

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА
АКАДЕМІЯ»**

Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проект
053 «Психологія»**

на тему:

РОЛЬ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ У ПОДОЛАННІ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

Виконала: здобувачка 4 курсу, групи 4
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальність 053 «Психологія»

А.Я. Корюнова

Керівник: доц. каф. психол.,
к. психол. н., доц. Т.П. Рєпнова

Рецензент: доц. каф. психол.,
к. психол. н., доц. А.О. Татьянчиков

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалавр
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

д.ю.н., проф. О.М.Цільмак
«___» _____ 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Корюнова Альона Ярославівна

- Тема роботи «Роль життєвих цінностей у подоланні життєвих криз»
Керівник роботи доц. каф. к., психол. н., доц. Т.П. Рєпнова
затверджені наказом НУ «ОЮА» від «___» _____ 2026 року № _____
- Строк подання здобувачем роботи _____
- Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

/п	Назва етапів магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	Грудень 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	Грудень 2025	
3.	Написання Вступу	Січень 2026	
4.	Написання 1 розділу К.Р.	Лютий 2026	
5.	Написання 2-го розділу К.Р.	Квітень 2026	
6.	Написання Висновків	Квітень 2026	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	Травень 2026	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	Травень 2026	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	Травень 2026	
10.	Захист К.Р. в ЕК	Червень 2026	

Здобувач

_____ (підпис)

А. КОРЮНОВА

(ім'я та прізвище)

Керівник роботи

_____ (підпис)

Т. РЄПНОВА

(ім'я та прізвище)

АНОТАЦІЯ

Корюнова А.Я. «Роль життєвих цінностей у подоланні життєвих криз».

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Бакалаврський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2026 рік.

Сформульовано основні теоретико-методологічні напрями дослідження психологічної стійкості людини в умовах екзистенційного виклику та невизначеності, зокрема в ситуаціях вимушеного переміщення. Проаналізовано матеріали вітчизняних та закордонних вчених на основі комплексного підходу, що об'єднує суб'єктно-ціннісний та екзистенційний підходи, спрямовані на вивчення механізмів адаптації уразливих груп населення, збереження їхнього психічного здоров'я, а також вдосконалення індивідуальної життєстійкості та резильєнтності. Обґрунтовано визначення ціннісно-смислової сфери як вищої регулятивної системи особистості, що виступає внутрішнім «стрижнем» для реінтеграції досвіду та формування позитивного образу майбутнього попри пережиті дестабілізуючі події.

Результати емпіричного дослідження (N=44) вказують на специфіку психологічної готовності осіб до подолання кризових станів залежно від їхнього типологічного профілю. Виявлено дефіцитарні зони у часовій перспективі досліджуваних (зокрема, занижені показники за субшкалою «Результат життя»), ознаки екзистенційного вакууму та зниження емоційного інтересу до життя у «вразливого типу» особистості, що суттєво ускладнює їхню соціально-психологічну адаптацію. Ці висновки свідчать про необхідність цілеспрямованого фа-

хового втручання та впровадження гнучких моделей психологічної допомоги для подолання кризових станів.

Зазначено структуру ціннісно-смиислової регуляції з такими компонентами, як часова перспектива, локус контролю та смисложиттєві орієнтації. Визначено основні напрямки системи психологічного супроводу (діагностичний, практично-корекційний та превентивний) з детальним методичним комплексом заходів (техніки логотерапії, когнітивно-поведінкової терапії, практики mindfulness та планування мікроцілей). Зазначено конкретні професійні рекомендації для психологів і соціальних працівників, спрямовані на актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості та трансформацію сприйняття кризи як етапу індивідуального розвитку.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (31 найменування) та додатків.

Ключові слова: життєві цінності, життєва криза, резильєнтність, вимушена міграція, смисложиттєві орієнтації, психологічна стійкість.

ANNOTATION

Koriunova A.Y. "The role of life values in overcoming life crises."

Qualifying scientific work on manuscript rights. Bachelor's research project for obtaining an educational degree "Bachelor" in specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy", Odesa, 2026.

The main theoretical and methodological directions of researching human psychological stability under the conditions of existential challenge and uncertainty, particularly in situations of forced displacement, have been formulated. The research analyzes the works of domestic and foreign scholars based on an integrated approach that combines subject-value and existential approaches aimed at studying the adaptation mechanisms of vulnerable population groups, preserving their mental health, and improving individual hardiness and resilience. The definition of the value-and-meaning sphere as the highest regulatory system of personality is substantiated, which acts as an internal "core" for the reintegration of experience and the formation of a positive image of the future despite the experienced destabilizing events.

The results of the empirical study (N=44) indicate the specificity of individuals' psychological readiness to overcome crisis states depending on their typological profile. Deficit zones in the respondents' time perspective were revealed (specifically, low scores on the "Life Outcome" subscale), alongside signs of an existential vacuum and a decrease in emotional interest in life within the "vulnerable type" of personality, which significantly complicates their socio-psychological adaptation. These findings demonstrate the necessity for targeted professional intervention and the implementation of flexible models of psychological assistance to overcome crisis states.

The structure of value-and-meaning regulation is outlined, including such components as time perspective, locus of control, and life-meaning orientations. The main directions of the psychological support system (diagnostic, practical-correctional, and preventive) are determined, featuring a detailed methodological complex of interventions (logotherapy techniques, cognitive-behavioral therapy, mindfulness practices, and micro-goal planning). Specific professional recommendations for psychologists and social workers are specified, aimed at actualizing the internal resources of the personality and transforming the perception of a crisis into a stage of individual development.

The work consists of an introduction, two chapters, conclusions, a list of 31 references, and appendices.

Key words: life values, life crisis, resilience, forced migration, life-meaning orientations, psychological stability.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ НА ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ.....	17
1.1. Методологічне обґрунтування та програма емпіричного дослідження.....	17
1.2. Характеристика методів емпіричного дослідження.....	19
Висновки до 1 розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИ- СТОСТІ НА ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ.....	28
2.1. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язків життєвих цінностей з рівнем ре- зильєнтності в осіб вимушених мігрантів.....	28
2.2. Типологічні профілі особистості з різними рівнями стійкості до життєвих і цін- нісними структурами особистості.....	33
2.3. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки та розвитку ціннісних ресурсів особистості у подоланні життєвих криз.....	36
Висновки до 2 розділу.....	38
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ	42
ДОДАТКИ.....	45

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні виклики економічні, політичні, безпекові у світі, стають зовнішніми чинниками агресивного та деструктивного характеру, які впливають на особистість, її загальне психологічне благополуччя, вимагають від неї життєстійкості у кризових ситуаціях, впливають на життєві цінності, вибір ціннісних орієнтацій, зміни поведінки у осіб вимушених мігрантів на шляху до подолання життєвих криз. Повномасштабна війна в Україні спричинила масовий рух населення, внутрішнє переміщення, вимушена міграція, що стали одним із найбільших викликів для психічного здоров'я нації. Критичного значення у психологічних дослідженнях набувають саме внутрішні стабілізаційні психологічні механізми, резильєнтність як системна характеристика особистості, яка дозволяє людині не лише протистояти життєвим кризам, а й підтримувати психологічне благополуччя через актуалізацію прихованих адаптаційних можливостей. Як зазначає О. М. Кокун, резильєнтність в умовах воєнного стану постає як динамічний процес саморегуляції, що базується на мобілізації когнітивних ресурсів та глибокій усвідомленості життєвих орієнтирів [7, с. 11].

Водночас ефективна актуалізація адаптаційних можливостей та стійкість до стресових чинників неможливі без чітко сформованої внутрішньої опори, роль якої виконує ціннісно-смилова сфера особистості. Саме вона визначає напрям мобілізації ресурсів та надає волевим зусиллям необхідної цілеспрямованості в умовах кризи. Дослідження взаємозв'язку між здатністю до відновлення та усвідомленістю сенсів у внутрішньо переміщених осіб та біженців, яке дозволить зрозуміти загальні закономірності адаптації у життєвих кризах залишається актуальним. Такі дослідження сприяють розробці універсальних та водночас гнучких моделей психологічної допомоги українцям, які постраждали від вимушеного переселення, для подолання життєвих криз.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідно до системи цінностей особистості у соціальному житті відображаються її мотивація, орієнтація та діяльність, що є наслідками цієї системи [16]. Тобто ціннісно-смилова система — це ієрархічно пов'язана складна структура ідей та переконань, що є рушійною силою в життєдіяльності особистості [10]. При цьому важливо враховувати, що формування смислової сфери тісно пов'язане з розвитком рефлексивних здібностей особистості, адже саме здатність аналізувати власні переживання, наміри та результати діяльності забезпечує усвідомлення смислових орієнтирів. На етапах становлення особистості рефлексія допомагає інтегрувати життєвий досвід у цілісну систему значень, а в періоди кризи — переосмислити попередні уявлення та сформувати нові підстави для цілеспрямованої поведінки [3].

Саме така внутрішня активність робить смислову сферу не статичним утворенням, а відкритою системою, що здатна до постійної перебудови залежно від індивідуальних і контекстуальних умов. Процес становлення смислової сфери є тривалим та безперервним. Він охоплює періоди пошуку, переосмислення, інтеграції життєвого досвіду та корекції власних орієнтирів. З огляду на це, наукові джерела вказують, що динаміка смисложиттєвих орієнтацій суттєво залежить від вікових особливостей, соціальних вимог та пережитих криз, освітнього середовища, рівня особистісної зрілості, пережитих криз та наявних ресурсів [5; 12]. З цього ми можемо зробити висновок, що процес повернення до мирного життя та соціальна адаптація осіб, що пережили воєнну травму, безпосередньо залежать від успішності реконструкції їхньої ціннісно-смилової сфери та здатності інтегрувати травматичний досвід у нову життєву стратегію [6].

