вбираючи елементи іншої культури. Цей підхід сприяє розвитку взаємодії між мігрантами та домінуючою етнічною групою, допомагаючи обом сторонам адаптуватися, а меншинам – освоїти основні цінності, норми та знання нового соціокультурного середовища. Водночас приймаюча спільнота адаптує свої соціальні інститути до потреб етнічних груп [33; 34].

Згадані вище соціально-психологічні стратегії базуються на таких психологічних механізмах, як:

1. Адаптація через асиміляцію – у процесі асиміляції людина сприймає зовнішню інформацію і адаптує її до своїх вже наявних уявлень і концепцій. Інколи нові дані можна легко інтегрувати в існуючу систему уявлень. Проте цей процес не завжди є безперешкодним, особливо на ранніх етапах розвитку, зокрема в дитинстві.

2. Адаптація через акомодацию. У процесі акомодации людина обробляє нову інформацію, змінюючи свої уявлення відповідно до цієї інформації. Коли люди стикаються з абсолютно новими або суперечливими даними, які не вписуються в їхні існуючі уявлення, їм часто доводиться розробляти нові когнітивні схеми для адаптації цієї інформації або для коригування своїх попередніх когнітивних категорій. Це можна порівняти з ситуацією, коли ви намагаєтеся додати нові дані в базу даних, але не знаходите відповідної категорії, тому вам потрібно створити нову категорію або змінити вже існуючу.

3. Адаптація в когнітивному розвитку. Адаптація є важливою складовою когнітивного розвитку. Схеми мислення постійно змінюються, коли людина отримує новий досвід. Завдяки процесам асиміляції та акомодации, як діти, так і дорослі можуть сприймати нову інформацію, створювати нові ідеї або коригувати старі, а також адаптувати свої моделі поведінки для кращого взаємодії з навколишнім світом.

Таким чином, міграція як процес обов'язково містить адаптаційний аспект, який передбачає активну зміну стереотипів, особистісних установок і

поведінки відповідно до нових умов, що виникають через зміни навколишнього середовища.

### **Висновки до першого розділу**

В результаті теоретичного опрацювання заявленої проблеми нами зроблені наступні висновки:

1. Життєва криза є багатограним феноменом, що відображає глибокі зміни в особистісному розвитку людини, особливо під час переходів між етапами життя. Вона може виникати як результат нормативних, так і ненормативних ситуацій, пов'язаних із внутрішніми та зовнішніми конфліктами. Життєва криза часто супроводжується не лише емоційними й психологічними переживаннями, але й змінами в ролях особистості, що веде до переосмислення життєвих цілей та шляхів самореалізації.

2. Екзистенційна криза є глибоким і складним внутрішнім процесом, який виникає в моменти сумнівів щодо сенсу власного життя. Вона супроводжується відчуттям втрати життєвого напрямку, неясності майбутнього та внутрішньої порожнечі, що викликає кризу ідентичності та змушує особистість переосмислювати власні цінності, цілі й переконання. Цей період зазвичай характеризується значним емоційним виснаженням, стресом і розгубленістю. Проте, екзистенційна криза може стати шансом для особистості знайти нові смисли життя, здійснити трансформацію свого існування і повернутися до більш автентичного життя. Вона є природним етапом розвитку, який, незважаючи на труднощі, може відкрити нові горизонти самопізнання і самореалізації.

3. Міграція є складним і багатограним процесом, який вимагає від індивідуума значних зусиль на адаптацію до нових соціокультурних умов. Психологічно міграція може бути стресовим фактором, що викликає емоційні та когнітивні зміни, що в свою чергу впливає на формування нових стратегій адаптації. Успішність адаптації визначається здатністю особистості

змінювати свої стереотипи, переконання та поведінкові моделі відповідно до нових умов.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ У ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

#### 2.1. Формування діагностичної вибірки та опис діагностичного інструментарію

Екзистенційна криза є важливим психологічним феноменом, який часто виникає в умовах значних змін у житті особистості. Міграція є одним з найбільших факторів, що спричиняють цю кризу, оскільки вона вимагає від особи адаптації до нових умов життя, культурних відмінностей і соціальних реалій. Вимушені мігранти, які змушені залишити свою рідну країну через політичні, економічні чи соціальні обставини, стикаються з численними викликами, що можуть значно ускладнити їх адаптацію та спричинити глибокі екзистенційні переживання. У цьому контексті виникає необхідність дослідити, як саме проявляється екзистенційна криза у вимушених мігрантів, як вона впливає на їх психологічний стан і які фактори можуть впливати на її подолання.

Отже, результати теоретичного аналізу і висновки, зроблені в попередніх розділах, підтверджують актуальність обраної теми нашого дослідження.

**Об'єкт дослідження** – екзистенційна криза як вид життєвої кризи.

**Предмет дослідження** – екзистенційна криза як фактор розвитку в умовах вимушеної міграції.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити особливості прояву екзистенційної кризи у вимушених мігрантів.

**Гіпотеза дослідження** – наявність екзистенційної кризи у мігрантів, зумовлює загальне зниження життєстійкості, осмисленості життя та його параметрів, самоефективності, а відтак виступає негативним фактором розвитку в умовах міграції.

Завдання:

1. Сформувати діагностичну вибірку та підібрати діагностичний інструментарій.
2. Емпірично дослідити особливості прояву життєстійкості мігрантами, в період екзистенційної кризи.
3. Емпірично дослідити особливості прояву смисложиттєвих орієнтацій мігрантами, в період екзистенційної кризи.
4. Емпірично дослідити особливості долаючої поведінки у мігрантів, в період екзистенційної кризи.
5. Емпірично дослідити особливості самоактуалізації у мігрантів, в період екзистенційної кризи
6. Розробити програму психологічного супроводу мігрантів в ситуації екзистенційної кризи.
7. Скласти психологічні рекомендації, які допоможуть мігрантам в ситуації екзистенційної кризи.

На даному етапі необхідно було сформувати вибірку респондентів, яка стала б основою для дослідження. Формування цієї вибірки здійснювалося шляхом первинної діагностики респондентів за допомогою методики, запропонованої Л.В. Восковською та О.В. Ляшук для визначення глибини життєвої кризи. Головною метою цього етапу було відібрати респондентів, які демонструють ознаки екзистенційної кризи. Ми обрали саме цей діагностичний інструмент, оскільки, по-перше, він дозволяє виявити не лише факт наявності кризи, але і глибину її переживання. По-друге, він дає змогу вибрати респондентів з негативними проявами цієї кризи для подальшого дослідження відмінностей у її переживанні. Детальний опис методики наведений нижче.

Другий етап включав виконання таких завдань:

- а) вибір відповідних методик;
- б) здійснення діагностичних процедур.

На цьому етапі були застосовані емпіричні методи дослідження, зокрема підбір інструментів для діагностики та проведення психодіагностичних процедур з респондентами.

Третій етап передбачав безпосереднє проведення дослідження, після чого відбувалася інтерпретація отриманих результатів та перевірка гіпотези на основі зібраних емпіричних даних. Завданням заключного етапу було:

а) якісний і кількісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження;

б) обговорення результатів і формулювання висновків за підсумками дослідження.

На цьому етапі були використані методи обробки даних, включаючи математичні та статистичні методи аналізу. Це включало застосування описової статистики, спеціальних математичних критеріїв для перевірки статистичних гіпотез, а також графічні й табличні способи подання та групування результатів.

Обробка даних здійснювалася за допомогою програм Excel та SPSS Statistica. Для інтеграції результатів дослідження в єдину систему та їх узгодження з науковою теорією застосовувався інтерпретаційний метод. Узагальнення результатів виконувалося за допомогою інтерпретаційних підходів, таких як класифікація та узагальнення емпіричних даних.

Отже, після визначення загальної методології нашого дослідження та окреслення його основних етапів, перейдемо до детального опису та обґрунтування вибору діагностичних інструментів. Зважаючи на мету дослідження, специфіку вивченого явища, його складність та багатофакторність, нами було обрано наступний набір психодіагностичних методик:

1. Тест життєстійкості (модифікація М.В. Алфімової та В.Є. Голімбет) – використовується для діагностики рівня життєстійкості у чоловіків та жінок під час життєвої кризи.

2. Методика "Смисло-життєві орієнтації" – призначена для діагностики основних життєвих смислів і цінностей чоловіків та жінок у період життєвої кризи.

3. Тест копінг-стратегій Лазаруса – використовується для оцінки основних стратегій долаючої поведінки чоловіків та жінок під час життєвої кризи.

4. Короткий індекс самоактуалізації – застосовується для діагностики рівня самоактуалізації чоловіків та жінок в умовах життєвої кризи.

Всі обрані методики є стандартизованими, валідними та були розроблені до 2014 року.

1. Тест життєстійкості є адаптацією англomовного опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді у 1984 році. Це надійний і валідний інструмент для психологічної діагностики, результати якого не залежать від таких факторів, як стать, рівень освіти чи місце проживання. Тест дає змогу оцінити, наскільки ефективно та гнучко людина може діяти в стресових ситуаціях та під час труднощів, або ж її схильність до негативних переживань стресу.

Опитувальник складається з 12 тверджень, до яких респондент повинен висловити свою згоду або незгоду. Цей інструмент дозволяє оцінити не тільки загальний рівень життєстійкості, а й окремі її складові, такі як включеність, контроль і готовність до ризику.

2. Методика смисложиттєвих орієнтацій є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL), розробленого Джеймсом Крамбе та Леонардом Махоліком. Ця методика призначена для емпіричної перевірки уявлень людини щодо своїх життєвих орієнтирів. Життєві цілі, які визначаються за допомогою цього тесту, відображають, наскільки особа сприймає своє життя як значуще.

Тест складається з 20 шкал, кожна з яких містить твердження з двома протилежними варіантами відповідей, що утворюють оціночну шкалу. Між

цими полюсами розташовані сім рівнів, які показують уявлення про свідомість особистості.

Процес обробки результатів передбачає підсумовування числових значень для всіх 20 шкал і переведення загальної суми в стандартні показники. Порядок градацій варіюється випадковим чином, де максимальний бал вказує на наявність мети в житті, а мінімальний — на її відсутність.

3. Тест копінг-стратегій Р. Лазаруса призначений для визначення способів подолання труднощів, тобто механізмів копіngu, які використовуються для подолання проблем у різних аспектах психічної діяльності. Цей тест дозволяє вивчити особливості копінг-стратегій у респондентів.

Опитувальник складається з 50 запитань, на які респонденти дають відповіді за певною шкалою. Згідно з концепцією Р. Лазаруса, процес подолання життєвих труднощів включає як поведінкові, так і когнітивні зусилля особи для управління вимогами, які вона сприймає як виклики або такі, що перевищують її можливості. Мета цього процесу — зменшення негативних наслідків, уникнення проблем або їх подолання.

Тест дозволяє виявити такі стратегії подолання проблем, як конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка.

4. Короткий індекс самоактуалізації – це методика для діагностики рівня самоактуалізації. Вона складається з 15 тверджень, до яких респондент повинен висловити згоду або незгоду, оцінюючи свої відповіді за шкалою від 1 (повністю не згоден) до 6 (повністю згоден).

