

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні чинники смисложиттєвої кризи особистості

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-232
групи

Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія

Шевченко О.О.
(прізвище та ініціали)

Керівники

к.психол.н.

Іванова Є.О.

к.психол.н., доц.

Карамушка Т.В.

(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 23» червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2025

Зміст

АНОТАЦІЯ	3
КЛЮЧОВІ СЛОВА	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. СЕНС ЖИТТЯ ТА СМИСЛОЖИТТЄВА КРИЗА ЯК ПОНЯТТЯ	
1.1. Поняття сенсу життя в психології	8
1.2. Роль сенсів у формуванні особистості, життєвих орієнтирів	15
1.3. Смисложиттєва криза: причини та прояви	17
1.4. Взаємозв'язок сенсу життя з особистісними рисами	28
1.5. Рівень сприйманого стресу та сенс життя	30
1.6. Сенс життя та копінг-стратегії	31
1.7. Професійна життєстійкість і сенс життя	32
1.8. Нейропсихологічні аспекти переживання сенсу життя.....	33
Висновки до РОЗДІЛУ I	36
РОЗДІЛ II. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ СМИСЛОЖИТТЄВОЇ КРИЗИ	
2.1. Характеристики вибірки.....	38
2.2. Методики дослідження.....	48
Висновки до РОЗДІЛУ II	54
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	
3.1. Порівняльний аналіз груп вибірок	56
3.2. Кореляційний аналіз груп вибірок	63
3.3. Регресійний аналіз груп вибірок.....	70
3.4. Факторний аналіз груп вибірок	76
3.5. Практичні рекомендації щодо роботи з смисложиттєвою кризою...79	
Висновки до РОЗДІЛУ III	88
ВИСНОВКИ	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ	94
ДОДАТКИ	99

АНОТАЦІЯ

У магістерській роботі досліджуються психологічні чинники смисложиттєвої кризи особистості – глибокого внутрішнього стану, що виникає, коли людина втрачає орієнтири та сенс. Теоретична частина ґрунтується на підходах гуманістичної, екзистенційної та позитивної психології, зокрема ідеях В. Франкла, К. Роджерса, М. Стігера, Т. Шнелл, П. Вонга. В емпіричному дослідженні використано низку психодіагностичних методик (MAPS, TIPI, PSS-10, Brief COPE, шкалу професійної життєстійкості), що дало змогу глибше зрозуміти зв'язки між кризою сенсу й особистісними рисами, копінг-стратегіями, суб'єктивним стресом і професійними ресурсами. Встановлено, що переживання смисложиттєвої кризи тісно пов'язане з втратою сенсових орієнтирів і підвищеним стресом, а також зменшенням здатності до конструктивного переосмислення та прийняття ситуацій. Регресійний аналіз виявив ключові предиктори кризи, а кластерний і факторний аналізи допомогли виокремити внутрішні ресурси. Отримані результати мають як теоретичну, так і прикладну цінність для психологічної підтримки людей у періоди втрати життєвих сенсів.

КЛЮЧОВІ СЛОВА

Сенс, криза сенсу, смисложиттєва криза, ресурс, стійкість, адаптація, ріст.

ВСТУП

Повномасштабне вторгнення в Україну, що розпочалося у 2022 році, стало переломним моментом для мільйонів українців: люди втратили домівки, роботу, соціальні зв'язки, звичне відчуття безпеки й стабільності. В умовах постійної тривожності, стресу, загрози життю, розлуки з близькими, неможливості планування майбутнього українське суспільство опинилося у стані глибокої екзистенційної нестабільності.

В таких ситуаціях з одного боку втрачаються звичні життєві опори, з іншого – виникають нові сенси: через волонтерство, захист країни, турботу про інших, внутрішнє дорослішання, перегляд існуючого життя та побудову нового. Зазвичай ці процеси супроводжуються пошуком відповіді на запитання: «Навіщо я живу?», «Що зараз має справжнє значення?».