Як і будь-яка інша кризова ситуація, вимушена міграція призводить до глибокої, часто незворотної за своїми наслідками трансформації внутрішньої структури особистості переселенців (цінностей, патернів поведінки, мотивів, цілей діяльності тощо), дослідженнями Л. Н. Терещенко [9]. Ця деформація внутрішнього світу зумовлена

тим, що зміст смислової сфери особистості формується під впливом безперервної взаємодії зовнішніх та внутрішніх факторів. Якщо до перших ми відносимо радикальну зміну соціальних умов, культурних норм та міжособистісних стосунків, то внутрішню детермінацію складають базові потреби, емоційно-вольові якості, рівень самооцінки та здатність індивіда до рефлексії [11].

Отже, ціннісно-смилова сфера особистості перебуває у нерозривному зв'язку з її життєстійкістю. Для категорій внутрішньо переміщених осіб та біженців саме смислова сфера виступає базовим фундаментом резильєнтності. Відтак, інтегрованість ціннісних структур та висока осмисленість життєвого шляху стають визначальними чинниками, що зумовлюють успішність психологічної адаптації та ефективність пост-травматичного відновлення в умовах тривалої кризової ситуації. Тему життєстійкості та смисли розглядали ще з часів філософії. Філософи-екзистенціалісти (Ж.-П. Сартр, М. Гайдеггер) стверджували, що людина «закинута» у світ і змушена сама створювати свій сенс [11]. Психологія (особливо логотерапія В. Франкла) запозичила цю ідею для лікування «ноогенних неврозів» [5]. Приклад: у роботі з ВПО психологія використовує філософську ідею про те, що навіть у ситуації повної втрати контролю над обставинами у людини залишається «остання свобода» — вибір ставлення до цих обставин [9]. Аристотель розрізняв гедонізм (задоволення) та евдемонію (життя згідно з вищим благом). Позитивна психологія (М. Селігман) перетворила цю ідею на концепцію «осмисленого життя» [12]. Психометрика (зокрема методика СЖО) вимірює саме цей філософський конструкт — наскільки життя людини відповідає її внутрішнім цінностям [5]. Концептуальні витоки життєстійкості знаходимо у філософії стоїцизму. Епіктет та Марк Аврелій, розробляючи концепцію «внутрішньої цитаделі», описували здатність особистості зберігати автономію через чітке розрізнення сфер того, що підвладне людині (власні думки та рішення) і того, що перебуває поза її впливом (зовнішні обставини) [16]. Ця філософська дихотомія контролю стала прямим праобразом сучасного компонента «Контроль» у структурі життєстійкості, що

визначає здатність особистості відчувати себе суб'єктом власного життя навіть у критичних умовах [16; 27].

В умовах глобальних катастроф Другої світової війни В. Франкл та інші дослідники змістили акцент на «опірність» особистості як вияв екзистенційної сили [7]. Життєстійкість у цей період почала розумітися як «впертість духу» — специфічна здатність людини зберігати свою цілісність та людську подобу за нелюдських обставин [7; 16]. Ключовим чинником такої стійкості було визнано віднайдений сенс буття, що дозволяє індивіду чинити опір деструктивному впливу середовища [4; 17]. Однак прийнято вважати, що вперше термін *hardiness* («витривалість», «стійкість», «загартованість») запропонували на початку 80-х років XX століття американські психологи С. Кобейса і С. Мадді. Під цим терміном вони мали на увазі патерн структури установок і навичок, що дозволяє подолати труднощі і перетворити їх з потенційно травмуючого фактора у можливість активно протистояти їм, використовувати їх для особистісного зростання [24].

У контексті дослідження психологічного стану ВПО та біженців за кордоном, концепція С. Мадді набуває особливої актуальності. Розуміння того, як ці установки взаємодіють із ціннісною структурою людини, є необхідним для розкриття механізмів адаптації українців до умов тривалої соціальної нестабільності». Автор наголошує, що життєстійкість є ключовим ресурсом, який дозволяє людині не лише витримувати тиск обставин, а й активно трансформувати стресовий досвід [28].

Дослідження феномену життєстійкості в роботах вітчизняних психологів відрізняються системністю і врахуванням зв'язку з ціннісними, духовними аспектами. Розгляд ведеться з різних точок зору: життєстійкість як риса особистості, ресурс, фактор захисту та розвитку [16; 17]. Роль внутрішньої мотивації та ціннісних векторів у процесі особистісного становлення та адаптації висвітлено у структурно-функціональній моделі С. К. Шандрука. За підходом С. К. Шандрука, розвиток ціннісно-

сміслової сфери є базовою умовою особистісного становлення, адже саме усвідомлення життєвих цілей, професійного шляху та особистісно значущих цінностей забезпечує внутрішню мотивацію, саморегуляцію й прагнення до самореалізації [18, с. 54–56].

У науковій літературі ключовим чинником життєстійкості та особистісного розвитку розглядають смисл [4]. Сучасні трансформації смислової сфери в умовах українського сьогодення та особливості їх діагностики представлені у працях М. С. Жданової, яка адаптувала методику СЖО до актуальних соціокультурних реалій [5]. Психологічну специфіку уразливості осіб, що пережили вимушене переміщення, аналізували Г. Лазос, З. Кісарчук, В. Смаль та О. Позняк [9; 14].

Зарубіжні дослідження доводять, що смисл життя виступає важливим предиктором психічного благополуччя та є одним із ключових ресурсів подолання стресу [21]. Зокрема, праці А. Козерської підкреслюють, що наявність сформованої смислової перспективи дозволяє особистості зберігати психологічну цілісність навіть у ситуаціях глибокої невизначеності. Дослідниця вказує на те, що пошук та усвідомлення сенсу життя функціонують як динамічний механізм адаптації, який мінімізує ризик розвитку депресивних станів та підвищує загальну задоволеність життям у пізньому дорослому віці [25].

Смислова сфера також формує основу для життєвої суб'єктності — здатності людини бути ініціатором власних дій, брати відповідальність за вибір і визначати напрям особистісного розвитку. Наукові дані свідчать, що високий рівень усвідомленості цілей і цінностей пов'язаний із більшою психологічною зрілістю, автономністю та стійкістю до зовнішніх впливів [6].

Структура смислової сфери включає кілька ключових компонентів, як от: ціннісні орієнтації, що відображають систему життєвих пріоритетів; життєві цілі, спрямовані на досягнення значущих результатів; переживання смислу, пов'язані з

емоційною оцінкою власного життя; життєві плани та стратегії, що визначають способи реалізації цілей; смисложиттєва позиція, яка проявляється у ставленні до труднощів, свободі вибору та готовності брати відповідальність за власні рішення [8; 13].

Смислотворення є ключовим механізмом особистісного становлення, оскільки пов'язане з розкриттям внутрішнього потенціалу людини, її активністю, здатністю до саморегуляції та творчого пошуку. Усвідомлення особистісно значущих цілей і результатів діяльності забезпечує відчуття самореалізації, сприяє зростанню внутрішньої мотивації та гармонізації ціннісно-смислової сфери особистості [19]. З цього ми можемо зробити висновок, що «сми́сли» або «ці́ності» виступають не лише абстрактними світоглядними категоріями, а й фундаментальним внутрішнім регулятором та стратегічним ресурсом особистості, що забезпечує її резильєнтність у ситуаціях граничного напруження. Дослідження засвідчують, що сформована смислова структура посилює адаптаційні можливості людини та сприяє резильєнтності підвищує здатність до прийняття рішень, знижує ризики дезадаптивних реакцій та емоційного виснаження [4; 5]. Міжнародні метааналізи підтверджують, що наявність чітких орієнтацій знижує ризик дезадаптивних реакцій і сприяє формуванню гармонійних моделей поведінки [26].

У цьому контексті життєстійкість постає як категорія, що невід'ємно пов'язана зі смисловою наповненістю особистості, адже здатність до відновлення ґрунтується на розумінні значення того, що відбувається. Таким чином, взаємодія внутрішніх цінностей із резильєнтністю за Конором-Девідсоном та смисложиттєвими орієнтаціями в українській адаптації М. С. Жданової утворює єдиний психологічний фундамент, на якому вибудовується ефективна стратегія подолання життєвої кризи. У межах дослідження психологічних ресурсів подолання криз концепції життєстійкості С. Мадді та резильєнтності за Конором-Девідсоном розглядаються як взаємодоповнювальні рівні єдиної системи адаптації особистості. Таким чином, життєстійкість є невід'ємно пов'язаною зі смислами, оскільки саме ціннісно-сми́слові орієнтації надають особи-

стості мотивацію для вибору на користь нового досвіду, формуючи стійкий психологічний фундамент для збереження цілісності в умовах вимушеного переміщення.

Мета дослідження. Мета кваліфікаційної роботи полягає у дослідженні впливу життєвих цінностей особистості на подолання життєвих криз.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані наступні **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз ціннісно-сислової сфери особистості, психологічних механізмів життєстійкості в умовах криз.
2. Розробити діагностичний комплекс методик з дослідження впливу життєвих цінностей (ціннісних орієнтацій) на життєстійкість осіб вимушених мігрантів.
3. Здійснити аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних компонентів взаємозв'язку життєвих цінностей з рівнем резильєнтності в осіб вимушених мігрантів.
4. Виділити типи особистості залежно від поєднання ціннісних структур особистості та здатності до подолання криз.
5. Розробити методичні рекомендації щодо розвитку професійно важливих умінь психолога, що впливають на його успішність.