5. Методика Л.В. Восковської та О.В. Ляшук для визначення глибини життєвої кризи дозволяє досліджувати кризовий період в житті людини за її ступенем вираженості. Ця методика складається з трьох етапів. На першому етапі респонденту пропонується оцінити вісім ключових життєвих категорій

у трьох часових вимірах: минулому, теперішньому та майбутньому. Другий етап передбачає опис особистого розуміння цих категорій. На третьому етапі респонденти повинні порівняти своє поточне життя з тим, що було зазначено на попередніх етапах, та відповісти на ряд запитань.

Опитувальник включає вісім категорій: незадоволеність, самотність, свобода, гріх, страждання, відповідальність, страх смерті та безглуздість. Респондентам пропонується оцінити наявність цих категорій у своєму житті за 6-бальною шкалою (від 0 до 6).

Методика дозволяє визначити кризу на трьох рівнях:

1. Поверхнева криза – відчуття незадоволення звичним життєвим ритмом, втрата внутрішньої гармонії, зростання напруги та відсутність почуття гумору.

2. Середня криза – періодичні, але сильні переживання кризи, відчуття руйнування власного життя.

3. Глибока криза – постійне незадоволення своїм життям, втрата сенсу, емоційний шок (наприклад, через втрату близької людини або глибоке розчарування у житті).

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей прояву екзистенційної кризи у вимушених мігрантів**

Першим етапом було оцінювання рівня життестійкості у жінок та чоловіків. Цей параметр був вибраний, оскільки життестійкість є однією з основних рис особистості, яка визначає здатність долати та витримувати труднощі та кризові ситуації. Тому метою було виявити можливі відмінності у прояві життестійкості під час кризи між чоловіками та жінками.

В результаті використання тесту життестійкості ми отримали дані, які були узагальнені на рис. 2.1.



Рис. 2.1. Особливості прояву життєстійкості у мігрантів, в залежності від переживання ними екзистенційної кризи

В результатах дослідження життєстійкості мігрантів видно певні закономірності в залежності від того, чи переживають вони екзистенційну кризу, чи ні. Життєстійкість, в контексті дослідження, оцінюється як здатність особи адаптуватися до важких умов життя, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та функціональність.

Мігранти, які переживають екзистенційну кризу:

1. Високий рівень життєстійкості — 5%: Лише незначний відсоток мігрантів, які переживають екзистенційну кризу, мають високий рівень життєстійкості. Це може свідчити про те, що екзистенційна криза, яка є наслідком стресових переживань, таких як втрати, соціальна ізоляція, або питання сенсу життя, сильно впливає на здатність мігрантів справлятися з труднощами.

2. Середній рівень життєстійкості — 70%: Більшість мігрантів, які переживають екзистенційну кризу, знаходяться на середньому рівні життєстійкості. Це може вказувати на те, що, хоча вони стикаються з великими викликами, більшість з них все ж зберігає здатність до адаптації, хоча і потребує підтримки та додаткових ресурсів для подолання труднощів.

3. Низький рівень життєстійкості — 25%: Цей показник може бути результатом значного впливу стресу і труднощів, пов'язаних з адаптацією в новому середовищі. Люди, які переживають екзистенційну кризу, можуть мати труднощі в адаптації через зниження впевненості в собі та своєму майбутньому.

Мігранти, які не переживають екзистенційну кризу:

1. Високий рівень життєстійкості — 30%: Серед мігрантів, які не переживають екзистенційну кризу, цей показник значно вищий. Це свідчить про те, що відсутність екзистенційних труднощів дозволяє мігрантам зберігати високу здатність до адаптації та справлятися з життєвими труднощами.

2. Середній рівень життєстійкості — 45%: Менший відсоток знаходиться на середньому рівні життєстійкості, що вказує на те, що навіть без переживань екзистенційної кризи мігранти можуть все ж стикатися з різними труднощами, які не дозволяють їм повною мірою адаптуватися.

3. Низький рівень життєстійкості — 25%: Порівняно з мігрантами, які переживають кризу, цей показник однаковий, що вказує на те, що низький рівень життєстійкості може бути пов'язаний не лише з переживанням екзистенційної кризи, а й з іншими факторами, такими як соціальна ізоляція або інші стресори.

Для перевірки закономірностей виявлених відмінностей ми використали метод математичної статистики — критерій Манна-Уїтні. Цей підхід дозволив нам виявити специфіку прояву життєстійкості серед мігрантів під час їх життєвих криз. Результати статистичного аналізу представлені в таблиці 2.1.

Значення  $U = 181$  вказує на те, що є статистично значущі відмінності між двома групами. Отже, отримані результати свідчать про те, що мігранти, які переживають кризу, мають нижчий рівень життєстійкості, порівняно з мігрантами, які не переживають такої кризи. Це підтверджує гіпотезу про те, що життєстійкість значною мірою залежить від психологічного стану особи, і

екзистенційна криза знижує здатність до адаптації та стійкості до життєвих труднощів.

Таблиця 2.1.

## Математичний аналіз за Манна-Уїтні

	Вибірка	Середній ранг	Сума рангів	Статистика U Манна-
Життестійкість	Мігранти з кризою	21,36	695	181*
	Мігранти без кризи	25,87	973	

\* – результат значимий на рівні 0,01

Наступним етапом збору емпіричних даних було вивчення особливостей смисложиттєвих орієнтацій у мігрантів під час кризи. Результати діагностики за методикою «Смисложиттєві орієнтації» виявили деякі відмінності (див. рис. 2.2-2.7.). Спочатку ми проаналізували загальний рівень осмисленості життя у мігрантів, оскільки життєва криза здебільшого впливає на сферу смислів, цілей та життєвих орієнтирів. Виявилось, що для всієї вибірки характерне зниження загальної осмисленості життя (див. рис. 2.2.).

Як ми можемо бачити, лише 5% мігрантів, які переживають екзистенційну кризу, мають високий рівень осмисленості життя. Це може свідчити про те, що переживання глибоких внутрішніх криз значно знижує здатність до чіткої орієнтації у житті та визначення його сенсу. Труднощі у пошуку значення можуть бути результатом екзистенційної боротьби, сумнівів і втрати життєвих орієнтирів.

Більшість мігрантів (73%), що переживають екзистенційну кризу, мають середній рівень осмисленості. Це може свідчити про те, що, хоча вони відчують труднощі, їхнє життя ще не втратило повністю сенсу. Вони можуть бути в пошуках нового розуміння і мети, але ще не досягли стабільного, чітко усвідомленого бачення свого життєвого шляху.

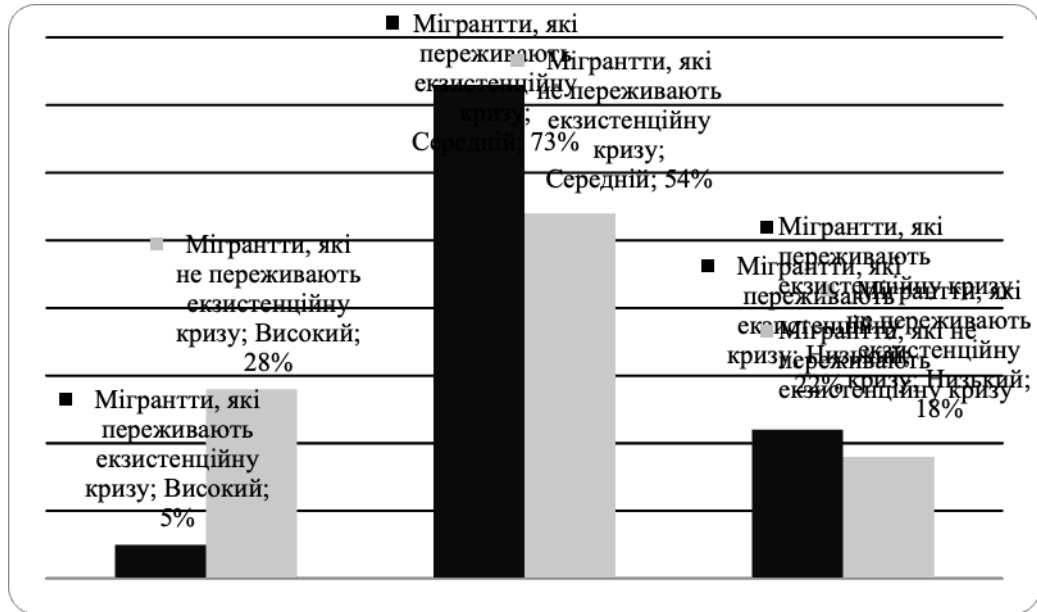


Рис. 2.2. Прояв осмисленості життя у мігрантів (життєві цілі)

Певна частина мігрантів (22%), які переживають екзистенційну кризу, відчуває значну втрату сенсу життя, що може супроводжуватися депресивними або апатичними станами. Це підкреслює, що екзистенційна криза може мати серйозний вплив на психологічний стан, знижуючи здатність до осмислення життя.

Натомість, в контрольній групі, результати дещо відрізняються. Більше чверті мігрантів (28%), які не переживають екзистенційну кризу, мають високий рівень осмисленості життя. Це вказує на те, що відсутність глибоких екзистенційних переживань дає можливість краще визначати цілі і сенс життя, навіть у складних умовах міграції.

Більшість мігрантів цієї групи (54%) мають середній рівень осмисленості, що може означати певну стабільність і прийняття життєвих умов без явних кризових переживань, проте вони все ще шукають повного сенсу або не відчувають його повною мірою.

18% мігрантів без екзистенціальної кризи мають низький рівень осмисленості. Це свідчить про те, що навіть у відсутності екзистенційної кризи, певні фактори (наприклад, соціальна або економічна адаптація)

можуть створювати труднощі в осмисленні життя, хоча цей рівень все одно значно нижчий, ніж серед групи, що переживає кризу.

Рис. 2.3. наглядно демонструє нам, що лише 7% мігрантів, які переживають екзистенційну кризу, оцінюють свій життєвий процес як осмислений і повний. Це свідчить про те, що для більшості людей, які переживають кризу, процес життя виглядає менш структурованим і визначеним, з труднощами в плануванні та цілепокладанні.



Рис. 2.3. Рівень переживання «процесу життя» мігрантами

Більшість мігрантів цієї групи (68%) мають середній рівень осмисленості життя. Це вказує на те, що, хоча вони і переживають екзистенційну кризу, вони ще здатні частково осмислювати і структурувати свій життєвий процес, але без чіткої впевненості в напрямку свого життєвого шляху.

25% мігрантів з цієї групи мають низький рівень осмисленості процесу життя, що може вказувати на сильну невизначеність і відчуття безцільності у їхньому житті. Це може бути наслідком глибоких екзистенційних переживань, коли індивіди не здатні чітко бачити свої життєві цілі та напрямки.

Дещо інша картина результатів в контрольній групі. Так, 20% мігрантів без екзистенціальної кризи мають високий рівень осмисленості життєвого процесу, що свідчить про більшу здатність визначати напрямок свого життя і бачити чіткі цілі. Ця група має вищу стійкість до зовнішніх стресів і більшу здатність осмислювати власний життєвий шлях.

Більшість мігрантів цієї групи (60%) мають середній рівень осмисленості процесу життя, що вказує на певну стабільність у життєвому шляху, але й на відсутність повного визначення чи ідеалізованого бачення свого життєвого процесу.