Саме тому тема сенсу життя набуває особливої актуальності. Вона вже давно вийшла за межі філософських роздумів і перетворилася на життєво необхідне психологічне питання. Як свідчить досвід багатьох людей у кризових ситуаціях та проведені дослідження, саме сенси допомагають мобілізувати внутрішні сили для подолання труднощів. Видатний психіатр і засновник логотерапії Віктор Франкл (Viktor E. Frankl) у своїй книзі «Людина в пошуках справжнього сенсу» описав, як навіть у нелюдських умовах концтабору зберігав психічну цілісність завдяки тому, що мав чітке «навіщо». Він повністю розділяв думку Фрідріха Ніцше (Friedrich Nietzsche): «Той, хто знає, навіщо жити, може витримати будь-яке як», яка стала однією з основних ідей в логотерапії. Як ми бачимо з результатів життя Віктора Франкла (Viktor E. Frankl) та інших логотерапевтів, сенс не тільки допомагає вижити, він допомагає жити гідно та плідно.

Таку позицію поділяють і сучасні психологи, зокрема Пол Вонг (Paul T.P. Wong), який наголошує, що сенс життя є центральною опорою психологічної стійкості, навіть у тих випадках, коли не задоволені базові потреби. У своїй концепції PP2.0 (Positive Psychology 2.0) він стверджує, що

страждання є не руйнівником, а потенційним ресурсом зростання, за умови, що воно осмислене.

Особливо важливою є концепція екзистенційної стійкості у дослідженнях Тетяни Шнелл (Tatjana Schnell) – здатності зберігати або переосмислювати сенс у складних і невизначених обставинах. Авторка шкал MAPS та SoMe підкреслює, що наповненість сенсом життя корелює з емоційним благополуччям, внутрішньою узгодженістю та стійкістю до стресу. Натомість криза сенсу асоціюється з дистресом, втратою мотивації та ризиком психічних розладів.

Вивчення сенсу життя, його складових та чинників смисложиттєвої кризи стає актуальним та необхідним для психологічної адаптації та стійкості в складних умовах, в яких перебувають українці. Якщо зрозуміти, як саме сенс пов'язаний із такими психічними ресурсами, як особистісні риси, життєстійкість, копінг-стратегії, рівень сприйнятого стресу, то отримані знання допоможуть психологам ефективніше надавати допомогу клієнтам, які опинилися у стані втрати життєвих орієнтирів або переживають екзистенційні кризи, а також стануть корисними у побудові ефективних програм психоосвітньої підтримки.

У цій магістерській роботі досліджуються особливості смисложиттєвої кризи та її психологічних детермінант. Для виконання задач роботи було сформовано дві групи респондентів: із високим рівнем кризи сенсу та без неї (за шкалою MAPS), з метою порівняння їхніх копінг-стратегій, професійної життєстійкості, рівня стресу й особистісних характеристик та знаходження чинників, що впливають та формування кризи.

Об'єктом дослідження є:

психологічні особливості особистості в умовах смисложиттєвої кризи.

Предмет:

зв'язок смисложиттєвої кризи з особистісними рисами, копінг-стратегіями, сприйняттям стресу та професійною життєстійкістю.

Мета дослідження:

дослідити особливості зв'язку між смисложиттєвою кризою та іншими психологічними характеристиками особистості та виявити чинники смисложиттєвої кризи.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття сенсу життя та смисложиттєвої кризи в психології;
2. Провести емпіричне дослідження та виявити змінні, пов'язані із кризою сенсів на основі результатів аналізу;
3. Описати взаємозв'язок смисложиттєвої кризи з особистісними рисами, рівнем сприйманого стресу, копінг-стратегіями та професійною життєстійкістю;
4. Розробити рекомендації щодо роботи психологів з клієнтами, що проходять смисложиттєву кризу.

Методи дослідження:

1. *Теоретичний аналіз* літературних джерел, досліджень, публікацій з метою дослідити питання сенсотворення, наповнення сенсом, смисложиттєвої кризи з іншими психологічними аспектами такими як: якості особистості, професійна життєстійкість, рівень стресу та копінг-стратегіями.