Об'єкт дослідження — ціннісно-сислова сфера особистості.

Предмет дослідження — взаємозв'язок життєвих цінностей з рівнем резильєнтності в осіб вимушених мігрантів.

Методологічна база дослідження. Методологічною основою роботи є загальнонаукові та спеціально-наукові методи наукового пізнання. Так, для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

теоретичні (аналіз, синтез, дедукція, індукція, порівняння, узагальнення, систематизація), емпіричні (спостереження, бесіда, психодіагностичне тестування, графічна та таблична інтерпретація результатів), кількісна обробка даних (статистична обробка даних за допомогою програми Excel). В свою чергу метод психодіагностичного тестування включав в себе такі методики, як то: «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) у адаптації М. С. Жданової та «Шкала резильєнтності Конора-Девідсона» (CD-RISC-10).

Елементи наукової новизни. Наукова новизна дослідження полягає в уточненні ролі конкретних смислових складових, зокрема часової перспективи — цілей у майбутньому та емоційної насиченості теперішнього — у структурі резильєнтності людини в умовах тривалої соціальної нестабільності. Встановлено, що всупереч ситуації «викорінення» ціннісні орієнтири виступають універсальним предикатором стійкості, що дозволяє розширити уявлення про ресурси саморегуляції особистості в умовах війни.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їхнього безпосереднього впровадження в діяльність центрів психологічної допомоги, соціальних служб та професійних товариств, що надають підтримку психологам-початківцям. На основі виявленої кореляції між життєстійкістю та ціннісно-смисловою сферою розроблено конкретні методичні рекомендації для фахівців допомагаючих професій, які спрямовані на зміцнення внутрішньої опори особистості через роботу з трьома часовими вимірами смислу. Зокрема, обґрунтовано доцільність застосування технік реконструкції позитивного минулого досвіду, практик усвідомленості для активації емоційної залученості в теперішньому моменті та методів планування мікроцілей для відновлення відчуття суб'єктності й контролю над власним життям. Матеріали дослідження дозволяють не лише ефективно діагностувати групи ризику серед внутрішньо переміщених осіб та біженців, а й трансформувати фокус психологічної корекції з пасивного переживання травми на активну розбудову резильєнтності,

що сприяє успішній соціальній інтеграції та посттравматичному зростанню людини в умовах тривалої кризи.

Публікація автора за темою дослідження: Корюнова А.Я., Рєпнова Т.П. Роль життєвих цінностей у подоланні життєвих криз. «Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнних та поствоєнних трансформацій: клініко-психологічний вимір» Зб. наук. праць за матеріалами II Міжнародної наук.-практ. Конф. / Національний ун-т «Одеська юридична академія» (кафедра психології НУ «ОЮА»), 30 квітня 2026 р. Одеса: НУ «ОЮА».

Структура та обсяг роботи. Дана наукова робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку літератури, який складається із 31 джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 54 сторінки. Основний зміст викладено на 39 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ПРОГРАМА ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЦІННОСТЕЙ У ПОДОЛАННІ КРИЗ

1.1. Методологічне обґрунтування та програма емпіричного дослідження

Методологічне обґрунтування дослідження базується на фундаментальних засадах екзистенційної психології та концепції резилієнтності як складного динамічного процесу адаптації особистості до екстремальних умов. У даній роботі вимушене переміщення (як внутрішнє, так і зовнішнє) розглядається не лише як соціально-політичний феномен, а й як спільний простір психологічної уразливості та «екзистенційного виблиску». За висловом Л. І. Матвієнко, сучасна психологія, успадкувавши філософську проблематику, зосередилася на вивченні того, як саме цінності та смисли впливають на особистість та на конкретних механізмах їхнього психологічного функціонування [11]. Відтак ціннісно-смилова сфера виступає ключовим стабілізуючим чинником, що забезпечує цілісність суб'єкта в умовах кризового стану.

Методологічний фундамент роботи складає суб'єктно-ціннісний підхід, розроблений С. К. Шандруком, де цінності визначаються як базовий фундамент саморегуляції та професійного становлення особистості [18]. Відповідно до структурно-функціональної моделі професійного та особистісного розвитку, саме смислотворення є ключовим механізмом, що дозволяє розкрити внутрішній потенціал людини та забезпечити її здатність до творчого пошуку навіть у деструктивних обставинах [19]. Важливим доповненням виступає екзистенційна теорія смислу, представлена у працях Д. Леонт'єва та адаптована до сучасних умов М. С. Ждановою, яка акцентує увагу на ієрархічності смислової сфери та її регулятивній ролі у часовій перспективі особистості [5]. Концептуальну цілісність дослідження завершує теорія психологічної пружності К. Конора та Дж. Девідсона, яка розглядає резильєнтність як здатність до ефективного відновлення. Оскільки, за твердженням О. В. Ємельянової, смислова регуляція є невід'ємною частиною резильєнтності в умовах невизначеності, ми розглядаємо ці конструкти як взаємопов'язані елементи єдиної системи психологічного захисту [4].

Програма емпіричного дослідження реалізовувалася у чотири етапи:

1. Підготовчо-теоретичний етап: здійснення теоретичного аналізу літератури, де особлива увага приділялася працям С. Д. Максименка щодо загальнопсихологічних засад становлення особистості [10], визначення понятійного апарату та формування вибірки ($N=44$). До вибірки увійшли українці, які змінили місце проживання внаслідок воєнних дій, що відповідає актуальним потребам вивчення соціальної та економічної інтеграції мігрантів [14].
2. Діагностичний етап: проведення емпіричного зрізу за допомогою «Тесту смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) у сучасній адаптації М. С. Жданової [5] та «Шкали резильєнтності Конора-Девідсона» (CD-RISC-10), яка зарекомендувала себе як надійний інструмент вимірювання психологічної пружності в іноземних та вітчизняних дослідженнях [29].
3. Аналітико-статистичний етап: кількісна обробка даних методами описової статистики та кореляційного аналізу за r -Пірсоном. Це дозволило встановити не лише наявність зв'язків, а й їхню значущість, спираючись на методичні рекомендації щодо обробки результатів психологічного тестування [30].
4. Інтерпретаційний етап: якісний аналіз зв'язків та побудова профілів особистості. На цьому етапі особлива увага приділялася тому, як смисложиттєві орієнтації стають чинником психологічної стійкості [12].

Запропонована програма емпіричного дослідження базується на інтеграції екзистенційного та суб'єктно-ціннісного підходів, що дозволяє розглядати адаптацію вимушених мігрантів як процес активної ціннісно-смислової саморегуляції.

1.2. Характеристика вибірки дослідження та методів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося протягом листопада 2025 року – лютого 2026 року. Вибірку дослідження склали 44 особи, які є громадянами України та безпосередньо постраждали від наслідків повномасштабного воєнного вторгнення.

Характеристика вибірки: Головним критерієм відбору респондентів став статус вимушеної міграції, що є потужним чинником життєвої кризи. До складу вибірки увійшли:

- Внутрішньо переміщені особи (ВПО) — особи, які змушені були залишити свої домівки та змінити місце проживання в межах України;
- Українці, які виїхали за кордон — (особи, що отримали статус тимчасового захисту або біженця в інших країнах).

Такий склад вибірки дозволяє дослідити роль життєвих цінностей у ситуації докорінної зміни життєвого устрою, втрати соціальних зв'язків та необхідності адаптації до нового середовища. Середній рівень осмисленості життя та життєстійкості у цій групі відображає психологічний стан людей, які перебувають у стані «тривалої кризової ситуації».

Процедура дослідження: Діагностичний етап реалізовувався у дистанційному форматі за допомогою сервісу Google Forms. Вибір онлайн-інструментарію був обумовлений територіальною розрізненістю респондентів (перебування в різних регіонах України та країнах світу).

Процедура збору даних включала наступні кроки:

1. Інформування та залучення: Посилання на опитувальник розповсюджувалося у тематичних спільнотах соціальних мереж (Facebook, Telegram), орієнтованих на допомогу ВПО та українським біженцям.
2. Дотримання етичних норм: Перед початком тестування кожен учасник ознайомлювався з метою дослідження. Опитування проводилося на засадах добровільності та повної анонімності. Респонденти не вказували прізвищ чи контактних даних, що сприяло отриманню більш щирих та об'єктивних відповідей у чутливих питаннях ціннісно-сміслової сфери.

3. Інструктаж: До кожної методики («Тесту смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) у адаптації М. С. Жданової та «Шкали резильєнтності Конора-Девідсона» (CD-RISC-10). Додавалася чітка інструкція. Респонденти мали можливість заповнювати форми у зручний для них час, що мінімізувало вплив ситуативної втоми на результати.
4. Первинна обробка: Дані автоматично фіксувалися у цифровій базі. На етапі підготовки до аналізу було проведено перевірку анкет на повноту відповідей. Для збереження об'єктивності вибірки у 44 особи, пропущені одиничні значення у складних тестах (як-от СЖО) були опрацьовані методами математичної статистики (заповнення нейтральними значеннями за медіаною), що дозволило уникнути втрати цінних даних у специфічній вибірці.

Використаний підхід забезпечив високу екологічність дослідження: респонденти перебували у звичних для себе умовах, а цифрова форма виключила помилки ручного перенесення балів, що підвищило надійність подальшого статистичного аналізу.