20% мігрантів, які не переживають екзистенційну кризу, мають низький рівень осмисленості життєвого процесу. Це може бути результатом зовнішніх обставин або труднощів адаптації, але загалом ця група демонструє меншу невизначеність у порівнянні з тими, хто переживає кризу.

Результати показують, що мігранти, які переживають екзистенційну кризу, мають значно нижчий рівень осмисленості процесу життя в порівнянні з тими, хто не переживає такої кризи. Для групи мігрантів, що перебувають у кризі, характерний більший відсоток людей з середнім та низьким рівнем осмисленості процесу життя, що підкреслює вплив кризи на здатність бачити свій життєвий шлях чітко і осмислено.

З іншого боку, мігранти, які не переживають екзистенційну кризу, мають більший відсоток осіб з високим рівнем осмисленості процесу життя. Це свідчить про більшу стабільність та здатність до чіткого планування і осмислення свого життєвого шляху. Водночас, навіть серед цієї групи є люди з низьким рівнем осмисленості процесу життя, що може вказувати на інші фактори, які впливають на їхнє сприйняття життєвого шляху (наприклад, адаптаційні труднощі).

Нижче, на рис. 2.4. ми навели результати діагностики мігрантів, за параметром «оцінка результативності власного життя»

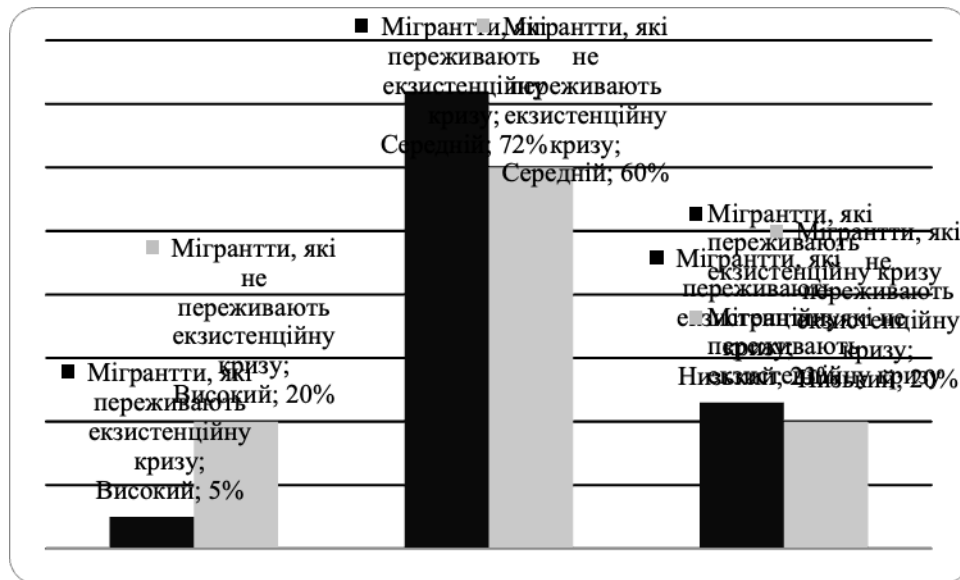


Рис. 2.4. Оцінка мігрантами результативності власного життя

На рис. 2.4. чітко видно, що лише 5% мігрантів, які переживають екзистенційну кризу, оцінюють своє життя як високоефективне та результативне. Це свідчить про те, що для більшості осіб, які переживають кризу, важко визнати свої досягнення та оцінити своє життя як успішне, через зниження самовідчуття і невизначеність життєвих цілей.

Більшість мігрантів, які переживають кризу (72%) мають середній рівень оцінки результативності свого життя. Це означає, що хоча вони можуть бачити свої досягнення, все ж є певні сумніви або незадоволення своїм життям. Такий рівень свідчить про наявність зовнішніх та внутрішніх факторів, які знижують відчуття задоволення від життєвих досягнень.

23% мігрантів з цієї групи оцінюють своє життя як малорезультативне або незадоволене. Це може бути пов'язано з глибокими екзистенційними переживаннями, зниженням самовідчуття та відчуттям безсилля, що є типовим для осіб, які переживають екзистенційну кризу.

В контрольній групі спостерігається дещо інша картина. Зокрема, 20% мігрантів без екзистенціальної кризи оцінюють своє життя як високоефективне та результативне. Це свідчить про більш позитивне

сприйняття своїх досягнень і здатність досягати особистих цілей без суттєвих внутрішніх переживань чи сумнівів.

60% мігрантів цієї групи мають середній рівень оцінки результативності свого життя. Це може свідчити про те, що вони сприймають своє життя як достатньо ефективно, але не відчувають повного задоволення або реалізації своїх потенціалів.

20% мігрантів, які не переживають екзистенційну кризу, оцінюють своє життя як малорезультативне. Хоча вони не перебувають у кризовому стані, все ж певні обставини можуть знижувати їхнє сприйняття успіху в житті.

Отже, узагальнюючи можна вказати, що:

1. Мігранти, які переживають екзистенційну кризу, в цілому оцінюють своє життя значно менш результативним, порівняно з тими, хто не переживає кризу. Це підкреслює важливість кризи як фактору, що значно знижує здатність людей оцінювати свої досягнення та жити з відчуттям ефективності.

2. Для мігрантів без екзистенціальної кризи, більшість мають середній або високий рівень оцінки результативності свого життя, що свідчить про відносно стабільне самовідчуття і здатність бачити позитивні результати своїх зусиль.

3. Незважаючи на це, навіть серед мігрантів, які не переживають кризу, є частина осіб, які мають низький рівень оцінки результативності свого життя, що може вказувати на інші фактори, такі як адаптаційні труднощі або невдоволення певними аспектами життя.

На останньому етапі ми провели математичний аналіз результатів, на предмет встановлення закономірності виявлених відмінностей. Результати аналізу представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

## Математичний аналіз за Манна-Уїтні

Параметри СЖО	Вибірка	Середній ранг	Сума рангів	Статистика Манна-Уїтні	U
Цілі	Мігранти кризою з	21,15	722,5	<b>174,5*</b>	
	Мігранти кризи без	36,88	1021,5		
Процес	Мігранти кризою з	22,74	711,5	165*	
	Мігранти кризи без	31,68	982		
Результат	Мігранти кризою з	21,16	623,5	<b>195*</b>	
	Мігранти кризи без	39,45	974,5		
Осмисленість життя	Мігранти кризою з	23,35	659,5	<b>198,5*</b>	
	Мігранти кризи без	37,41	1013,5		

\* – результат значимий на рівні 0,01

Як ми бачимо, по усім дослідженим параметрам осмисленості життя, спостерігаються значимі відмінності між групами, в залежності від наявності у мігрантів екзистенційної кризи. Констатуємо вкажемо, що усі чотири параметри смисложиттєвих орієнтацій показують значущі статистичні відмінності між мігрантами, які переживають екзистенційну кризу, та тими, хто її не переживає. Мігранти, які знаходяться в кризі, мають значно нижчі оцінки в усіх аспектах СЖО — цілях, процесі, результатах та осмисленості життя. Це свідчить про те, що екзистенціальна криза має значний негативний вплив на здатність осіб оцінювати своє життя, його цілі та результати, а також на загальне відчуття осмисленості.

Наступним етапом було дослідження особливостей копінг-стратегій (стратегій подолання труднощів) у мігрантів під час їхньої життєвої кризи. Для цього ми використали тест копінг-стратегій Лазаруса. Стратегії подолання кризових ситуацій в період кризи визначають, яким чином людина справляється з труднощами. Після проведення діагностики та аналізу отриманих результатів, ми узагальнили їх на рис. 2.5.

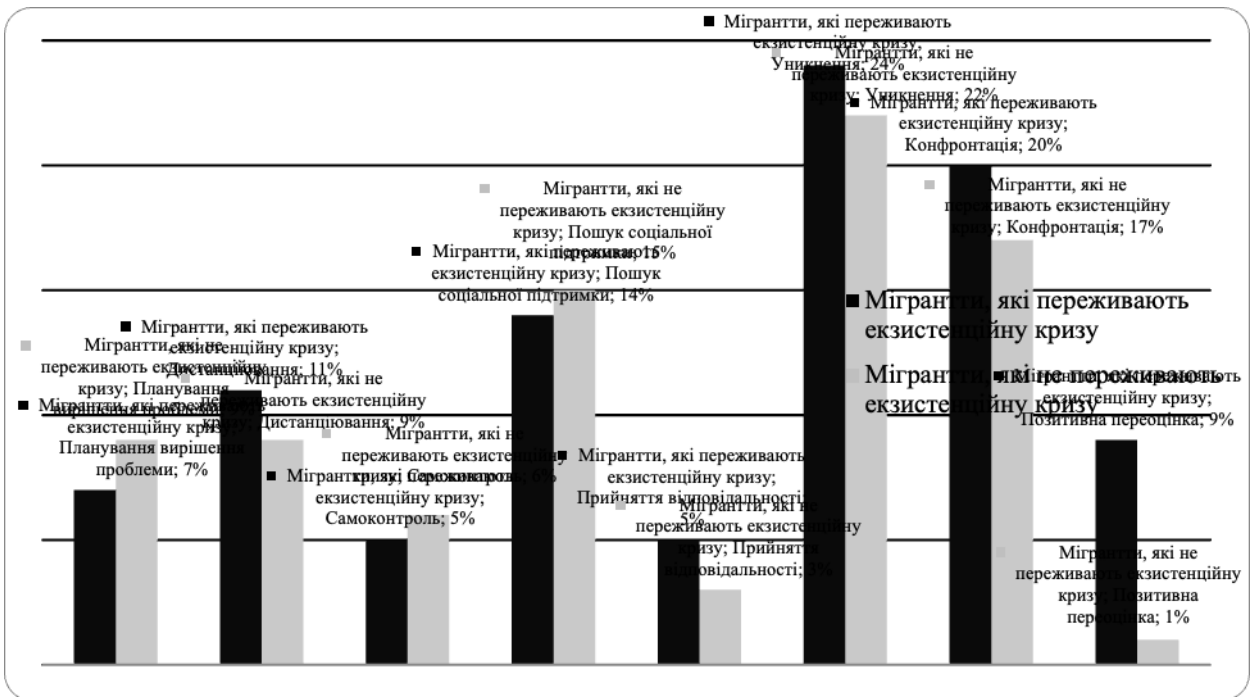


Рис. 2.5. Домінуючі копінг-стратегії мігрантів

1. Планування вирішення проблеми: 7% мігрантів, які переживають кризу, обирають цю стратегію, в порівнянні з 9% серед мігрантів без кризи. Це свідчить про те, що хоча обидві групи застосовують планування, у тих, хто переживає кризу, це роблять меншою мірою.

2. Дистанціювання: 11% мігрантів з кризою та 9% без кризи застосовують дистанціювання. Відмінність незначна, однак мігранти з кризою виявляють трохи більшу схильність до емоційного дистанціювання від ситуації.

3. Самоконтроль: 5% мігрантів з кризою та 6% без кризи обирають стратегію самоконтролю. Обидві групи демонструють подібний рівень використання цього механізму.