2. *Емпіричний*: онлайн анкетування в використанні наступних методик:

- Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI-UKR (Ten-Item Personality Inventory);
- Опитувальник сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій MAPS (Meaning and Purpose Scales);
- Опитувальник професійної життєстійкості;
- Шкала дослідження стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale, 10 items);
- Коротка шкала подолання Brief COPE-26.

3. *Статистичний*: обробка отриманих даних за допомогою програми Jamovi.

Характеристики вибірки. У дослідженні взяли участь чоловіки та жінки від 18 до 65+ років, що проживають в Україні, у населених пунктах різного розміру та займаються різним видом діяльності.

За **результатами дослідження** будуть отримані відповіді на питання:

1. Чи пов'язане наповнення сенсом життя та смисложиттєва криза з особистісними рисами, копінг-стратегіями та професійною життєстійкістю?
2. Які психологічні характеристики відрізняють людей з наявністю чи відсутністю смисложиттєвої кризи?
3. Які фактори характерні для змінних, пов'язаних із переживанням смисложиттєвої кризи?
4. Чи виступає сенс життя опорою для адаптації в умовах внутрішньої чи соціальної нестабільності?

РОЗДІЛ І

СЕНС ЖИТТЯ ТА СМИСЛОЖИТТЄВА КРИЗА ЯК ПОНЯТТЯ

1.1. Поняття сенсу життя в психології

Поняття сенсу життя посідає центральне місце в гуманістичній та екзистенціальній психології, розглядаючись як базова мотиваційна сила, що надає спрямованість, зв'язність та значущість людському існуванню. Гуманістична психологія, яка виникла у 1950–1960-х роках як «третя сила» в психології (після біхевіоризму та психоаналізу), акцентує увагу на унікальності особистості, її здатності до самореалізації та пошуку сенсу життя. В її межах сенс життя розглядається як результат самоактуалізації – прагнення до реалізації свого внутрішнього потенціалу.

У своїй концепції Віктор Франкл (Viktor E. Frankl), засновник логотерапії, вважав, що головна рушійна сила людини – це «воля до сенсу». Людина здатна пережити будь-яке «якщо» (страждання, втрату), якщо має «навіщо». Франкл підкреслює, що «життя ніколи не стає нестерпним через обставини, а тільки через відсутність сенсу та мети» [1], що особливо актуально в умовах особистісної або екзистенційної кризи.

Карл Роджерс (Carl Rogers) та Абрахам Маслоу (Abraham Maslow) розглядали сенс як частину самоактуалізації особистості та пов'язували його з розвитком потенціалу, автентичністю, внутрішньою згодою. Карл Роджерс наголошував на унікальності особистості та її здатності до саморозвитку, а у центрі його концепції – поняття «повнофункціональної особистості», яка живе автентично, усвідомлено, в гармонії із собою. Сенс життя, за Роджерсом (Rogers), не нав'язується ззовні: він формується через досвід, відкритість до почуттів, внутрішню злагодженість та постійне зростання – людина знаходить сенс через прийняття себе, відповідальність за власне життя та побудову глибоких, щирих стосунків.

Абрахам Маслоу (Abraham Maslow) вважав, що сенс життя – невід'ємна складова самоактуалізації, яка знаходиться на вершині його

знаменитої ієрархії потреб та передбачає реалізацію свого внутрішнього потенціалу, творчості, пошук вищих цінностей і смислів. Основні ознаки сенсової реалізації у Маслоу (Maslow): ціннісна орієнтація на істину, добро, красу, трансцендентний досвід (пікові переживання), служіння чомусь вищому за себе.