Методика «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) є фундаментальним інструментом екзистенційно-орієнтованої психодіагностики, що базується на адаптованій версії тесту *Purpose-in-Life Test* (PIL) Дж. Крамбо та Л. Махоліка. Генезис даного опитувальника тісно пов'язаний із логотерапією В. Франкла, де осмисленість розглядається як головний чинник психічного здоров'я та стійкості особистості. В українському науковому просторі тривалий час домінувала адаптація Д. Леонтьєва (1992), проте, як слушно зауважує Л. І. Матвієнко, динамічна зміна соціокультурних умов та трансформація ментальних структур сучасного суспільства вимагають оновлення діагностичного інструментарію. У нашому дослідженні використано українську адаптацію, здійснену М. С. Ждановою у 2021 році, яка враховує мовну специфіку та актуальні смислові запити сучасних українців [5]. Дана рестандартизація є особливо важливою для вивчення уразливих груп, оскільки вона мінімізує похибки інтерпретації, спричинені застарілими формулюваннями.

Структура та зміст методики. Опитувальник складається з 20 пар протилежних тверджень, що відображають різні аспекти ставлення людини до життя. Респондент оцінює свій стан за 7-бальною шкалою, що дозволяє зафіксувати тонкі нюанси суб'єктивного сприйняття власного буття. Структура методики включає загальний показник осмисленості життя (ОЖ) та 5 специфічних субшкал, які згідно з підходом О. В. Ємельянової, дозволяють аналізувати смислову регуляцію поведінки як у ретроспективі, так і в перспективі [3]:

- Цілі в житті — характеризують наявність або відсутність у майбутньому реальних цілей, намірів та планів, які надають життю людини осмисленості, спрямованості та часової перспективи. За К. С. Мельник, саме цей компонент виступає провідним предиктором психологічної стійкості, оскільки формує вектор розвитку особистості [12].
- Процес життя (або емоційна насиченість життя) — визначає сприйняття респондентом самого процесу свого життя як цікавого, емоційно насиченого та змістовного. Високі бали свідчать про задоволеність життям у теперішньому часі. Ця шкала є критично важливою для ВПО, оскільки відображає здатність до подолання «екзистенційного вакууму» в умовах поточної кризи [4].
- Результативність життя (або задоволеність самореалізацією) — відображає оцінку пройденого відрізка життєвого шляху, відчуття того, наскільки продуктивною та осмисленою була прожита його частина, а також рівень задоволеності досягнутими результатами.
- Локус контролю — Я (Я — господар життя) — характеризує уявлення людини про себе як про сильну особистість, яка володіє достатньою свободою вибору та внутрішніми ресурсами. Це корелює з ідеями С. К. Шандрука про суб'єктність як здатність людини бути ініціатором власних дій та нести відповідальність за свій вибір [19].

- Локус контролю-Життя (керованість життя) — відображає переконаність респондента в тому, що людині підвладно контролювати події, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя; заперечення фаталізму та віра у здатність свідомо керувати власною долею навіть у ситуаціях з обмеженим вибором [13].

Психометричні показники адаптації. М. С. Жданова провела ґрунтовну перевірку методики на репрезентативній вибірці (понад 600 осіб), що дозволило встановити високу надійність та валідність інструменту [5]:

1. Надійність: Показник внутрішньої узгодженості (α -Кронбаха) для загального показника ОЖ становить понад 0.85, що свідчить про високу стабільність результатів та однорідність пунктів тесту.
2. Валідність: Конструктна валідність підтверджена за допомогою конфірмаційного факторного аналізу. Доведено, що методика демонструє високу здатність розрізняти рівні адаптованості та загального психологічного благополуччя, що підкріплюється кореляційними зв'язками з іншими шкалами життестійкості.
3. Адаптація до сучасного контексту: На відміну від попередніх версій, формулювання тверджень у варіанті М. Жданової позбавлені архаїзмів та точніше відображають ментальні особливості сучасних українців, що важливо для уникнення когнітивного дисонансу під час тестування осіб, які перебувають у стресовому стані.

Значущість для дослідження міграції. Використання цієї методики у дослідженні ВПО та біженців дозволяє зафіксувати глибокі «сміслові розриви», спричинені війною та втратою дому. Як зазначає О. В. Ємельянова, в умовах невизначеності слова регуляція стає фундаментом резильєнтності [4]. Наприклад, шкала «Процес життя» допомагає виявити, чи здатна людина знаходити сенс у поточному дні, що за С. Мадді є ознакою активної «залученості» [30], а шкала «Локус контролю-Життя»

показує рівень фаталізму або, навпаки, активної позиції особистості. Дослідження Я. М. Бугерка та колега підтверджують, що в умовах глобалізації та криз саме становлення смислової сфери визначає успішність соціальної інтеграції мігрантів [2].

Важлива примітка: Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за ключем з урахуванням прямих та зворотних тверджень. Отримані сирі бали переводяться у стандартні значення згідно з нормативними таблицями М. Жданової, що дозволяє проводити коректний статистичний аналіз та порівнювати групи респондентів із різним досвідом вимушеного переміщення. Це забезпечує об'єктивність висновків щодо ролі ціннісних орієнтирів як універсального ресурсу подолання кризи.

Для об'єктивного вимірювання здатності особистості протистояти деструктивним стресовим впливам та ефективно відновлюватися після життєвих потрясінь у дослідженні було використано Шкалу життестійкості Коннора-Девідсона (*Connor-Davidson Resilience Scale* — CD-RISC). Даний діагностичний інструментарій на сьогодні є одним із найбільш верифікованих у світовій психологічній практиці для багатовимірної оцінки феномену резильєнтності (*resilience*). Як зазначають Т. М. Титаренко та Т. О. Ларіна, в умовах сучасної соціальної нестабільності життестійкість постає не лише як індивідуальна характеристика, а й як стратегічна соціальна необхідність, що забезпечує безпеку та цілісність особистості [16].

Автори методики, Кетрін Коннор та Джонатан Девідсон, розглядають резильєнтність не як статичну рису, а як динамічну характеристику, що відображає здатність людини «успішно адаптуватися до змін, незважаючи на несприятливі обставини». Такий підхід корелює з ідеями С. Мадді щодо шляхів до резильєнтності через активну суб'єктну позицію та розвиток специфічних когнітивних навичок [28]. У нашому дослідженні була застосована скорочена валідизована версія методики (CD-RISC-10), розроблена К. Кемпбелл-Сіллс та С. Стейном. Дана модифікація сфокусована на

найбільш значущих когнітивно-поведінкових аспектах стійкості, що особливо важливо для вивчення ВПО та біженців, оскільки дозволяє мінімізувати часові витрати на тестування без втрати діагностичної точності:

1. Здатність до адаптації: готовність особистості оперативно пристосовуватися до змінних умов середовища. Згідно з дослідженнями О. В. Ємельянової, саме адаптивність у ситуаціях невизначеності визначає успішність переходу від стратегії виживання до стратегії розвитку [4].
2. Когнітивна гнучкість: здатність зберігати чіткість мислення та використовувати копінг-механізми (зокрема гумор) під час розв'язання складних життєвих проблем. Л. Н. Терещенко підкреслює, що такий підхід дозволяє нівелювати гостроту стресової реакції [15].
3. Особистісна сила: глибока віра у власну спроможність досягати цілей попри численні зовнішні перешкоди. Цей компонент перегукується з концепцією С. Мадді про «мужність зростати» (*courage to grow*), де труднощі сприймаються як виклик [27].
4. Стресостійкість: вміння ефективно справлятися з амбівалентними та гнітючими почуттями (гнівом, смутком, страхом) без втрати самоконтролю, що є критично важливим для запобігання психосоматичним розладам [20].

Психометричні показники та валідність інструментарію. Шкала CD-RISC-10 відзначається винятково високою внутрішньою узгодженістю та надійністю. Коефіцієнт α -Кронбаха у репрезентативних дослідженнях варіюється від 0,85 до 0,92, що підтверджує однорідність пунктів шкали та стабільність результатів. Як вказують В. Флоріан та М. Мікулінцер: подібні методики демонструють високу чутливість до змін у ментальному здоров'ї особистості під час тривалих стресових ситуацій [23]. Це дозволяє фіксувати не лише поточний стан, а й потенціал до посттравматичного зростання, що підтверджується також у працях Дж. Шеппарда та Дж. Кашані щодо зв'язку життєстійкості з фізичним та психічним здоров'ям [31].

Особливе значення має кореляційний потенціал шкали. Поєднання CD-RISC-10 з українською адаптацією тесту СЖО (М. С. Жданова) дозволяє встановити складну механіку взаємодії ціннісних орієнтирів та здатності до дії. Як зазначає О. Чиханцова: життєстійкість невід'ємно пов'язана із цінностями особистості, оскільки саме смислова сфера виступає фундаментом для проявів резильєнтності [17]. Таким чином, використання даної методики забезпечує отримання об'єктивних кількісних показників пружності, що в поєднанні з аналізом життєвих смислів створює цілісну картину психологічного подолання кризи респондентами, які перебувають у ситуації вимушеного переміщення. Це дозволяє не лише констатувати рівень стійкості, а й розкрити внутрішні предикатори її формування через усвідомленість життєвих цілей [12].

Для забезпечення об'єктивності, надійності та наукової достовірності отриманих результатів було використано комплекс методів математико-статистичної обробки даних. Процес аналізу здійснювався за допомогою пакетів прикладних програм (MS Excel та мови програмування Python із бібліотеками Pandas та Scipy), що дозволило мінімізувати похибки в розрахунках.

До основних методів статистичної обробки увійшли:

1. Описова статистика:

- Розрахунок середнього арифметичного (M) для визначення типових показників осмисленості життя та життєстійкості у вибірці.
- Визначення стандартного відхилення (SD), що дозволило оцінити ступінь розсіювання індивідуальних результатів навколо середнього та однорідність вибірки.
- Аналіз частотного розподілу рівнів (низький, середній, високий) для якісної характеристики груп респондентів.