4. Пошук соціальної підтримки: 14% мігрантів, які переживають кризу, і 15% мігрантів без кризи вдаються до цієї стратегії, що свідчить про схильність обох груп шукати підтримку, хоча і з незначними відмінностями.

5. Прийняття відповідальності: 5% мігрантів з кризою і 3% без кризи обирають цю стратегію. Це вказує на більш високу готовність мігрантів з кризою брати відповідальність за ситуацію.

6. Уникнення: 24% мігрантів, які переживають кризу, і 22% без кризи обирають уникнення. Відмінність невелика, проте обидві групи схильні до уникнення проблем, що може вказувати на певний рівень стресу або адаптаційних труднощів.

7. Конфронтація: 20% мігрантів з кризою і 17% без кризи обирають конфронтацію. Це може свідчити про більшу агресивність або напруженість у поведінці мігрантів, які переживають кризу.

8. Позитивна переоцінка: 9% мігрантів з кризою і лише 1% мігрантів без кризи використовують стратегію позитивної переоцінки. Це може свідчити про намагання мігрантів, які переживають кризу, знайти позитивні аспекти у важких ситуаціях.

Загалом, результати показують, що мігранти, які переживають екзистенційну кризу, демонструють більшу схильність до уникнення, конфронтації та позитивної переоцінки. В той же час, мігранти без кризи частіше використовують стратегії планування та пошуку соціальної підтримки. Проте, дані відмінності не значні в масштабах вибірки

Наступним кроком, ми провели математичний аналіз результатів діагностики копінг-стратегій мігрантів (див. табл. 2.3.). Результати наведені в таблиці 2.3. показали відсутність значимих відмінностей у використанні копінг-стратегій мігрантами. Навіть в залежності від наявності у них екзистенційної кризи, копінги, значимо не відрізняються. Припускаємо, що наявність або відсутність життєвої кризи не визначає характер та зміст копінгу. Скоріше за все, зміст копінгу зумовлюється самими індивідуальними особливостями людини.

Таблиця 2.3.

## Математичний аналіз за Манна-Уїтні

Копінг-стратегії	Вибірка	Середній	Сума рангів	Статистика U
Конфронтація	Мігранти з кризою	26,67	766,52	377,5
	Мігранти без кризи	31,22	632,52	
Дистанціювання	Мігранти з кризою	41,23	1231,22	421,5
	Мігранти без кризи	16,67	566,22	
Самоконтроль	Мігранти з кризою	42,32	1266,22	361
	Мігранти без кризи	17,72	561,22	
Пошук соціальної підтримки	Мігранти з кризою	22,62	677,22	415
	Мігранти без кризи	37,42	1152,22	
Прийняття відповідальності	Мігранти з кризою	33,67	1216,52	334
	Мігранти без кризи	27,22	712,52	
Уникнення	Мігранти з кризою	36,72	1164,52	372,5
	Мігранти без кризи	21,17	635,52	
Планування вирішення проблеми	Мігранти з кризою	33,52	1225,22	362
	Мігранти без кризи	27,52	725,22	
Позитивна переоцінка	Мігранти з кризою	24,53	736,22	461
	Мігранти без кризи	36,47	1264,22	

Заключним етапом нашого дослідження було вивчення особливостей самоактуалізації мігрантів під час їхньої життєвої кризи. Для цього ми скористалися описаним раніше коротким індексом самоактуалізації. Результати, отримані в ході цього дослідження, представлені на рис. 2.6.

Результати діагностики самоактуалізації мігрантів показують певні відмінності між мігрантами, які переживають екзистенційну кризу, та тими, хто її не переживає.

Високий рівень самоактуалізації: 10% мігрантів, які переживають кризу, мають високий рівень самоактуалізації, порівняно з 26% серед мігрантів без кризи. Це вказує на те, що мігранти, які переживають кризу, рідше досягають високого рівня самоактуалізації, що може бути результатом стресу та змін, пов'язаних з кризовими періодами їхнього життя.

Середній рівень самоактуалізації: 60% мігрантів з кризою мають середній рівень самоактуалізації, порівняно з 52% серед мігрантів без кризи. Хоча більшість мігрантів у обох групах має середній рівень, мігранти з кризою виявляють трохи вищий відсоток середнього рівня, що може свідчити про їхню адаптацію в умовах кризи, але без досягнення високої самоактуалізації.

Низький рівень самоактуалізації: 30% мігрантів з кризою мають низький рівень самоактуалізації, порівняно з 22% серед мігрантів без кризи. Це вказує на те, що більший відсоток мігрантів, які переживають кризу, відчувають труднощі в процесі самоактуалізації, що може бути пов'язано з емоційними та психологічними навантаженнями, характерними для кризових періодів.

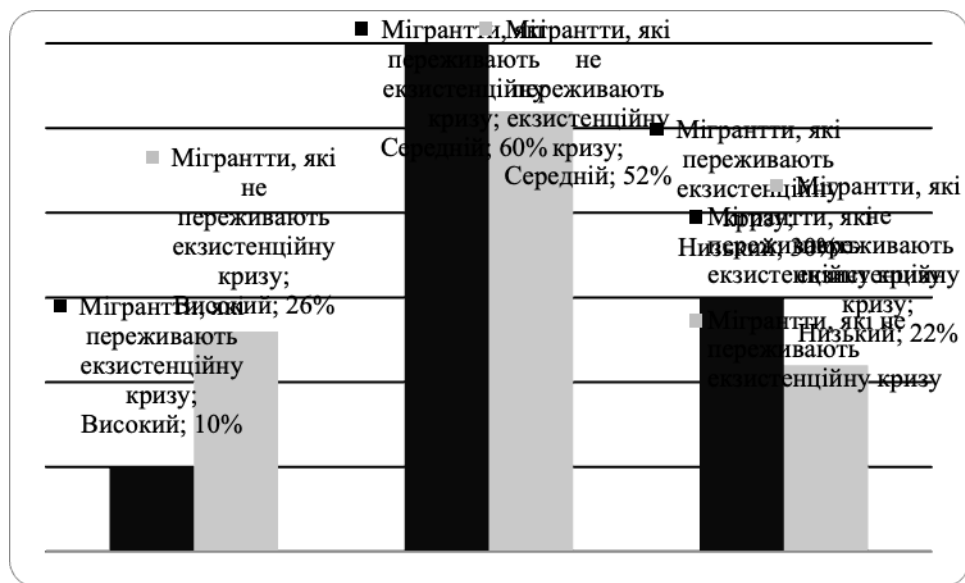


Рис. 2.6. Особливості прояву самоактуалізації у мігрантів

В таблиці 2.4. ми навели результати математичного аналізу, який показав наявність значимих відмінностей. Це свідчить про статистично значущу різницю між двома групами, тобто мігранти, які переживають екзистенційну кризу, значно відрізняються від мігрантів без кризи за рівнем самоактуалізації.

Таблиця 2.3.

## Математичний аналіз за Манна-Уїтні

	Вибірка	Середній ранг	Сума рангів	Статистика U Манна-Уїтні
Самоактуалізація	Мігранти з кризою	21,35	659	186*
	Мігранти без кризи	32,65	933,5	

\* – результат значимий на рівні 0,01

Загалом, результати аналізу вказують на те, що мігранти, які переживають кризу, мають значно нижчі показники самоактуалізації порівняно з мігрантами, які не переживають такої кризи. Це підтверджується як різницею в середніх рангах, так і статистично значущими відмінностями, виявленими за допомогою критерію Манна-Уїтні.

### Висновки до другого розділу

В результаті проведеного емпіричного дослідження ми отримали змогу зробити наступні висновки:

1. Мігранти, які переживають екзистенційну кризу, мають значно нижчий рівень життєстійкості порівняно з тими, хто не переживає такої кризи. Це виявляється в більшій частці мігрантів з середнім і низьким рівнем життєстійкості серед тих, хто переживає екзистенційну кризу. Кризові переживання, пов'язані з втратою сенсу життя, соціальною ізоляцією чи іншими стресовими факторами, знижують здатність до адаптації та подолання труднощів.

2. Було виявлено значні відмінності між групами мігрантів, які переживають екзистенційну кризу, та тими, хто не переживає такої кризи. Загалом, мігранти, які знаходяться в екзистенціальній кризі, демонструють значно нижчий рівень осмисленості життя, порівняно з тими, хто не переживає кризи. Це підтверджують дані щодо оцінки осмисленості життя, оцінки життєвого процесу та результативності власного життя. Загалом,

екзистенціальна криза значно знижує здатність мігрантів осмислювати та оцінювати своє життя, що має серйозні наслідки для їх психологічного благополуччя. Водночас, група мігрантів, які не переживають таку кризу, демонструє більшу здатність до осмислення та позитивної оцінки власного життя. Однак навіть серед цієї групи існують індивідуальні відмінності, пов'язані з адаптацією до нових умов життя.

3. Дослідження копінг-стратегії мігрантів під час переживання життєвої кризи не виявили значних відмінностей між групами мігрантів, що переживають кризу, та тими, хто її не переживає. Основні стратегії, як-то пошук соціальної підтримки, уникнення або конфронтація, застосовуються обома групами з подібною частотою, хоча деякі відмінності все ж спостерігаються. Наприклад, мігранти з кризою частіше звертаються до стратегії позитивної переоцінки та конфронтації, що може свідчити про їхню більшу схильність шукати внутрішнє значення у важких ситуаціях. Водночас, більшість стратегій, зокрема планування та самоконтроль, використовуються в обох групах у схожих пропорціях.

4. Екзистенційна криза має значний вплив на рівень самоактуалізації. Мігранти, які переживають кризу, рідше досягають високого рівня самоактуалізації та частіше мають низький рівень самоактуалізації порівняно з тими, хто не переживає кризу. Це може свідчити про те, що стресові та психологічні навантаження, пов'язані з кризовими періодами, перешкоджають повноцінному розвитку та самореалізації особистості.

5. Математичний аналіз показав статистично значущі відмінності між двома групами мігрантів, що підтверджує важливість емоційного та психологічного стану мігрантів в контексті їхнього розвитку та адаптації. Високий відсоток мігрантів з кризою, які мають середній рівень самоактуалізації, вказує на те, що адаптація в умовах кризи можлива, але повна самоактуалізація залишається досягненням, яке важко досягти в умовах екзистенційної кризи.

## РОЗДІЛ 3

### ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД МІГРАНТІВ В СИТУАЦІЇ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ

#### 3.1. Програма психологічного супроводу мігрантів в ситуації екзистенційної кризи

Мета тренінгу – допомогти мігрантам адаптуватися до нових умов життя, подолати екзистенційну кризу, відновити психологічну рівновагу та сформуванати стратегії подальшого розвитку.

Цільова аудиторія – мігранти, біженці, особи, що переживають втрату домівки та вимушені змінити місце проживання через кризові ситуації.

Структура тренінгу.

##### 1. Вступна частина (30 хв).

Мета – створення безпечної атмосфери та встановлення довіри між учасниками.

Представлення тренера та учасників.

Обговорення цілей тренінгу.

Мета: розвиток почуття довіри, емоційної безпеки та відкритості в групі.

Хід проведення:

Підготовка простору:

– Учасники сідають у коло, щоб всі бачили одне одного.