Екзистенціальна психологія, у свою чергу, зосереджується на фундаментальних аспектах людського буття, таких як свобода, відповідальність, ізоляція та смертність, підкреслюючи важливість особистого вибору та автентичності у формуванні сенсу життя. Ці ідеї, що сформувались під впливом філософських думок Мартіна Гайдеггера (Martin Heidegger), Карла Ясперса (Karl Jaspers), Жан-Поль Сартра (Jean-Paul Sartre) та Альбера Камю (Albert Camus), розглядають людину як суб'єкта, який постійно перебуває у пошуку значущості власного буття. Один із провідних представників напрямку, Ірвін Ялом (Irvin Yalom), у своїй фундаментальній праці "Existential Psychotherapy" (1980) визначає пошук сенсу як внутрішній виклик, з яким стикається кожна людина у процесі осмислення власної смертності, свободи вибору та екзистенційної самотності. За теорією Ялома (Yalom), чотири екзистенційні проблеми - смерть, самотність, безсенсовість і свобода - є основними джерелами психологічного дистресу. Ялом (Yalom) стверджує, що сенс не є чимось заданим або універсальним – він створюється особистістю в процесі взаємодії з реальністю, в той час як основним джерелом екзистенційної тривоги є усвідомлення абсурдності життя, його скінченності та невизначеності, і це, своєю чергою, спонукає особистість до активного пошуку сенсу, як способу подолання внутрішнього екзистенційного вакууму. Екзистенційна психотерапія, яку представляє Ірвін Ялом (Irvin Yalom), не нав'язує пацієнтові готових відповідей, а підтримує його у процесі самотійного пошуку значень, що надають життю особистісної цілісності та цінності.

Згадані підходи заклали фундаментальні принципи для подальших емпіричних досліджень у галузі психології сенсу. Зокрема, ідеї Ірвіна Ялома

(Irvin Yalom), Абрахам Маслоу (Abraham Maslow) та Карл Роджерс (Carl Rogers) мали значний вплив на формування позитивної психології та сучасних теорій сенсотворення, представлених у працях таких науковців, як Майкл Стігер (Michael Steger), Татьяна Шнелл (Tatjana Schnell), Пол Вонг (Paul T. P. Wong) та інших. Їхні роботи показують, що наявність сенсу в житті тісно пов'язана з психологічним благополуччям, високим рівнем задоволеності життям, здатністю до подолання стресу та стійкістю в кризових ситуаціях. «Дослідження часто виявляють, що сенс життя має особливо сильну обернену залежність від наявності та тяжкості симптомів депресії, хоча дослідження також зосереджувалися на шизофренії, розладах харчової поведінки, розладах, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, тривожних розладах та посттравматичному стресовому розладі, причому було опубліковано численні статті про кожен із цих розладів», - Майкл Стігер (Michael Steger) [2]. Водночас відсутність сенсу, згідно з висновками сучасних досліджень, виступає вагомим предиктором емоційного виснаження, депресії та екзистенційної фрустрації.

Татьяна Шнелл (Tatjana Schnell), у 2009 розробила багатовимірну модель сенсу життя, яка включає когнітивні, мотиваційні та емоційні аспекти, та створила інструменти для вимірювання джерел сенсу (SoMe), що дозволяють оцінювати індивідуальні відмінності у сприйнятті сенсу життя. У 2023 році науковиця разом із Ларсом Йоханом Данболтом (*Lars Johan Danbolt*) представили скорочену версію опитувальника – Meaning and Purpose Scales (MAPS), яка оцінює усвідомлення сенсу, кризу сенсу та п'ять джерел цілей. [3] Українську адаптацію опитувальника MAPS було використано у дослідженні, результати якого описані в емпіричній частині цієї роботи.

Пол Вонг (Paul T. P. Wong) у 2020 запропонував концепцію екзистенційної позитивної психології (PP 2.0), яка інтегрує підходи позитивної та екзистенціальної психології, підкреслюючи значення сенсу

життя у подоланні страждання та досягненні психологічного благополуччя [4].

Сучасна психологічна наука дедалі більше уваги приділяє вивченню феномену сенсу життя як ключової складової психічного здоров'я, адаптивності та особистісного зростання. Зокрема, Майкл Стігер (Michael Steger) у межах емпіричних досліджень запропонував двокомпонентну модель сенсу, що охоплює:

1. наявність сенсу (presence of meaning) – суб'єктивне переконання людини в тому, що її життя має цінність, спрямованість і значущість;
2. пошук сенсу (search for meaning) – активний процес осмислення, прагнення до відкриття або формування сенсу свого існування.