2. Кореляційний аналіз:

- Використання коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r) для встановлення наявності, напрямку та сили зв'язку між «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) у адаптації М. С. Жданової та рівнями життєстійкості (за CD-RISC).
- Перевірка статистичної значущості (p). Значущими вважалися результати при $p \leq 0,05$ (достовірність 95%) та $p \leq 0,01$ (достовірність 99%), що є стандартом для психологічних досліджень.

3. Метод типологізації та профільного аналізу:

- Побудова середньогрупових профілів на основі зіставлення показників за двома методиками. Це дозволило виділити специфічні типи особистості («резильєнтний», «адаптивний», «вразливий») залежно від поєднання ціннісних структур та здатності до подолання криз.

Логіка інтерпретації даних. Інтерпретація здійснювалася шляхом синтезу кількісних показників та якісного змісту психологічних феноменів. Кореляційні зв'язки трактувалися не лише як математична залежність, а й як функціональна роль цінностей у структурі механізмів психологічного захисту та адаптації.

Виявлені статистичні закономірності слугували підґрунтям для розробки практичних рекомендацій. Зокрема, ті компоненти смислу, що продемонстрували найсильніші зв'язки з життєстійкістю, були визначені як пріоритетні мішені для психологічної корекції та підтримки ВПО та біженців у кризових станах.

Висновки до 1 розділу

Аналіз теоретико-методологічних засади дослідження підтверджує, що життєстійкість особистості в умовах вимушеної міграції є динамічним процесом, керованим ціннісно-смисловою сферою як стабілізуючим ядром. Смыслотворення дозволяє лю-

дині інтегрувати травматичний досвід війни у власну життєву стратегію та зберігати суб'єктність в обставинах тотальної зовнішньої невизначеності.

Методологічний каркас роботи базується на інструментах, що найбільш точно фіксують ці трансформації в сучасному контексті. Українська адаптація тесту СЖО М. С. Жданової забезпечує релевантність діагностики актуальним ментальним запитами українців, а шкала CD-RISC-10 верифікує когнітивні компоненти резильєнтності, мінімізуючи емоційне перевантаження респондентів. Формування вибірки з 44 осіб зі статусом ВПО та біженців дає змогу дослідити реальні внутрішні предикатори психологічної пружності безпосередньо в момент екзистенційного виклику. Сформований підхід створює надійну базу для проведення статистичного аналізу та побудови типологічних профілів подолання кризи, що будуть детально розглянуті в наступному розділі.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В КРИЗОВИХ СТАНАХ

2.1. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язків життєвих цінностей з рівнем резильєнтності в осіб вимушених мігрантів

На першому етапі емпіричного дослідження було проведено аналіз смисловитих орієнтацій у вибірці українців, які перебувають у ситуації вимушеного переміщення ($N=44$). Використання адаптованої методики СЖО (М. С. Жданова, 2021) дозволило оцінити змістовні компоненти смислової сфери респондентів у межах сучасних нормативних показників.

Узагальнені результати описової статистики за всіма субшкалами методики та загальним показником осмисленості життя (ОЖ) представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Середні значення показників за методикою СЖО (N=44)

Субшкали СЖО	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Нормативний рівень
Цілі в житті	31,27	6,23	Середній
Процес життя	28	6,11	Середній
Результативність життя	25,09	5,16	Середній
Локус контролю-Я	19,16	4,27	Середній
Локус контролю-Життя	28,5	7,67	Середній
Загальний показник СЖО	95,32	17,91	Середній

Аналіз та інтерпретація результатів. Отримані дані свідчать про те, що за всіма шкалами респонденти демонструють середній рівень розвитку смисложиттєвих орієнтацій. Це є важливим показником, оскільки підтверджує, що незважаючи на травматичний досвід війни та вимушеного переміщення, вибірка зберігає внутрішню стабільність та цілісність смислової структури.

1. Часова перспектива: Найвищий середній бал спостерігається за шкалою «Цілі в житті» ($M=31,27$). Це вказує на те, що навіть у ситуації невизначеності (ВПО або перебування за кордоном) особистість намагається вибудовувати плани на майбутнє, що є критично важливим для подолання кризи. Показник «Процес життя» ($M=28,00$) свідчить про збереження інтересу до повсякденної діяльності, хоча емоційна насиченість життя дещо обмежена стресовим контекстом.

2. Результативність ($M=25,09$): Середній рівень за цією шкалою вказує на те, що респонденти оцінюють свій минулий досвід як продуктивний. Це відчуття «реалізованості» у минулому стає важливим ресурсом, на який вони опираються в поточному стані міграції.
3. Локус контролю: Показники «Локус контролю-Я» ($M=19,16$) та «Локус контролю-Життя» ($M=28,50$) демонструють, що опитувані загалом сприймають себе як суб'єктів, здатних впливати на власну долю. Однак високе стандартне відхилення ($SD=7,67$) за шкалою контролю життя вказує на значну полярність у поглядах: частина респондентів відчуває фаталізм через війну, тоді як інші активно намагаються керувати обставинами.

Життєстійкість (resilience) у межах нашого дослідження розглядається як динамічна характеристика особистості, що визначає її здатність успішно адаптуватися до змін та відновлюватися після стресових подій чи життєвих криз. Для діагностики цього конструкту було використано коротку версію «Шкали життєстійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC-10). Аналіз отриманих результатів ($N=44$) дозволив виокремити рівні життєстійкості серед респондентів та описати їх специфіку (див. таб. 2.2).

Таблиця 2.2.

Розподіл респондентів за рівнями життєстійкості ($N=44$)

Рівень життєстійкості	Кількість осіб	Відсоток (%)	Середнє значення
Низький (0–20 балів)	10	22,7 %	
Середній (21–30 балів)	21	47,7 %	
Високий (31–40 балів)	13	29,6 %	
Усього	44	100,0 %	26,18

Як демонструють дані майже половина вибірки (47,7 %) характеризується середнім рівнем життєстійкості (середній бал $M = 26,18$; $SD = 7,04$). Це свідчить про те, що більшість респондентів володіють базовими ресурсами для подолання життєвих труднощів. Вони здатні зберігати працездатність у стресових ситуаціях, проте тривалий вплив кризи може виснажувати їхні адаптаційні механізми, вимагаючи свідомого залучення ціннісно-смыслових ресурсів.

Високий рівень життєстійкості виявлено у 29,6 % опитаних. Для цієї групи характерна висока впевненість у власних силах, гнучкість мислення та здатність бачити у кризових ситуаціях можливості для особистісного зростання. Такі особистості демонструють оптимістичне ставлення до життєвих викликів та швидше відновлюються після емоційних потрясінь.

Низький рівень життєстійкості зафіксовано у 22,7 % респондентів. У ситуаціях життєвих криз ці особи є найбільш вразливими. Для них характерні:

- Відчуття безпорадності перед обставинами.
- Схильність до фіксації на негативних переживаннях.
- Труднощі з прийняттям рішень у стані невизначеності.
- Сприйняття змін як загрози, а не як виклику.

Якісний аналіз відповідей за окремими пунктами шкали дозволив виділити найбільш і найменш розвинені компоненти стійкості у вибірці. Найвищі бали респонденти отримали за пунктами, що стосуються здатності адаптуватися до змін та віри в досягнення цілей попри перешкоди. Найнижчі показники зафіксовані у пунктах, пов'язаних із здатністю чітко мислити під тиском та зберігати зосередженість у стресових умовах.

Це вказує на те, що основною проблемою для досліджуваних у період криз є не відсутність мотивації чи цілей, а саме емоційна дезорганізація під впливом сильного стресу.

Отримані результати підтверджують необхідність психологічного супроводу, спрямованого на зміцнення когнітивного компоненту життєстійкості. Оскільки, як було доведено в попередньому підрозділі, життєстійкість тісно корелює зі смисло-життєвими орієнтаціями, розвиток «сенсової опори» може стати дієвим інструментом підвищення резильєнтності для груп з низьким та середнім її рівнями.

Аналіз результатів за методикою «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) (М. С. Жданова, 2021) дозволив визначити стан ціннісно-сислової сфери респондентів (див. табл. 2.1). Середній показник загальної осмисленості життя по вибірці ($M = 95,32$) свідчить про сформованість у більшості опитаних усвідомленої системи життєвих пріоритетів.

Найвищі бали зафіксовані за шкалою «Цілі в житті» ($M = 31,27$), що вказує на наявність у респондентів конкретних планів та намірів на майбутнє. Однак показники шкали «Локус контролю-Я» ($M = 19,16$) демонструють, що частина респондентів може відчувати певну невпевненість у власній здатності повністю контролювати події свого життя, особливо в умовах зовнішньої нестабільності.

Для перевірки основної гіпотези дослідження про наявність зв'язку між смисложиттєвими орієнтаціями та здатністю до психологічного відновлення було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції r -Пірсона. В аналізі було задіяно показники резильєнтності (за шкалою CD-RISC-10) та п'ять субшкал методики СЖО в адаптації М. С. Жданової.

Аналіз даних за шкалою Конора-Девідсона показав, що середній рівень резильєнтності респондентів ($N=44$) становить 26,18 бала. (див. табл. 2.2) Це відповідає

середньому рівню стійкості, що характеризує вибірку як здатну до адаптації, проте таку, що може відчувати психологічне виснаження під тривалим тиском кризових обставин вимушеного переміщення. Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати кореляційного аналізу

Шкала	Коефіцієнт r	Значущість (p)	Інтерпретація зв'язку
Процес життя	0.570	0.0001	Сильний зв'язок
Результативність	0.552	0.0001	Сильний зв'язок
Загальна осмисленість	0.534	0.0002	Сильний зв'язок
Локус контролю-Я	0.483	0.0009	Помірний/сильний зв'язок
Цілі в житті	0.357	0.0174	Помірний зв'язок
Локус контролю-Життя	0.346	0.0215	Помірний зв'язок

Отримані результати математично підтверджують пряму залежність між осмисленістю життя та здатністю долати кризи.