– Ведучий (модератор) пояснює правила: кожен має право говорити, коли відчувається готовим, і ніхто не засуджує чужі слова.

Вступне слово ведучого:

– Ведучий розповідає про важливість довіри та безпеки у взаємодії.

– Запитує: «Що для вас означає безпека?»

– Пропонує кожному учаснику висловитися.

Рефлексія:

– Після того, як усі поділяться, ведучий запитує:

- Що ви відчували під час обговорення?
- Чи було щось, що вас здивувало або змусило задуматися?
- Як ви зрозуміли, що таке безпека для інших?

Підбиття підсумків:

- Ведучий узагальнює відповіді, підкреслюючи спільні моменти та відмінності в уявленнях про безпеку.
- Завершує вправу словами підтримки та наголошує, що група є простором довіри.

Варіації:

- Використання метафор (наприклад, «Безпека – це як...»)
- Малюнковий варіант (учасники малюють символ безпеки)
- Запис відповідей на плакат для подальшого обговорення.

## 2. Усвідомлення екзистенційної кризи (40 хв).

Мета – ознайомлення учасників із поняттям екзистенційної кризи та її впливом на психіку.

Міні-лекція про екзистенційну кризу, її прояви (тривога, втрата сенсу життя, депресія).

Екзистенційна криза — це стан глибокого внутрішнього сумніву щодо сенсу життя, власного існування та майбутнього. Вона може виникати в різні періоди життя, особливо під час важливих змін або втрат. Це не просто тимчасовий смуток, а глибоке переосмислення власного буття.

Основні прояви екзистенційної кризи

### 1. Екзистенційна тривога

Це відчуття внутрішнього неспокою, яке виникає через усвідомлення власної смертності, нестабільності життя та невизначеності майбутнього.

Людина може почати ставити питання:

- «Чи має моє життя сенс?»
- «Що буде після смерті?»
- «Чи справді я живу так, як хочу?»

Така тривога часто супроводжується страхом втрати контролю та безпорадністю перед життєвими викликами.

## 2. Втрата сенсу життя.

Людина перестає відчувати натхнення, мотивацію та радість від звичних речей. Діяльність, яка раніше приносила задоволення, здається безглуздою. Відчуття порожнечі може супроводжуватися байдужістю до роботи, стосунків і навіть до власного майбутнього.

Ознаки втрати сенсу:

- Питання «Навіщо я це роблю?» з'являється дедалі частіше.
- Відчуття, що життя йде «за інерцією».
- Втрата інтересу до планів і мрій.

## 3. Депресія та емоційне виснаження.

Якщо екзистенційна криза триває довго, вона може призвести до депресії. Людина починає відчувати постійну втому, зневіру, песимізм щодо майбутнього. Може з'явитися відчуття ізоляції, самотності, втрата довіри до інших.

Симптоми:

- Постійна пригніченість.
- Низька самооцінка.
- Відсутність енергії та бажання щось змінювати.

Що допомагає вийти з екзистенційної кризи?

1. Самоусвідомлення: аналіз своїх почуттів, страхів та прагнень.
2. Підтримка близьких: спілкування з тими, хто розуміє й підтримує.
3. Робота з психологом: екзистенційна терапія допомагає знайти нові сенси.
4. Духовний пошук: звернення до філософії, релігії або мистецтва.
5. Діяльність: спроба знайти нові інтереси, волонтерство, навчання.

Екзистенційна криза — це не лише випробування, а й можливість для зростання. Вона змушує замислитися над справжніми цінностями, переглянути життєві орієнтири та знайти новий сенс існування.

Найважливіше — не залишатися наодинці з цим станом, а шукати шляхи його подолання.

Вправа «Моя життєва лінія».

Мета – допомогти учасникам усвідомити ключові події свого життя, відстежити його динаміку, проаналізувати вплив минулого на сьогоднішнє і визначити напрямки майбутнього розвитку.

Хід виконання.

1. Підготовка – учасникам роздають аркуші паперу та ручки (або можна використовувати фліпчарт, маркери). Ведучий пояснює суть завдання: кожен малює «життєву лінію» – графічне зображення важливих подій у своєму житті.

2. Малювання життєвої лінії. У центрі аркуша проводиться горизонтальна лінія – це нейтральний рівень життя. Вище лінії відзначаються позитивні події (успіхи, щасливі моменти). Нижче – негативні події (втрати, труднощі, кризи). Кожен учасник позначає важливі моменти у своєму житті, додаючи до них дати або короткі пояснення.

3. Аналіз життєвої лінії. Після завершення малюнка учасники можуть відповісти на такі питання:

1. Які події стали переломними?
  2. Які моменти були найщасливішими?
  3. Що допомогло подолати складні періоди?
  4. Чи є закономірності між підйомами та спадами?
  5. Які уроки винесені з життєвого досвіду?
4. Обговорення.

Учасники (за бажанням) можуть поділитися своїми висновками в малих групах або з усією групою. Ведучий допомагає побачити значення кризових моментів як точок зростання та ресурсу для майбутнього.

5. Підсумки та рефлексія.

1. Які емоції викликало виконання вправи?
2. Що стало новим відкриттям про себе?

3. Як цей аналіз допомагає усвідомити своє майбутнє?

3. Робота з емоціями та травматичним досвідом (60 хв).

Мета – надати інструменти для усвідомлення та опрацювання емоцій.

Вправа «Лист до себе».

Мета – ця вправа допомагає учасникам висловити свої переживання, сформулювати власні цілі та знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів. Вона особливо корисна для мігрантів, які стикаються з почуттям втрати, невизначеністю та адаптаційними викликами.

Хід виконання.

1. Підготовка. Учасники отримують аркуші паперу та ручки. Ведучий пояснює, що вони писатимуть лист самим собі, у якому можуть висловити свої почуття, страхи, підтримку або надії. Важливо зазначити, що цей лист ніхто не читатиме, окрім них самих (якщо вони не захочуть поділитися).

2. Написання листа. Учасникам пропонується написати лист за одним із варіантів:

Варіант 1: «Лист до минулого себе». Що ви хотіли б сказати собі перед тим, як виїхали з рідної країни? Які слова підтримки ви б собі дали? Що б ви порадили собі, знаючи, що вас чекає?

Варіант 2: «Лист до майбутнього себе». Що ви сподіваєтесь досягти через рік/два? Які труднощі ви зараз переживаєте, і як ви хотіли б їх подолати? Яку підтримку ви хотіли б отримати від себе в майбутньому?

Варіант 3: «Лист до себе в теперішньому». Що ви зараз відчуваєте? Які речі дають вам силу рухатися далі? Що б ви сказали собі, щоб підбадьорити?

Учасникам дається 10-15 хвилин для написання листа.

3. Рефлексія.

1. Після завершення листа ведучий пропонує учасникам подумати:

2. Що було найважчим у написанні листа?

3. Які почуття виникли в процесі?

4. Чи вдалося знайти слова підтримки для себе?

5. За бажанням учасники можуть поділитися своїми роздумами або зачитати уривки листа.

4. Завершення вправи. Учасники можуть залишити лист у себе, щоб перечитати його пізніше. Можна запропонувати зберегти лист і відкрити його через певний час (наприклад, через 6 місяців або рік).

Ведучий підсумовує – «У кожного з вас є внутрішня сила долати труднощі. Ваш лист – це нагадування, що ви цінні, важливі та маєте право на надію.»

Варіації для роботи з мігрантами:

1. «Лист до рідної країни» – учасники можуть написати послання своїй країні, висловлюючи свої почуття, сум чи вдячність.

2. «Лист до родини або друзів» – якщо учасники не можуть висловити щось важливе рідним, вони можуть зробити це в письмовій формі.

3. «Лист від майбутнього себе» – учасники уявляють, що отримали лист від себе через кілька років, у якому майбутнє «я» підтримує їх та дає настанови.

Техніка «Контейнеризація».

Мета – ця техніка спрямована на емоційну регуляцію та зниження рівня стресу. Вона допомагає «упаковувати» складні переживання у «контейнер», зменшуючи їхній емоційний вплив. Для мігрантів, які стикаються з невизначеністю, тугою за домом, почуттям втрати та адаптаційними труднощами, ця вправа може стати способом тимчасово відкласти важкі емоції та сконцентруватися на житті тут і зараз.

Хід виконання.

1. Підготовка. Ведучий пояснює, що уявна «контейнеризація» не означає витіснення або заперечення емоцій, а лише тимчасове їхнє збереження у безпечному місці, щоб вони не переповнювали психіку. Потрібно вибрати уявний «контейнер» – це може бути скриня, коробка, сейф, валіза чи навіть цифровий жорсткий диск.

2. Візуалізація контейнера. Учасники заплющують очі або просто зосереджуються на внутрішньому образі. Їм пропонується уявити контейнер, у якому вони можуть зберігати свої тривожні думки та важкі емоції.

Контейнер має бути:

1. Досить міцним, щоб утримати всі складні переживання.
2. Безпечним (тільки сам учасник вирішує, коли його відкрити).
3. Зручним у використанні – наприклад, його можна уявляти щоразу, коли з'являється потреба «відкласти» складні емоції.

3. Наповнення контейнера.

1. Учасники подумки «складають» у контейнер ті емоції чи спогади, які зараз заважають їм функціонувати. Це можуть бути:

2. Спогади про дід, які викликають біль.
3. Почуття провини за те, що вони покинули рідних.
4. Тривога щодо майбутнього.
5. Відчуття ізоляції та самотності.
6. Важливо уявити, як ці переживання набувають форми (наприклад, у вигляді паперових листів, каменів, туману) і як вони акуратно поміщаються у контейнер.

4. Закриття контейнера. Учасники уявляють, як закривають контейнер, переконуючись, що він надійно зберігає їхні емоції. Якщо хочеться, можна уявити, що контейнер знаходиться у безпечному місці – наприклад, у сховищі, під землею, у шафі або навіть у хмарному сховищі. Важливо наголосити, що контейнер можна відкрити у потрібний момент (наприклад, коли буде безпечне місце для проживання емоцій – під час психотерапії чи у розмові з близькою людиною).

5. Завершення та рефлексія.

1. Після вправи ведучий може поставити запитання:
2. Яким ви уявили свій контейнер?
3. Що було найважчим у процесі?
4. Як ви почуваетесь після виконання вправи?

Дихальні вправи для стабілізації емоційного стану.

Вправа «Дихання 4-7-8» (Метод розслаблення і зняття тривоги)

Мета – допомагає швидко заспокоїти нервову систему, знизити рівень стресу та налаштувати організм на відчуття безпеки.

Хід виконання:

1. Сядьте або станьте у зручне положення. Розслабте плечі, випряміть спину.
2. Закрийте очі (за бажанням).
3. Повільно вдихніть через ніс, рахуючи до 4.
4. Затримайте дихання на 7 секунд.
5. Повільно видихайте через рот протягом 8 секунд.
6. Повторіть цикл 4-5 разів.

Чому це працює?

1. Вдих через ніс збагачує організм киснем.
2. Затримка дихання допомагає розслабити тіло та зосередитися.
3. Довгий видих активує парасимпатичну нервову систему, що відповідає за заспокоєння.

Коли використовувати: у стані тривоги, перед сном, у моменти емоційної напруги.