Згідно Стігера (Steger), наявність сенсу, в першу чергу, стосується розуміння людьми сенсу свого життя та їхнього відчуття мети, спрямованості протягом усього життя, а також межі, до якої люди сприймають своє життя як значущим. Наявність сенсу – це когнітивний вимір сенсу життя, і він зосереджений або на розумінні себе (наприклад, ідентичності) або світу (наприклад, світогляду). «Таким чином, люди відчувають наявність сенсу, коли розуміють себе, світ та своє унікальне місце у ньому і можуть визначити, чого вони хочуть досягти у своєму житті», - Майкл Стігер (Michael Steger) [5].

Пошук сенсу в той час стосується сили, інтенсивності та активності зусиль людини, спрямованих на встановлення або поглиблення її розуміння сенсу та мети свого життя. Як мотиваційний вимір сенсу життя, пошук сенсу розглядає, як людина домагається своїх цілей [5].

Для оцінки цих компонентів було створено Meaning in Life Questionnaire (MLQ) (Опитувальник сенсу життя) розроблений Майкл Стігер (Michael Steger), Патті Фразер (Patty Frazer), Шейн Оіші (Shigehiro Oishi) та М. Каллінгс (M. Kalling) у 2006, що широко використовується в психологічній діагностиці. Результати досліджень [6] показали, що високий

рівень наявності сенсу пов'язаний із більшою життєвою задоволеністю, позитивною афективністю та стресостійкістю, тоді як пошук сенсу іноді корелює з тривожністю, але також свідчить про внутрішній розвиток, особливо в періоди змін або криз.

Варто знов звернутись до дослідження, яке вже було згадане, метааналіз, в якому автори проаналізували проведені дослідження на тему сенсів [5] та дійшли наступних висновків:

1. Існує помірний негативний зв'язок між наявністю сенсу в житті та психологічним дистресом, що свідчить про те, що люди, які відчують сенс у житті, менш схильні до психологічних труднощів;
2. Пошук сенсу в житті має слабший, але все ж негативний зв'язок з психологічним дистресом, що може вказувати на те, що активне прагнення до сенсу також пов'язане з меншим рівнем дистресу;
3. Результати підкреслюють важливість сенсу життя як потенційного захисного фактора проти психологічного дистресу.

«Сенс життя дає людям причину жити та основу для осмислення їхнього життєвого досвіду – минулого, теперішнього та майбутнього», - Майкл Стігер (Michael Steger) [2].

Ще один підхід до сенсу життя запропонував Рой Баумайстер (Roy F. Baumeister), який у своїй фундаментальній праці «Meanings of Life» (1991) виокремив чотири універсальні компоненти, що формують відчуття сенсу життя:

1. мета (purpose) – наявність довгострокових життєвих орієнтирів;
2. цінності (values) – внутрішні моральні й етичні принципи;
3. ефективність (efficacy) – переконання у здатності впливати на навколишній світ;
4. самооцінка (self-worth) – відчуття власної гідності, значущості для інших.

Рой Баумайстер (Roy F. Baumeister) підкреслює, що сенс життя не є вродженим або зовнішньо заданим, а формується в процесі особистісного досвіду, через дії, стосунки, соціальну взаємодію та рефлексію. Таким чином, сенс виконує не лише когнітивну, але й мотиваційну, адаптаційну та інтеграційну функції.

Українська психологічна наука розвиває дослідження сенсу життя у контексті життєвого шляху, саморозвитку та стресостійкості особистості. Значний внесок у цю сферу зробили українські вчені, зокрема Татьяна Михайлівна Титаренко, Віталій Григорович Панок, Анатолій Анатолійович Фурман та інші.