Найбільш тісний кореляційний зв'язок виявлено між резильєнтністю та субшкалою «Процес життя» ($r = 0,570$; $p < 0,001$). Це дає підстави стверджувати, що здатність особистості сприймати сам процес свого життя як цікавий та емоційно насичений «тут і зараз» є головним чинником психологічної пружності. Для ВПО та біженців, які втратили стабільність, саме інтерес до поточної діяльності виступає потужним «буфером», що запобігає депресивним станам.

Високий рівень значущості зв'язку зі шкалою «Результативність життя» ($r = 0,552$; $p < 0,001$) вказує на важливість ретроспективного аналізу. Респонденти, які оцінюють пройдений етап життя як успішний, мають вищий ресурс для подолання нових викликів. Цей «фундамент досягнень» зміцнює внутрішню опору людини у ситуації міграції.

Зв'язок із «Локусом контролю-Я» ($r = 0,483$; $p = 0,001$) демонструє, що резилієнтність тісно пов'язана з образом себе як активного суб'єкта. Віра у власну спроможність приймати рішення дозволяє особистості зберігати автономію навіть за кордоном чи в умовах статусу ВПО.

Дещо слабший, проте значущий зв'язок зафіксовано зі шкалами «Цілі в житті» ($r = 0,357$) та «Локус контролю-Життя» ($r = 0,346$). Це пояснюється специфікою воєнного стану: стан постійної невизначеності ускладнює довгострокове планування, а зовнішні загрози підривають віру в те, що життям можна керувати абсолютно вільно. Проте наявність навіть помірного зв'язку свідчить, що наявність планів на майбутнє та заперечення фаталізму все ж таки сприяють підтримці загальної стійкості.

2.2. Типологічні профілі особистості з різними рівнями стійкості до життєвих криз і ціннісними структурами особистості

Для глибшого розуміння механізмів подолання криз нами було проведено типологізацію респондентів на основі поєднання їхніх показників життєстійкості та смисложиттєвих орієнтацій. Аналіз середніх значень СЖО для груп з різним рівнем резильєнтності дозволив виокремити три типологічні профілі (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4.

Порівняльний профіль смисложиттєвих орієнтацій (середні бали)

Субшкали СЖО	Висока стійкість	Середня стійкість	Низька стійкість
Цілі в житті	34	30,5	22,1
Процес життя	30,69	28,2	18,4
Результативність життя	29,8	24,9	20,4
Локус контролю — Я	23,5	19,3	15,6
Локус контролю — Життя	30,1	31,14	21,8
Загальний показник ОЖ	148,09	134,04	98,3

1. Профіль «Резильєнтна особистість» (Високий рівень стійкості)

Респонденти цього типу демонструють найвищі показники за всіма часовими локусами смислу.

- Специфіка: Їхній профіль є збалансованим. Високі бали за шкалою «Цілі» (34,00) у поєднанні з найвищим показником «Процесу» (30,69) свідчать про те, що такі особи не лише знають, чого хочуть досягти, а й отримують задоволення від самого шляху подолання труднощів.
- Механізм подолання: У кризовій ситуації вони спираються на віру у власну ефективність (Локус-Я) та сприймають стрес як виклик, що робить їх сильнішими.

2. Профіль «Адаптивна особистість» (Середній рівень стійкості)

Це найбільш масовий тип у нашій вибірці.

- Специфіка: Цікавою особливістю цього профілю є найвищий показник за шкалою «Локус контролю-Життя» (31,14). Це вказує на схильність респондентів філософськи ставитися до подій, визнаючи керованість життя в

цілому, але іноді сумніваючись у власній спроможності змінити конкретні обставини.

- Механізм подолання: Вони успішно долають кризи середньої інтенсивності, спираючись на соціальні норми та стабільні життєві цілі, проте можуть втрачати стійкість при різкій зміні звичного укладу життя.

3. Профіль «Вразлива особистість» (Низький рівень стійкості)

Респонденти цього типу мають суттєво знижені показники за всіма параметрами осмисленості.

- Специфіка: Найбільш критичним є провал за шкалами «Результативність» (20,40) та «Локус контролю-Я» (15,60). Це вказує на «кризу досягнень» та відчуття власної безпорадності перед зовнішніми обставинами.
- Механізм подолання: Криза сприймається ними як непереборна перешкода. Відсутність емоційного інтересу до теперішнього (низький «Процес») заважає знайти внутрішні ресурси для відновлення, що часто призводить до стратегій уникнення або пасивної поведінки.

Типологічний аналіз підтверджує, що ключовою відмінністю між стійкими та вразливими особистостями є не стільки наявність планів на майбутнє, скільки здатність інтегрувати минулий досвід (Результат) та відчувати суб'єктність (Локус-Я). Саме ці два компоненти є мішенями для психологічної корекції при роботі з особами, що мають низький рівень життєстійкості.

2.3. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки та активації ціннісних ресурсів особистості при подоланні життєвих криз

Психологічна допомога особистості в кризовому стані має базуватися на принципах логотерапії та когнітивно-поведінкової терапії, фокусуючись на трьох часових вимірах смислу: минулому, теперішньому та майбутньому.

1. Робота з теперішнім: Активація ресурсу «Процес життя»

Оскільки цей показник має найвищу кореляцію з життестійкістю ($r=0,570$), головним завданням є повернення клієнту відчуття емоційної залученості у життя.

- Техніка «Малі джерела сенсу»: Клієнту пропонується щодня фіксувати 3–5 подій або дій, які принесли навіть мінімальне задоволення або відчуття користі. Це допомагає подолати «тунельний зір» кризи та помітити ресурси в повсякденності.
- Практики усвідомленості (Mindfulness): Спрямовані на зниження тривоги про майбутнє та фокусування на поточному моменті, що дозволяє зберегти когнітивний ресурс для вирішення кризових завдань.

2. Робота з минулим: Реконструкція «Результативності життя»

Криза часто знецінює попередній досвід людини. Для відновлення стійкості необхідно інтегрувати минулі успіхи в поточну ситуацію.

- Метод «Інвентаризація перемог»: Складання списку складних ситуацій у минулому, які людина успішно подолала. Психолог допомагає виділити якості (цінності), які допомогли тоді, і подумати, як їх можна застосувати зараз.
- Наративна практика: Переписування «кризової історії» з позиції жертви на позицію «того, хто вистояв». Це допомагає побачити в кризі не лише втрати, а й набуття нового досвіду.

3. Робота з внутрішньою позицією: Зміцнення «Локусу контролю-Я»

Для підвищення життєстійкості критично важливо повернути людині відчуття суб'єктності — здатності впливати на своє життя.

- Вправа «Коло впливу»: Розподіл проблем на ті, на які людина може вплинути (дії, вибір, реакції) і ті, які поза її контролем. Психологічна підтримка має концентруватися на розширенні зони особистого впливу.
- Техніка «Мікроцілей»: У стані гострої кризи планування на роки є неможливим. Рекомендується ставити цілі на дуже короткі проміжки часу (година, день), що дозволяє відновити віру у власну спроможність діяти ефективно.

4. Робота з майбутнім: Трансформація «Цілей» через цінності

Замість жорсткого планування, яке може бути зруйноване кризою, варто фокусуватися на ціннісних орієнтирах.

- Метод «Ціннісного компаса»: Визначення базових цінностей (наприклад, допомога іншим, творчість, піклування про родину). Якщо зовнішня мета (кар'єра, переїзд) стає недосяжною через кризу, цінність залишається і дозволяє знайти нову, альтернативну мету.

Реалізація запропонованого інтегративного підходу, що поєднує інструменти логотерапії та когнітивно-поведінкової терапії, дозволяє вибудувати цілісну й багатовимірну систему психологічної регенерації особистості в умовах кризи. Завдяки послідовній деконструкції деструктивних настанов у часових вимірах минулого, теперішнього та майбутнього, а також через зміцнення внутрішньої суб'єктності, психолог дає можливість не просто нівелювати гостру симптоматику стресу, а здійснити глибоку реконфігурацію ціннісно-сміслової сфери клієнта. Орієнтація на процесуальність життя, інтеграцію попереднього досвіду та гнучке цілепокладання через «ціннісний компас» зміщує фокус сприйняття з екзистенційної безпорадності на пошук прихованих внутрішніх ресурсів. Таким чином, терапевтична робота трансформує-

ться з площини пасивної адаптації чи копінгу в площину свідомого особистісного зростання, де відновлена віра у власну спроможність діяти та стійка система сенсів стають надійним фундаментом довгострокової життестійкості та резильєнтності індивіда перед будь-якими майбутніми викликами.

Висновки до 2 розділу

Загальний показник осмисленості життя ($M=95,32$) підтверджує, що вимушена міграція не призвела до тотальної втрати сенсів. Смилова сфера респондентів виконує стабілізуючу функцію. Виявлений «середній рівень» є свідченням адаптаційного потенціалу уразливих груп. Відповідно до нашої гіпотези, саме ці показники мають прямо корелювати із рівнем резильєнтності, аналіз якої буде представлено у наступному розділі.