2. Вправа «Коробкове дихання» (Box Breathing) (Метод для зниження напруги і відновлення відчуття контролю)

Мета – зменшує паніку та тривожність, відновлює концентрацію та внутрішній баланс.

Хід виконання:

1. Уявіть, що ви малюєте у повітрі квадрат.
2. Вдихайте через ніс на 4 секунди, ніби проводите лінію вгору.
3. Затримайте дихання на 4 секунди, ніби проводите лінію вправо.
4. Видихайте через рот на 4 секунди, малюючи лінію вниз.
5. Затримайте дихання на 4 секунди, завершуючи квадрат.
6. Повторіть 5-6 разів.

Чому це працює?

1. Допомогає сфокусувати увагу на диханні, відволікаючи від тривожних думок.
2. Створює ритм, який заспокоює та дає відчуття стабільності.
3. Легко запам'ятовується та може використовуватися в будь-якій ситуації.
4. Коли використовувати: перед важливими подіями, у стані паніки, під час хвилювання.

Додаткові рекомендації:

1. Під час виконання вправ рекомендується зосереджуватися на відчуттях у тілі (як рухається грудна клітка, як виходить повітря тощо).
2. Можна додати легку візуалізацію: уявляти спокійне море, м'яке світло чи безпечне місце.
3. Практикувати вправи регулярно, навіть у спокійні періоди, щоб тіло звикло до таких технік.

Пошук нових сенсів (50 хв).

Мета – допомогти учасникам знайти нові сенси та мотивацію для подальшого життя.

Вправа «Дерево життя».

Мета – ця вправа допомагає мігрантам переосмислити свій життєвий шлях, знайти ресурси для адаптації та відчути опору в собі. Вона дає змогу символічно зобразити власну історію, цінності та мрії, що сприяє відновленню відчуття ідентичності та внутрішньої стабільності.

Матеріали:

1. Аркуш паперу формату А3 або А4
2. Фломастери, олівці або фарби
3. Наліпки або стікери (опціонально)

Хід виконання. Намалуйте велике дерево, яке складається з коріння, стовбура, гілок, листя і плодів. Кожен елемент дерева буде символізувати різні аспекти вашого життя.

Робота з символами.

Коріння (ваше походження, сила та основа). Запишіть або намалуйте на корінні те, що формувало вас як особистість (сім'я, культура, традиції, цінності, дитячі спогади). Це ті речі, які підтримують вас, навіть якщо ви зараз далеко від дому.

Стовбур (ваші навички та здібності). Напишіть у стовбурі свої сильні сторони, ресурси, освіту, досвід. Це ваша основа, яка допомагає вам адаптуватися та рухатися вперед.

Гілки (ваші мрії та цілі). На гілках запишіть або зобразіть ваші цілі, мрії, прагнення в новій країні. Це те, до чого ви прагнете, незалежно від труднощів.

Листя (люди та підтримка). Уявіть, хто чи що підтримує вас зараз (друзі, родина, громада, організації). Напишіть імена чи символи, які асоціюються з підтримкою.

Плоди (ваші досягнення та успіхи). Запишіть навіть маленькі успіхи, якими ви пишаєтесь. Це нагадування про те, що ви вже багато досягли.

Обговорення та рефлексія

1. Поділіться своїм «деревом» з групою (за бажанням).
2. Поміркуйте:
3. Що стало для вас найбільшим відкриттям?
4. Що вас надихає рухатися вперед?
5. Які ресурси допомагають вам долати труднощі?

Варіації:

1. Якщо учасники не хочуть малювати, можна зробити вправу у форматі колажу (вирізати з журналів або використовувати роздруківки).

2. Для роботи в парах або групах можна створювати спільне «дерево громади».

3. Якщо учасники хочуть глибшої рефлексії, можна написати невелику історію про своє «Дерево життя».

Очікуваний ефект:

1. Допомагає мігрантам усвідомити свої сильні сторони та підтримку.
2. Підсилює відчуття зв'язку зі своїм корінням, незважаючи на зміну місця проживання.
3. Надихає на подальший розвиток і адаптацію в нових умовах.

Обговорення «Що робить моє життя цінним зараз?».

Мета:

1. Допомогти учасникам усвідомити, що в їхньому житті залишається важливим і значущим, навіть після змін та переїзду.
2. Знайти внутрішні ресурси та підтримку для подальшого адаптування.
3. Підвищити почуття власної цінності та сенсу життя.

«Іноді зміни у житті можуть створювати відчуття втрати сенсу або невпевненості. Але навіть у складні часи є щось, що залишається важливим і цінним для нас. Сьогодні ми спробуємо знайти те, що дає нам сили йти вперед». Учасники можуть поділитися першими думками, які спадають на думку.

Запитання для роздумів та обговорення (якщо група велика, можна розділити учасників у малі групи або пари для обговорення).

Блок 1: Усвідомлення змін.

1. Що найбільше змінилося у вашому житті після переїзду?
2. Чи відчуваєте ви, що щось важливе залишилося незмінним?

Блок 2: Цінності та ресурси.

1. Що допомагає вам рухатися вперед у нових обставинах?
2. Які моменти або люди у вашому житті дають вам відчуття тепла та підтримки?
3. Які навички або риси характеру допомагають вам долати труднощі?

Блок 3: Сенси та майбутнє.

1. Що зараз робить ваше життя цінним, навіть якщо воно відрізняється від попереднього?
2. Що вам хотілося б зберегти з минулого досвіду?
3. Які маленькі речі приносять вам радість щодня?

### 3. Заключна частина (10-15 хв).

#### Підсумки та рефлексія:

1. Кожен учасник може поділитися однією думкою або висновком, який він зробив під час обговорення.

2. Ведучий може наголосити на важливості помічати навіть маленькі моменти радості й підтримки в новому житті.

### 5. Соціальна інтеграція та ресурси підтримки (40 хв).

Мета – допомогти учасникам знайти нові соціальні зв'язки та ресурси для адаптації.

Вправа «Мое ресурсне коло» – визначення доступних підтримуючих ресурсів (родина, друзі, організації).

#### Мета:

1. Допомогти учасникам усвідомити свої внутрішні ресурси та підтримку, яку вони мають у новому середовищі.

2. Зміцнити відчуття впевненості та самопідтримки через розуміння того, що вони не самотні у своїх труднощах, і мають доступ до важливих ресурсів.

3. Покращити емоційну стійкість через фокусування на позитивних аспектах їхнього життя та ресурсах для адаптації.

#### Матеріали:

1. Листи паперу (формат А4 або А3).

2. Фломастери, олівці, кольорові ручки.

3. Створення «кола» (це може бути малюнок кола або використання стікерів для позначення).

#### Хід виконання:

1. Підготовка (5 хв). Ведучий пояснює мету вправи та значення «ресурсного кола»: «Всі ми маємо ресурси — це те, що допомагає нам долати труднощі, зберігати спокій і відчувати впевненість. Сьогодні ми будемо створювати своє власне «ресурсне коло», де ми можемо побачити, як багато підтримки й можливостей у нас є.»

2. Створення кола (15-20 хв). Учасники отримують великий аркуш паперу. Вони мають намалювати велике коло на листі, яке буде символізувати їхнє життя. Це коло буде умовно поділено на кілька сегментів (за бажанням):

1. Внутрішні ресурси (навантаження на особисті якості та здібності)
2. Люди та підтримка (сім'я, друзі, громада, однодумці)
3. Навички та досвід (освіта, професійні навички, життєвий досвід)
4. Мрії та цілі (що допомагає рухатись вперед)
5. Місця чи традиції, які дають відчуття спокою (наприклад, улюблені місця в новій країні чи традиції, що нагадують про рідний дім).

У кожному сегменті учасники мають записати чи намалювати те, що вони вважають своїм ресурсом. Це може бути:

1. Сили, які допомагають витримувати труднощі.
2. Важливі люди або підтримка, яку вони отримують.
3. Навички, які допомагають пристосуватися до нових умов.
4. Мечти та прагнення, що мотивують.
5. Все, що дає їм відчуття комфорту або безпеки.

Рефлексія та обговорення (15 хв).

Після того, як учасники завершать малювати своє коло, їх можна запросити поділитися своїм досвідом в малих групах або в загальному колі.

Запитання для обговорення:

1. Які ресурси для вас є найбільш важливими в даний момент?
2. Що з того, що ви написали або намалювали, допомагає вам почуватися більш впевнено в нових умовах?
3. Як ви можете використати ці ресурси для подолання труднощів, що виникають у новій країні?
4. Що з вашого ресурсу «кола» вам хочеться розвивати або посилювати?

Заключна частина (5-10 хв).

Ведучий підсумовує вправу, акцентуючи увагу на важливості ресурсів і підтримки, які є у кожної людини, навіть в умовах важких змін. «Іноді ми забуваємо, скільки ресурсів ми маємо, особливо коли стикаємось з труднощами. Це коло допомагає побачити, що навіть у складні моменти життя є багато того, що може нам допомогти.»

Очікуваний ефект:

1. Підвищення усвідомлення власних ресурсів, що дають підтримку та силу для адаптації.
2. Відчуття емоційної стабільності та зменшення тривоги через визнання внутрішніх сил і наявних можливостей.
3. Підтримка розвитку впевненості в собі та своїй здатності долати труднощі.

Симуляційна гра «Пошук рішень» – учасники аналізують реальні ситуації та шукають виходи з них.

Мета гри:

1. Допомогти учасникам розвивати навички пошуку рішень у складних ситуаціях, які можуть виникати під час адаптації в новому середовищі.
2. Покращити здатність працювати в команді, підтримувати одне одного та приймати обґрунтовані рішення.
3. Дати учасникам можливість попрактикуватися у вирішенні типових проблем, з якими вони можуть стикатися після переїзду.

Матеріали:

1. Листи паперу та фломастери (для записів)
2. Картки з ситуаціями (можна роздрукувати або написати на аркуші)
3. Стопка карток із можливими варіантами рішень для кожної ситуації (це можуть бути різні стратегії дій, ресурси чи підтримка, які можуть бути використані).

Хід гри:

1. Підготовка (5 хв). Ведучий пояснює мету гри: «У цій грі ми будемо працювати разом над вирішенням різних ситуацій, з якими може

зіштовхнутися людина, яка тільки приїхала в нову країну. Завдяки цьому ми можемо краще підготуватися до подібних моментів у реальному житті». Учасники діляться на групи по 3-5 осіб.

2. Розподіл ситуацій (5 хв). Кожна група отримує картку з ситуацією, яку вони повинні обговорити та розв'язати. Ситуації можуть включати такі варіанти:

1. Втрата роботи через мовні бар'єри.
2. Проблеми з документами (необхідність продовження візи, реєстрація).
3. Пошук житла в новому місті.
4. Взаємодія з місцевими органами влади або соціальними службами.
5. Складнощі з адаптацією дітей до нової школи.
6. Переживання культурного шоку або самотності в новому середовищі.

Для кожної ситуації на картці можуть бути підготовлені можливі варіанти дій, а також ресурси, до яких можна звернутися. Пошук рішень (15-20 хв):

Учасники групи обговорюють ситуацію і намагаються знайти оптимальне рішення. Вони можуть вибрати одне або кілька рішень із запропонованих варіантів, або створити своє власне. Важливо, щоб група обґрунтувала своє рішення, пояснивши, чому вони вибрали саме цей варіант.