Т.М.Титаренко розглядає сенс життя як динамічне психічне новоутворення, що виникає та трансформується у періоди життєвих криз, переоцінки цінностей, прийняття рішень та переходу до нових життєвих етапів. У своїй монографії «Психологія життєтворення особистості в сучасному світі» (2015) дослідниця акцентує увагу на соціально-психологічних механізмах життєконструювання, тобто каже, що «Життєтворення – це процес активного формування власної життєвої траєкторії, керуючись внутрішніми смислами, автономією та ідентичністю. Особистість осмислює своє життя через процеси ідентифікації, автономізації, діалогічної взаємодії та практичного втілення цінностей у повсякденності.» [7] Особистість, за Титаренко, осмислює своє життя через процеси ідентифікації, автономізації, діалогічної взаємодії та практичного втілення цінностей у повсякденності. У більш пізній праці «Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації» (2018) [8], авторка досліджує здатність особистості зберігати та відновлювати сенс у складних життєвих обставинах, пов'язаних із війною, втратами, вимушеним переселенням. Пошук сенсу в цих умовах розглядається як чинник психологічної резилієнтності, що сприяє інтеграції травматичного досвіду у життєву історію особистості.

У роботах В. Г. Панка та Г. В. Рудь, зокрема у монографії «Психологія життєвого шляху особистості» (2006) [9], сенс життя аналізується крізь призму етапності, закономірностей і стратегій життєвого шляху. Автори наголошують на важливості усвідомлення особистістю власної біографії, визначення життєвих цілей та ідеалів як основи для побудови сенсової структури життя. Досліджено зв'язок між ціннісно-сисловою сферою та життєвими виборами у підлітковому й молодіжному віці.

А.А.Фурман у монографії «Психологія смисложиттєвого розвитку особистості» (2017) [10] обґрунтовує авторську концепцію сенсової сфери як системи організованих смислів, що забезпечують інтеграцію досвіду, регуляцію поведінки та формування життєвих орієнтирів. Центральною є ідея про те, що смисли не є лише когнітивною конструкцією, а становлять базову екзистенційну структуру, яка забезпечує цілісність, послідовність та стійкість особистості упродовж життєвого шляху. Фурман розглядає смисложиттєвий розвиток як наскрізну лінію індивідуального становлення, яка супроводжується кризами, трансформаціями та рефлексією.

Таким чином, українські науковці пропонують ґрунтовні підходи до аналізу сенсу життя, що базуються на цілісному розумінні особистості як активного суб'єкта життєвого шляху, здатного до свідомої смислової саморегуляції та стійкості у складних обставинах.

Важливість смислів в житті людини підтверджує поява в Україні в 2023 році громадської організації «Українська Асоціація Логотерапії та Екзистенційного Аналізу», яка стала першою офіційною інституцією, що системно займається розвитком логотерапевтичного підходу у вітчизняному контексті. Головними завданнями АЛЕАУ є:

- організація навчальних програм з логотерапії (базового та поглибленого рівнів);
- популяризація логотерапевтичного підходу серед психологів, психотерапевтів і фахівців помічних професій;
- розбудова національної логотерапевтичної спільноти.

Освітні програми включають як теоретичне вивчення логотерапії, так і практичну підготовку з опрацювання екзистенційних тем – сенсу, свободи, відповідальності, смерті, цінностей.

1.2. Роль сенсів у формуванні особистості, життєвих орієнтирів

Сенс життя та сенси в житті виступають не лише джерелом натхнення, але й глибокими системоутворюючими елементами особистості: через процес формування індивідуальних сенсів людина конструює свою ідентичність, встановлює життєві цілі та пріоритети, орієнтується у світі, ухвалює важливі рішення. У розвитку особистості сенси сприяють переходу від зовнішньої мотивації до внутрішньої автономії та виконують функцію внутрішнього компаса: вони дозволяють не розгубитися серед численних зовнішніх стимулів і впливів, забезпечуючи узгодженість між внутрішнім світом особистості та зовнішньою поведінкою.

Сучасні дослідження демонструють, що сенс життя не лише формує загальну картину світосприйняття, а й виконує цілу низку функцій:

1. слугує внутрішнім джерелом мотивації;
2. підвищує здатність до подолання труднощів;
3. зміцнює психологічну стійкість;
4. сприяє розвитку особистості та гармонійному існуванню з собою та соціальним світом.