Таким чином, результати емпіричного дослідження доводять, що життєві цінності та смислові орієнтації виконують важливу регулятивну функцію. Основна гіпотеза підтверджена: особистість з високим рівнем осмисленості життя демонструє вищу резильєнтність завдяки здатності інтегрувати кризову подію міграції у загальний контекст свого життєвого шляху. Спільність результатів для всієї вибірки підкреслює, що ціннісний ресурс є універсальним механізмом подолання кризи як для внутрішньо переміщених осіб, так і для українців за кордоном

Емпіричне дослідження підтвердило, що життєві цінності є фундаментальним регулятором резильєнтності в умовах міграційної кризи. Аналіз показав, що вибірка зберігає середній рівень осмисленості життя ($M = 95,32$), де найсильнішим ресурсом є орієнтація на майбутні цілі. Математично доведено прямий зв'язок між показниками: найвищий вплив на стійкість мають емоційна насиченість теперішнього ($r = 0,570$) та задоволеність минулими досягненнями ($r = 0,552$).

Виявлено три типи особистості: «резильєнтний» (висока суб'єктність), «адаптивний» (схильність до філософського прийняття обставин) та «вразливий» (відчуття безпорадності). На основі цих даних розроблено рекомендації, що фокусуються на активації «сенсу в моменті», зміцненні локусу контролю та інтеграції минулого досвіду для успішного подолання кризи. Гіпотезу підтверджено: висока осмисленість життя прямо корелює зі здатністю особистості до відновлення та адаптації.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проведено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження ролі життєвих цінностей у процесі подолання життєвих криз особистістю. На основі отриманих результатів сформульовано такі висновки:

Теоретичний аналіз проблеми підтвердив, що життєва криза є критичним моментом життєвого шляху, який вимагає від особистості докорінної переоцінки внутрішніх ресурсів. Встановлено, що життєві цінності та смисложиттєві орієнтації виступають не просто світоглядними категоріями, а активними механізмами саморегуляції. У сучасній психології ціннісно-смилова сфера розглядається як фундамент

життєстійкості (резильєнтності) — здатності людини зберігати цілісність та здійснювати посттравматичне зростання під впливом екстремальних обставин, таких як війна та вимушена міграція.

За результатами дослідження за адаптацією СЖО М. С. Жданової було встановлено, що вибірка українців (ВПО та біженців) характеризується середнім рівнем загальної осмисленості життя ($M=95,32$). Найбільш вираженим компонентом є «Цілі в житті», що свідчить про збереження прагнення до майбутнього. Проте відносно низькі показники за шкалою «Результативність життя» вказують на схильність респондентів до знецінення свого минулого досвіду під тиском кризових подій, що створює ризик втрати внутрішньої опори.

Аналіз рівнів життєстійкості за шкалою CD-RISC показав, що більшість респондентів (47,7%) мають середній рівень стійкості. Вони володіють адаптивним потенціалом, проте їхні ресурси є вичерпними. Високий рівень резильєнтності виявлено у 29,6% опитаних, тоді як 22,7% складають «групу ризику» з низькою життєстійкістю, що проявляється у відчутті безпорадності та емоційній дезорганізації під час стресу.

Встановлено прямий позитивний зв'язок між показниками смисложиттєвих орієнтацій та рівнем життєстійкості. Найсильнішу кореляцію виявлено між життєстійкістю та процесуальним компонентом смислу ($r=0,570$) та результативністю ($r=0,552$). Це доводить, що здатність людини сприймати своє повсякденне життя як цікаве («тут і зараз») та позитивна оцінка минулих досягнень є сильнішими предикторами стійкості, ніж наявність абстрактних цілей на майбутнє.

Визначено типологічні профілі особистості, які відрізняються стратегіями подолання криз. Так, «резилієнтний тип» опирається на високу суб'єктність (Локус контролю — Я) та збалансованість часової перспективи; «вразливий тип» характери-

зується екстернальним локусом контролю та дефіцитом емоційного інтересу до життя, що вимагає специфічного психотерапевтичного втручання.

Розроблено практичні рекомендації, спрямовані на активацію ціннісних ресурсів особистості. Основними мішенями психологічної допомоги для ВПО та біженців визначено таке: реконструкцію позитивного минулого досвіду через техніки «інвентаризації успіхів»; активацію «сенсу в моменті» (mindfulness, логотерапевтичні методи); зміцнення суб'єктності через планування мікроцілей. Результати доводять, що розвиток резильєнтності неможливий без роботи з ціннісно-смысловим ядром особистості та можуть бути впроваджені у діяльність центрів психологічної допомоги та соціальних служб. Подальші дослідження у цьому напрямку можуть бути зосереджені на вивченні вікових особливостей трансформації цінностей у посткризовий період.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блинова О. Є. Психологія міграції: навчальний посібник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2019. С. 272

2. Бугерко Я. М., Бойчук І. В, Порплиця В. Психосоціальні ресурси становлення смислової сфери молоді в умовах глобалізації: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції 3-4 листопада. Тернопіль: ЗУНУ, 2023. С. 130-131.
3. Ємельянова О. В. Психологія смисложиттєвих орієнтацій особистості. Київ: Логос, 2022. С. 208.
4. Ємельянова О. В. Смилова регуляція поведінки та психологічна резильєнтність особистості в умовах невизначеності. Актуальні проблеми психології, 2023. Т. 16(4). С. 41-53.
5. Жданова М. С. Адаптація опитувальника «Смисложиттєві орієнтації». Психологія і суспільство, 2021. № 2. С. 55-66.
6. Карачинський О. А. Трансформація смислових структур особистості колишніх комбатантів. Науковий вісник Херсонського державного університету, 2018. № 1 (1). С. 72.
7. Кокун О. М. Психологія резильєнтності особистості: теорія та практика: монографія. Київ: 7БЦ, 2024. С. 240
8. Кравчук В. Л. Розвиток смислової саморегуляції у студентської молоді. Вісник психологічної служби України, 2022. № 1. С. 48-56.
9. Лазос Г. П., Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. Київ: Логос, 2015. С. 26–46.
10. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2021. С. 272.
11. Матвієнко Л. І. Ціннісно-смилові орієнтації осіб з різним рівнем емоційного вигорання. Вісник ХНУ ім. Каразіна, 2016. № 61. С. 19–23.
12. Мельник К. С. Смисложиттєві орієнтації як чинник психологічної стійкості в юнацькому віці. Психологічні перспективи, 2022. Вип. 40. С. 115-126.

13. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2017. С. 188.
14. Смаль В., Позняк О. Внутрішньо переміщені особи: соціальна та економічна інтеграція в приймаючих громадах (за матеріалами Вінницької, Запорізької, Івано-Франківської та Полтавської областей). Київ, 2016.
15. Терещенко Л. Н. Підвищуємо рівень стресостійкості дітей. Практичний психолог: Школа. 2014. № 8. С. 25–35.
16. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
17. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології, 2018. Вип. 42. С. 211–231.
18. Шандрук С. К. Психологія професійних творчих здібностей. Монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2015. С. 357.
19. Шандрук С. К. Структурно-функціональна модель професійного становлення майбутніх психологів. Технології розвитку інтелекту, 2015. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2015_1_11_6
20. Abbasi K. Understanding the Complexity of Conflict Trauma: A Systematic Review. South Asian Journal of Social Sciences and Humanities. 2022. Vol. 3(5). P. 144-153.
21. Behavioral Sciences. Meaning in Life Among Aged People: A Qualitative Study. MDPI, 2025. 15(6). P. 21
22. Evan D. R., Pellizzari J. R. et al. Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life. Journal of Clinical Psychology, 1993. 49 (4). PP. 377–475.
23. Florian V., Mikulincer M. Does hardiness contribute to mental health during a stressful situation? Journal of Personality and Social Psychology, 1995. 68 (4). PP. 687–695.
24. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health — inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology. PP. 1–11.

25. Kozerska A. The Presence and Search for Meaning in Life in Late Adulthood: A Lifespan Perspective. *Aging & Mental Health*, 2025. P. 1-9.
26. Lv Y. et al. The unique role of meaning in life in the relationships between trait awe, subjective well-being, and prosocial tendency: A network analysis. *PsyCh Journal*, 2024. 13(4). P. 1-12.
27. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 2006. 1 (3). PP. 160–168.
28. Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychology*, 2005. 60 (3). PP. 261–262.
29. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 1994. 63 (2). PP. 85–272.
30. Maddi S., Kahn S. The effectiveness of hardiness training. *Practice and research*, 1998. 50 (2). PP. 26–86.
31. Sheppard J. A., Kashani J. The Relationship of Hardiness, Gender, and Stress to Health Outcomes. *Journal of Personality*, 1991. 59 (4). PP. 747–768.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця Результати методики «СЖО» в адаптації М. С. Жданової

Респонденти № з/п	Цілі в житті (Ц)	Процес життя (П)	Результат(Р)	Локус контролю – Я (ЛК-Я)	Локус контролю – Життя (ЛК-Ж)	Загальний бал (ОЖ)
1	25	24	21	18	23	86
2	25	20	23	16	21	81
3	26	27	23	17	23	90
4	37	33	27	22	34	121
5	22	24	26	17	26	88
6	29	27	22	16	22	89
7	27	22	25	18	25	91
8	26	22	22	18	21	84
9	29	27	24	18	28	96
10	21	22	20	17	18	78
11	30	22	24	18	29	95
12	42	38	30	25	39	137
13	40	36	30	25	38	133
14	31	31	25	20	27	107
15	24	23	23	19	24	88
16	34	28	24	24	32	111
17	32	29	26	21	31	109
18	22	21	20	17	21	79
19	31	29	27	22	31	109
20	28	27	24	17	24	95
21	31	33	26	21	34	114
22	23	24	22	16	22	84
23	29	26	25	19	26	97
24	27	27	25	20	26	99
25	42	39	30	26	39	139
26	26	25	20	17	25	88
27	25	24	22	18	23	88
28	26	25	24	19	23	91
29	29	26	22	21	27	97
30	29	27	26	21	28	102
31	33	33	29	23	33	118
32	29	27	29	21	29	106
33	35	28	25	19	31	108
34	28	26	24	18	24	94
35	22	20	20	18	20	76
36	24	23	21	18	21	82