Запитання для допомоги в обговоренні:

1. Які ресурси ви могли б використати для вирішення цієї ситуації?
2. Які ресурси або підтримка можуть бути у вас у новій країні?
3. Що може бути найбільшим викликом у цьому процесі?
4. Як ви можете зберегти спокій і не втратити впевненості в процесі вирішення проблеми?

Презентація рішень (10-15 хв):

Кожна група презентує своє рішення іншим учасникам. Важливо, щоб учасники пояснили, чому вони вибрали саме це рішення та які ресурси і підтримка можуть бути корисними в кожному конкретному випадку.

Після кожної презентації можна обговорити, чи є інші можливі варіанти розв'язання ситуації.

Рефлексія та обговорення (10-15 хв):

1. Як ми можемо застосувати отримані рішення в реальному житті?
2. Чи є якісь ресурси чи підтримка, про які ми не думали раніше, і які можна використовувати в процесі адаптації?
3. Як можна покращити взаємодію з іншими людьми (сусідами, місцевими органами, роботодавцями), щоб вирішувати подібні ситуації швидше та ефективніше?

Варіанти ситуацій для мігрантів:

1. Зустріч з новою мовою: Ви приїхали в нову країну, де не знаєте мови. Як ви будете вирішувати побутові проблеми (покупки, спілкування з сусідами, відвідування лікаря)?
2. Пошук роботи: У вас немає роботи, і ви шукаєте можливості для працевлаштування. Які кроки ви можете зробити для покращення своїх шансів?
3. Адаптація дітей до нової школи: Ваші діти починають навчання в новій школі. Як ви можете допомогти їм адаптуватися до нового середовища?
4. Взаємодія з місцевими органами влади: Вам потрібно вирішити питання, пов'язане з документами, або отримати допомогу від соціальних служб. Як ви будете взаємодіяти з місцевими службами?

Заключна частина (5 хв):

Ведучий підсумовує гру:

1. «Ми часто стикаємося з новими і складними ситуаціями, але завжди є шляхи вирішення. Важливо пам'ятати, що ви не одні, і можна шукати підтримку від оточуючих та використовувати свої ресурси».

2. Очікуваний ефект:
3. Розвиток навичок вирішення проблем і прийняття рішень у стресових ситуаціях.
4. Покращення взаємодії та підтримки серед учасників, підвищення рівня впевненості в процесі адаптації.
5. Стимулювання думки про те, що кожна проблема має рішення, і важливо знаходити ресурси для їхнього вирішення.

Заключна частина (30 хв).

Мета – закріплення отриманих знань, підбиття підсумків.

Вправа «Що я беру з собою?» – учасники діляться враженнями, висновками та планами.

Ритуал «Символ надії» – кожен створює символ (малюнок, предмет) як нагадування про свою внутрішню силу.

Очікувані результати:

1. Усвідомлення власних емоцій і станів.
2. Зменшення рівня тривожності та стресу.
3. Формування стратегії адаптації та знаходження нових сенсів.
4. Покращення соціальної інтеграції та пошук підтримки.

### **3.2. Психологічні рекомендації мігрантам, для подолання екзистенційної кризи**

Екзистенційна криза виникає, коли людина відчуває глибокий сумнів у своєму життєвому шляху, значенні існування і своєму місці в світі. Міграція часто стає таким тригером, оскільки вона порушує звичний порядок і ставить під питання ідентичність та життєві цінності.

Ми розробили психологічні рекомендації для подолання екзистенційної кризи мігрантів:

1. Прийняття змін.

Прийміть те, що зміни, які відбуваються, є частиною життєвого процесу. Міграція – це не тільки фізичний рух, але й психічна адаптація. Визначте, що для вас є найбільшим викликом: чи це відсутність підтримки, мова, чи культурні відмінності.

Пам'ятайте, що навіть складні зміни можуть приносити нові можливості для росту та розвитку. Замість того, щоб боротися з новими реаліями, спробуйте зрозуміти, як вони можуть сприяти вашому розвитку.

## 2. Підтримка зв'язку з собою.

Можна використовувати деякі вправи, які можуть допомогти відновити контакт з власними емоціями та думками:

Рефлексія – пишіть у щоденнику свої думки і переживання. Це дозволить краще зрозуміти себе і розпізнати, що саме викликає сумніви або стрес.

Медитація і mindfulness – практики, які дозволяють зберігати спокій у моменті. Вони допомагають віднайти внутрішню рівновагу, навіть коли зовнішнє середовище викликає напруження.

## 3. Пошук нової ідентичності.

Міграція може поставити під сумнів вашу ідентичність, особливо коли потрібно інтегруватися в нову культуру. Спробуйте зберегти певні частини вашої культурної спадщини, при цьому відкриваючи для себе нові цінності та способи життя.

Визначте, що для вас є найбільш важливим у вашому житті: чи це взаємини, кар'єра, особистісний розвиток? Ці аспекти допоможуть створити нову, але стійку основу для вашої ідентичності.

## 4. Звернення до соціальної підтримки.

Пошук нових соціальних зв'язків може бути важливим для подолання екзистенційної кризи. Шукайте можливості для інтеграції в нове оточення через клуби, громади чи волонтерську діяльність.

Якщо є можливість, зверніться до спеціалістів — психологів або консультантів, які працюють з мігрантами, щоб отримати підтримку в процесі адаптації.

#### 5. Складання життєвих планів.

Кризю можна подолати через розробку нових цілей та прагнень. Це може бути план розвитку кар'єри, вивчення мови, подорожі чи участь у суспільних ініціативах. Складіть конкретний план дій, щоб мати ясну мету і шлях до її досягнення.

Визначте, які зміни для вас є важливими і як ви хочете змінити своє життя на краще.

#### 6. Розвиток гнучкості та адаптивності.

Зробіть фокус на розвитку гнучкості, яка дозволяє вам адаптуватися до нових обставин без надмірного стресу. Практикуйте здатність знаходити рішення в умовах невизначеності.

Вчіться розпізнавати й приймати те, що ви не можете контролювати, і знаходьте способи підтримувати спокій в обставинах, які не завжди під вашим контролем.

#### 7. Шукайте сенс у нових переживаннях.

Кожна ситуація може стати можливістю для глибшого розуміння себе та світу. Спробуйте побачити сенс у тому, що відбувається, навіть у складних умовах.

Подумайте про те, як ваш досвід може допомогти іншим або бути корисним для майбутніх поколінь, створюючи таким чином більш позитивну перспективу.

#### 8. Прийняття незнання.

Міграція часто супроводжується почуттям невизначеності щодо майбутнього. Важливо зрозуміти, що не завжди можна мати всі відповіді на свої питання. Сприймайте це як частину процесу та дозвольте собі бути в пошуках без тиску на себе.

Розпізнавайте моменти «непевності» як можливість для особистісного росту, а не як загрозу.

#### 9. Психологічні техніки для зниження стресу.

Дихальні вправи: Спробуйте техніки глибокого дихання, щоб зняти напругу і заспокоїти нервову систему.

Прогресивна м'язова релаксація: Ця техніка допомагає знижувати фізичне напруження, яке часто супроводжує стресові стани.

Візуалізація: Уявляйте себе у комфортному та безпечному місці, щоб знизити рівень тривоги.

#### 10. Будьте терплячими з собою.

Прийміть, що процес адаптації та пошук сенсу може зайняти час. Не намагайтеся одразу вирішити всі проблеми — дозвольте собі помилки і прорахунки, бо це частина шляху до відновлення.

### **Висновки до третього розділу**

Програма психологічного супроводу мігрантів, яка зосереджена на подоланні екзистенційної кризи, є важливим інструментом для адаптації осіб, що переживають кризові ситуації. Її структура, включаючи вступні вправи, усвідомлення екзистенційної кризи, роботу з емоціями та травматичним досвідом, забезпечує створення безпечного простору для самовираження та розвитку стратегії адаптації.

Під час тренінгу особлива увага приділяється розвитку довіри та емоційної безпеки в групі, що є фундаментом для ефективного психотерапевтичного процесу. Вправи, такі як «Моя життєва лінія» та «Лист до себе», допомагають учасникам глибше усвідомити власні переживання, оцінити вплив кризових подій на їх життя та шукати ресурси для зростання і розвитку. Це дозволяє не лише краще зрозуміти поточний стан, але й сприяє пошуку нових сенсів життя в умовах невизначеності.

Психологічні рекомендації, представлені в цьому розділі, надають мігрантам конкретні інструменти для подолання цієї кризи. Ключовими аспектами є прийняття змін, розвиток гнучкості та адаптивності, пошук нової ідентичності та соціальної підтримки, а також застосування психологічних технік для зниження стресу. Залучення до процесу рефлексії, медитаційних практик і створення життєвих планів допомагають знайти нові смисли та можливості для особистісного розвитку. Важливою складовою є також терплячість до себе, розуміння того, що процес адаптації може бути довгим і потребує часу.

Подолання екзистенційної кризи для мігрантів передбачає не лише подолання зовнішніх труднощів, а й глибокий внутрішній процес переосмислення свого життя, цінностей і місця в світі. Вірно спрямовані зусилля та підтримка можуть допомогти перетворити цей складний період на етап росту та розвитку.

## ВИСНОВКИ

Провівши дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Життєва криза є комплексним явищем, яке виявляє глибокі зміни в особистісному розвитку людини, особливо під час переходів через різні етапи життя. Вона може бути наслідком як очікуваних, так і неочікуваних ситуацій, пов'язаних з внутрішніми та зовнішніми конфліктами.

Екзистенційна криза є глибоким і складним внутрішнім процесом, що виникає в моменти сумнівів щодо сенсу власного існування. Вона пов'язана з відчуттям втрати життєвого орієнтиру, невизначеністю майбутнього та відчуттям порожнечі, що веде до кризи ідентичності і змушує людину переосмислювати свої цінності, переконання та життєві цілі. Цей період часто супроводжується емоційним виснаженням, стресом і розгубленістю. Однак, екзистенційна криза може стати можливістю для особистості віднайти нові сенси життя, трансформувати своє існування і повернутися до більш автентичного способу життя. Вона є природним етапом розвитку, який, попри всі труднощі, може відкрити нові можливості для самопізнання і самореалізації.

2. Міграція є складним процесом, що вимагає значних зусиль для адаптації до нових соціокультурних умов. Психологічно міграція часто стає стресовим фактором, який викликає емоційні та когнітивні зміни, що, в свою чергу, впливає на розвиток нових стратегій адаптації. Мігранти можуть обирати різні шляхи соціальної адаптації, від ізоляції до інтеграції в нове суспільство, і це залежить від різних чинників, зокрема, особистісних та соціальних. Успішність адаптації визначається здатністю особистості змінювати свої стереотипи, переконання та поведінкові моделі згідно з новими умовами.

3. Мігранти, які переживають екзистенційну кризу, демонструють значно нижчий рівень життєстійкості порівняно з тими, хто не зазнає таких труднощів. Це виражається у більших частках мігрантів із середнім та

низьким рівнем життєстійкості серед тих, хто переживає кризу. Стресові переживання, пов'язані з втратами сенсу життя, соціальною ізоляцією або іншими складними факторами, знижують здатність до адаптації та подолання труднощів.