37	24	24	22	18	23	87
38	35	32	29	23	32	118
39	31	24	22	18	26	96
40	34	28	26	22	31	111
41	25	24	23	18	24	89
42	34	28	24	22	30	109
43	34	31	26	21	32	114
44	25	24	22	16	21	83

Додаток Б

Таблиця Результат по методиці «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона»

Респондент	П 1	П 2	П 3	П 4	П 5	П 6	П 7	П 8	П 9	П 10	Загальний	Рівень життє- стійкості
------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	-----------	----------------------------

№з/п											бал	
1	3	1	3	3	0	2	2	1	0	4	19	Низький
2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	24	Середній
3	4	2	2	2	2	3	1	3	2	2	23	Середній
4	3	4	4	4	4	4	2	4	1	2	32	Високий
5	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	34	Високий
6	2	2	2	2	2	3	1	1	3	2	20	Низький
7	3	4	4	2	3	4	1	3	3	3	30	Середній
8	2	2	2	3	3	3	1	1	3	1	21	Середній
9	2	3	1	2	3	3	1	3	2	3	23	Середній
10	1	2	0	2	3	3	0	1	0	0	12	Низький
11	2	2	2	2	3	3	4	1	0	2	21	Середній
12	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	38	Високий
13	4	4	2	4	4	3	2	3	2	3	31	Високий
14	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	29	Середній
15	4	4	3	4	4	2	3	4	2	4	34	Високий
16	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	28	Середній
17	4	3	2	2	4	3	2	3	2	2	27	Середній
18	2	2	3	1	2	1	1	2	1	2	17	Низький
19	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	34	Високий
20	2	2	3	1	2	3	1	1	2	1	18	Низький
21	4	4	0	4	3	2	2	4	3	3	29	Середній
22	3	2	4	1	2	1	1	2	3	1	20	Низький
23	3	4	3	1	4	3	2	3	3	2	28	Середній
24	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	24	Середній
25	2	2	4	3	2	1	1	2	4	1	22	Середній
26	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Низький
27	2	2	1	1	3	2	1	2	1	0	15	Низький
28	1	2	1	1	1	2	2	3	3	1	17	Низький
29	2	3	3	4	2	3	2	3	2	3	27	Середній
30	2	3	4	3	4	3	2	3	3	3	30	Середній
31	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	39	Високий
32	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	34	Високий
33	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	39	Високий
34	4	3	3	3	4	3	2	3	2	4	31	Високий
35	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	25	Середній
36	2	3	1	2	3	4	2	2	3	3	25	Середній
37	3	2	4	2	2	2	3	2	3	2	25	Середній
38	4	4	4	3	3	3	2	4	2	4	33	Високий
39	3	4	4	2	3	3	2	3	2	4	30	Середній
40	3	3	4	2	4	4	3	2	1	4	30	Середній

41	4	4	4	4	4	4	2	2	0	3	31	Високий
42	4	4	2	4	4	3	3	2	4	3	33	Високий
43	2	2	2	3	3	4	0	4	0	3	23	Середній
44	3	2	2	2	1	2	3	1	0	0	16	Низький

Додаток В

МЕТОДИКА «СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ» (СЖО)

(Дж. Крамбо, Л. Махолік, в адаптації Д. О. Леонтьєва; модифікація та українська адаптація М. С. Жданової)

Інструкція Д. О. Леонтьєва (в адаптації М. С. Жданової) до тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)

Вам запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання вибрати одне з тверджень, яке на Вашу думку більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження на Ваш погляд однаково вірні).

Тестовий матеріал до методики (СЖО)

№	Ліве твердження	3	2	1	0	1	2	3	Праве твердження
1	Зазвичай мені дуже нудно.								Зазвичай я повний енергії.
2	Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим.								Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним.
3	У житті я не маю певних цілей і намірів.								У житті я маю дуже ясні цілі і наміри.
4	Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним.								Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим.
5	Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші.								Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші.
6	Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися.								Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами.
7	Моє життя склалося саме так, як я мріяв.								Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.
8	Я не домогся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів.								Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановано в житті.
9	Моє життя порожнє і нецікаве.								Моє життя наповнене цікавими справами.
10	Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б								Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав,

	сказав, що воно було цілком осмисленим.							що воно не мало сенсу.
1 1	Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше.							Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз.
1 2	Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто викликає у мене розгубленість і занепокоєння.							Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості.
1 3	Я людина дуже обов'язкова.							Я людина зовсім не обов'язкова.
1 4	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням.							Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей і обставин.
1 5	Я безумовно можу назвати себе цілеспрямованою.							Я не можу назвати себе цілеспрямованою.
1 6	У житті я щене знайшов свого покликання і ясних цілей.							У житті я знайшов своє покликання і цілі.
1 7	Мої життєві погляди ще не визначилися.							Мої життєві погляди цілком визначилися.
1 8	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті.							Я навряд чи здатен знайти покликання і цікаві цілі в житті.
1 9	Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним.							Моє життя не підвладне мені і воно управляється зовнішніми обставинами.
2 0	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і наснагу.							Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності й переживання.

Ключ до тесту СЖО

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал і перекладу сумарного балу в стандартні значення (проценти). Для підрахунку балів необхідно перевести відмічені випробуванним позиції на симетричній шкалою 3210123 в оцінки по висхідній або низхідній асиметричній шкалі. Висхідна

послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) - полюсу її відсутності. При підрахунку балів по ключу дотримуються наступного правила: - У висхідну шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17. - В спадну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20. Після цього підсумовуються бали асиметричних шкал, що відповідають позиціям, відзначених випробуваним.

Субшкала 1 (мети в житті) - 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процес життя) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат життя) - 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контролю - Я) - 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контролю - життя) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Загальний показник - осмисленість життя (ОЖ) - всі 20 пунктів.

Інтерпретація до методики СЖО. У тесті використовуються наступні субшкали:

1. Мета у житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність у житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю 243 осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні свідомості життя (ОЖ) будуть властиві людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямованої людини, а й прожектера, плани якого не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, враховуючи показники по інших шкалах СЖО.
2. Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, що щоб жити. Цей показник говорить про те, сприймає чи випробовуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за

цією шкалою і низькі за рештою будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою - ознака незадоволеності своїм життям у сьогоднішній; при цьому, однак, їй можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле або націленість на майбутнє.

3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина. Високі бали за цією шкалою і низькі за рештою будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якого все в минулому, але минуле здатне надавати сенс залишку життя. Низькі бали - незадоволеність прожитого частиною життя.
4. Локус контролю - Я (Я - хазяїн життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб будувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і завданнями і уявленнями про його сенс. Низькі бали - невіра в свої сили контролювати події власного життя.
5. Локус контролю - життя або керованість життя. При високих балах - переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали - фаталізм, переконаність у тому, що життя людини непідвладна свідомому контролю, що свобода ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Додаток Г

МЕТОДИКА “ШКАЛА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ КОНОРРА-ДЕВІДСОНА”

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона складається з 10 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою (0-4), де вищі бали свідчать про більшу життєстійкість.

Загальний бал респондента може варіюватися від 0 до 40. Можливі варіанти відповідей: 0 – «Зовсім не вірно», 1 – «Рідко вірно», 2 – «Іноді вірно», 3 – «Часто вірно», 4 – «Майже завжди вірно».

Інструкція: Опитування проводиться з метою дослідження особистої стресостійкості. Опитування є добровільним і анонімним.

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин? За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-5). Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:
 - 0 - зовсім не вірно;
 - 1 - рідко вірно;
 - 2 - іноді вірно;
 - 3 - часто
 - 4 - майже завжди вірно.
2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:
 - 0 - зовсім не вірно;
 - 1 - рідко вірно;
 - 2 - іноді вірно;
 - 3 - часто вірно;
 - 4 - майже завжди вірно.
3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:
 - 0 - зовсім не вірно;
 - 1 - рідко вірно;
 - 2 - іноді вірно;
 - 3 - часто вірно;
 - 4 - майже завжди вірно.
4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:
 - 0 - зовсім не вірно;
 - 1 - рідко вірно;
 - 2 - іноді вірно;
 - 3 - часто вірно;
 - 4 - майже завжди вірно.
5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:
 - 0 - зовсім не вірно;

- 1 - рідко вірно;
 - 2 - іноді вірно;
 - 3 - часто вірно;
 - 4 - майже завжди вірно.
6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:
- 0 - зовсім не вірно;
 - 1 - рідко вірно;
 - 2 - іноді вірно;
 - 3 - часто вірно;
 - 4 - майже завжди вірно.
7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:
- 0 - зовсім не вірно;
 - 1 - рідко вірно;
 - 2 - іноді вірно;
 - 3 - часто вірно;
 - 4 - майже завжди вірно.
8. Мене нелегко розчарувати невдачею:
- 0 - зовсім не вірно;
 - 1 - рідко вірно;
 - 2 - іноді вірно;
 - 3 - часто вірно;
 - 4 - майже завжди вірно.
9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами:
- 0 - зовсім не вірно;
 - 1 - рідко вірно;
 - 2 - іноді вірно;
 - 3 - часто вірно;
 - 4 - майже завжди вірно.
10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів:
- 0 - зовсім не вірно;
 - 1 - рідко вірно;
 - 2 - іноді вірно;
 - 3 - часто вірно;
 - 4 - майже завжди вірно.