4. Між групами мігрантів, що переживають екзистенційну кризу, і тими, хто її не переживає, були виявлені значні відмінності. Мігранти, що знаходяться в кризовому стані, мають значно нижчий рівень осмисленості свого життя порівняно з тими, хто не переживає кризу. Це підтверджується результатами щодо оцінки осмисленості життя та оцінки життєвих процесів. Загалом, екзистенціальна криза суттєво ускладнює здатність мігрантів осмислювати та оцінювати своє життя, що негативно впливає на їх психологічне благополуччя. У той же час, мігранти без кризи виявляють вищий рівень осмислення та позитивної оцінки свого життя, хоча серед них також є індивідуальні варіації, що пов'язані з адаптацією до нових умов.

5. Дослідження копінг-стратегій мігрантів під час життєвої кризи не показало значних відмінностей між тими, хто переживає кризу, та тими, хто її не переживає. Обидві групи застосовують основні стратегії, як пошук соціальної підтримки, уникнення або конфронтацію, з подібною частотою, хоча певні відмінності все ж помітні. Наприклад, мігранти в кризовому стані частіше звертаються до стратегії позитивної переоцінки та конфронтації, що може свідчити про їхнє прагнення знайти глибше значення в складних ситуаціях. Водночас інші стратегії, як планування чи самоконтроль, використовуються обома групами в схожих пропорціях.

6. Екзистенціальна криза значно впливає на рівень самоактуалізації. Мігранти, які переживають кризу, рідше досягають високого рівня самоактуалізації і частіше мають низький рівень самоактуалізації порівняно з тими, хто не переживає кризу. Це вказує на те, що стресові та психологічні навантаження, характерні для кризових періодів, ускладнюють повноцінний розвиток і самореалізацію особистості.

Математичний аналіз виявив статистично значущі відмінності між двома групами мігрантів, що підтверджує важливість емоційного та психологічного стану мігрантів у процесі їх розвитку та адаптації. Велика частка мігрантів із кризою, які мають середній рівень самоактуалізації, вказує на те, що адаптація в умовах кризи можлива, але досягнення повної самоактуалізації є складним завданням у період екзистенціальної кризи.

Гіпотеза дослідження про те, що наявність екзистенційної кризи у мігрантів, зумовлює загальне зниження життєстійкості, осмисленості життя та його параметрів, самоефективності, а відтак виступає негативним фактором розвитку в умовах міграції – підтвердилася.

7. Нами розроблений спеціальний тренінг для мігрантів, які переживають екзистенційну кризу. Основним результатом тренінгу є зміцнення внутрішнього ресурсу учасників, розвиток вміння знову знайти надію та мотивацію для майбутнього. Підсумкові вправи підвищують самосвідомість та сприяють активному пошуку нових шляхів адаптації до змін, а також допомагають вийти на шлях особистісного відновлення після екзистенційної кризи. Загалом, програма створює умови для усвідомлення глибини переживань мігрантів та допомагає їм знайти підтримку і відповіді на складні питання, пов'язані з втратою, невизначеністю та новими можливостями.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алімова І. Є. Правове регулювання соціального захисту внутрішньо переміщених осіб: проблеми та шляхи їх вирішення. Державне регулювання процесів економічного і соціального розвитку. 2020. № 5. С. 34-37
2. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 218 с.
3. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. «Загальна психологія, психологія особистості, історія психології». К. : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2009. 159 с.
4. Віктор Франкл Лікар та душа. Основи логотерапії. КСД. Харків, 2023. 320 с.
5. Волошин С. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія». 2019. № 9. С. 73-76.
6. Волошина Л., Леко В, Кушнір Л. Сенс життя, екзистенційна психотерапія і COVID-19. [Електронний ресурс] / Л. Волошина В. Леко, Л. Кушнір // РМГР. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/269>
7. Ганаба С. Можливості логотерапії у наданні психологічної допомоги учасникам бойових дій. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки, 12.1 2019, с. 55-66.
8. Ганаба С. О. Сенс життя як екзистенційна цінність у поглядах Віктора Франкла. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2022. Вип. 35. С. 3-8.
9. Гаркавенко Н. Екзистенційно-психологічний аналіз духовності. *Молодий вчений*. 2019. №5 (69). С. 62-65.

10. Гаркуша І.В. Щодо проблеми життєвої кризи. *Вісник університету імені Альфред Нобеля Серія «ПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЯ»*. Педагогічні науки. 2022. № 1 (23) С.49-58.

11. Давидюк С. Г., Нестерова Т. В. Гендерні особливості переживання кризи середнього віку: теоретичний аналіз досліджень. Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція : зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. участю. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2017. С. 65–68

12. Єфімова О. А. Особистісні чинники переживання психотравмуючих ситуацій. *Наукові записки Дрогобицького державного педагогічного університету*. 2021. № 7. С. 85–94.

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

14. Запорожченко О. Екзистенціальні виміри логотерапії В. Франкла.. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи* Ізмаїл, 2020. 184 с.

15. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. с. 10

16. Каплуненко Я. Вплив травми на екзистенційну структуру особистості. Екзистенціально-аналітичний підхід до опрацювання психотравмівного досвіду Я.Ю. Каплуненко *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2017. С. 166–174.

17. Кердивар В. В. Синдром жертви у внутрішньопереміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 163 с.

18. Кисельова О. І. Війна в Україні та вимушена міграція як чинники впливу на міграційну політику *ес. Scientific notes of Lviv University of Business and Law*. 2023. № 6. С. 137-144.

19. Кокурн О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
20. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск 4, 2022, С. 78-83.
21. Кошова І. В., Литовченко Н. Ф. Психотерапія: навч.-метод. посібн. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 113 с.
22. Кряж І. В. Екологічна стурбованість як умова екологічно відповідальної поведінки. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 41. С. 180–190.
23. Кузікова С. Б., Щербак Т.І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія 2. 2023. С. 24-29.
24. Кузнецов О., Гресь Ю., Бублик М. Екзистенційні ресурси особистості у кризі середнього віку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди» Психологія»*. 2023. № 67. С. 86-97.
25. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. С. 26 – 64.*
26. Ларіна Т. О. Особливості вияву копінг-стратегій особистості, що зазнала впливу травматичної ситуації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Випуск 41 (44). С. 180-191.
27. Левінсон, Д. Дерроу Дж., Клейн К. Часи життя людини. Нью-Йорк : Random House, 1978. 324 с.
28. Лібанова Е., Цимбал О. Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії Російської Федерації. *Demography and social economy*. 2022. № 48.2. С. 37-57.

29. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі. К. : Форум, 2002. 319 с.
30. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості. К. : Вид-во ТОВ “КММ”, 2017. 296 с.
31. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи: державна політика та регіональна практика. *Грані*. 2015. № 8. С. 40-44
32. Мангер. Н. П. Особливості кризи середини життя у жінок. Київ. 2022. 84 с.
33. Овсичка А. В. Особливості цілепокладання особистості в умовах кризи. *Вісник Одеського національного університету*. 2010. Том 14. № 17. С. 372–380.
34. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя. Дисертація. Одеський нац. ун-т ім. П Мечникова. Одеса. 2020. 183 с.
35. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. – 236 с.
36. Особистість як суб’єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с.
37. Перепелюкова О. В. Вирішення нагальних проблем внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2015. № 6. С. 110-116
38. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ*. 2016. № 1(3). 268 с.
39. Сахарова К. О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров’я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Випуск 3. С. 123-128.

40. Сіра Л. Подолання екзистенційних криз на шляху до щастя: метаантропологічний підхід. *Молодий вчений*. 2022. № 2. Том 25. С. 57-64.
41. Татенко В. О. Проблема розвитку суб'єктивних механізмів психічної активності в онтогенезі. *Збірник текстів виступів на Міжнародних наукових Костюківських читаннях*. 2002. Т. 1. С. 76-79.
42. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ : Главник, 2007. 144 с.
43. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т.М. Титаренко. М. : Агропромвидав України, 1998. С. 8-68.
44. Титаренко Т. М. Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека . ФОП Марич В.М. Київ 2009. 104 с.
45. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. Гібридна війна на Сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції : зб. наук. пр. / Держ. закл. Луган. нац. ун-т ім. Т. Шевченка ; за заг. ред. В. С. Курило, С. В. Савченко, О. Л. Караман. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2017. С. 320–342.
46. Царенко Л., Вебер Т., Войтович М., Гриценко Л., Кочубей В., Гридковець Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
47. Чанчиков І. К. Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 1. С. 59-62.
48. Чанчиков І. К. Психологічні особливості зв'язку рис особистості та самоствалення в проявах життєстійкості. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Т. 7. № 48. С. 227-235.
49. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

50. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. БДПУ. Бердянськ. 2016. 193 с.
51. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості. Дис. док. псих. наук. Інститут психології імені Г.С. Костюка, НАПН України. Київ. 2021. 2021. 43 с.
52. Чуйко Г. В., Комічрик М. І. Проблема життєвих криз особистості у психології. *Psychological journal*. 2019. №1 (21). С. 41–56.
53. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., Станіславчук, М. А. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): Апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2, Вінниця, 2020. С. 66-72
54. Щербакова І. М. Подолання духовної кризи особистості в умовах сьогодення. Гілея: науковий вісник: [Зб. наук. пр.]. К. : ВІР УАН, 2011. Випуск 43. С. 308–315.
55. Щербакова І. М. Роль освіти у подоланні духовної кризи особистості. Гілея: науковий вісник: [Зб. наук. пр.]. К. : ВІР УАН, 2010. Випуск 42. С. 460–467.
56. Guiding Principles on Internal Displacement. United Nations. Official Web-site of the United Nations High Commissioner for Refugees. 15 p. URL: <http://www.unhcr.org/protection/idps/43ce1cff2/guiding-principles-internalisplacement.html>.
57. Hess, T. M. & Auman, C. Aging and social expertise: the impact of trait-diagnostic information on impressions of others. *Psychol. Aging*. 2019. Vol. 16. pp. 497–510.
58. Infurna F. J., Gerstorf D., & Lachman M. E.. Midlife in the 2020s: Opportunities and challenges. *American Psychologist*. 2020. Vol. 75(4). pp. 470–485.

59. Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y. & Cummins, R. Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personal Individ. Differ.* 2018. Vol. 45. pp. 213–218.

60. Schultz W. P. The structure of environmental concern: concern for self, other people and the biosphere / P. Wesley Schultz // *Journal of Environmental Psychology*. – 2001. – Vol. 21. – N 4. – P. 327–339.

61. Tedeschi R. G., Calhoun L.. Posttraumatic Growth. *A New Perspective on Psychotraumatology Psychiatric Times*. 2004. April. XXI (4).

62. Vess M. The nature of death and the death of nature: The impact of mortality salience on environmental concern. *Journal of Research in Personality*. 2008. Vol. 42. N 5. P. 1376–1380.



## Звіт подібності

## метадані

Назва організації

**Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnyskyi**

Заголовок

**Шконда\_магістерська робота**

Автор Науковий керівник / Експерт

**ШкондаОлександр Непша**

підрозділ

**Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnyskyi**

## Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



КП 1

**11561**

Кількість слів



КЦ

**84915**

Кількість символів