Життя з сенсами виступає чинником профілактики тривожних і депресивних станів, є основою для позитивного самосприйняття та життєвого задоволення:

1. Людина, яка має чітко сформовані життєві сенси, здатна приймати рішення, керуючись внутрішніми цінностями, а не лише тиском зовнішніх обставин. Дослідження показують, що наявність усвідомленого сенсу життя пов'язана з вищим рівнем задоволеності життям, позитивним афектом, емоційною стабільністю, а також із нижчим рівнем тривожності, депресії та

відчуття безпорадності. В осіб, які мають чітко окреслене екзистенційне розуміння сенсу, спостерігається краща адаптація до складних життєвих обставин, а також загальна життєва задоволеність [5];

2. Усвідомлені сенси виступають основою довготривалих життєвих орієнтирів, які залишаються стійкими навіть у кризових умовах. Також у кризових умовах (війна, втрата, пандемія) сенс знижує ймовірність ПТСР, депресії, безпорадності [11], [12];
3. Сенс виконує роль внутрішнього компаса, що спрямовує зусилля людини навіть без зовнішніх стимулів. В. Франкл (Viktor E. Frankl) стверджував, що «воля до сенсу» – це основна рушійна сила людської особистості, що зумовлює її прагнення до розвитку, самореалізації та подолання труднощів;
4. Сенси впливають на емоційне благополуччя та позитивну самооцінку, сприяючи особистісному зростанню [5];
5. Сенс життя є базовим компонентом психологічної стійкості – здатності ефективно функціонувати та зберігати внутрішню рівновагу попри складні зовнішні умови. Т.Шнелл (Tatjana Schnell) у своїй праці [13] виокремлює поняття «екзистенційної стійкості» (existential resilience) як спроможності підтримувати зв'язок із джерелами сенсу навіть у найважчі періоди життя. Така стійкість базується не лише на адаптації, а й на трансформації досвіду, який особа переживає як значущий. Змістовне життя виявляється важливою умовою для підтримки ментального здоров'я, особливо в контексті тривалих криз;
6. Сенс стимулює розвиток: він зумовлює активність, пошук можливостей, саморефлексію [2];
7. Новітні шкали оцінки сенсу та мети в житті (MAPS) дозволяють краще зрозуміти індивідуальні відмінності в пошуку та реалізації сенсу [3].

Формування сенсів – це не одноразовий акт, а динамічний процес, що продовжується протягом усього життя. Він особливо інтенсивно розгортається у періоди змін, вибору чи екзистенційних криз.

Додатково потрібно згадати про важливу роль, яку сенс відіграє в період формування особистості – у підлітковому та юнацькому віці. Брак екзистенційних орієнтирів у цьому віці нерідко супроводжується зниженням мотивації, підвищеною тривожністю, ризикованою або саморуйнівною поведінкою. Водночас дослідження показують, що молоді люди з розвиненим відчуттям мети та сенсу мають вищу самооцінку, краще справляються з викликами й демонструють більшу здатність до побудови довгострокових життєвих стратегій [14], [15].

Підсумовуючи, можемо сказати, що сенси відіграють важливу роль у розвитку особистості як свідомої, відповідальної та цілісної особистості: вони формують не лише життєві орієнтири, а й сприяють психологічній стійкості, адаптивності та реалізації потенціалу.

1.3. Смисложиттєва криза: причини та прояви

Смисложиттєва криза є одним із найглибших внутрішніх викликів, з якими може зіткнутися особистість. Вона пов'язана не лише зі складними зовнішніми обставинами, а насамперед із внутрішнім відчуттям втрати ціннісних орієнтирів, цілей та значущості життя. У психологічному вимірі така криза проявляється як екзистенційний вакуум (Франкл (Frankl), 1946), фрустрація сенсу, емоційна спустошеність або втрата внутрішнього вектора.

Сучасні дослідження вказують, що смисложиттєва криза може супроводжуватися такими станами, як тривожність, депресивні переживання, апатія, зниження мотивації, порушення ідентичності. Цей феномен часто розгортається у періоди життєвих змін, втрат, розчарувань або глобальних потрясінь, як особистісного, так і соціального масштабу [5], [12].

Особливої актуальності тема втрати сенсів набуває у сучасному українському контексті, де мільйони людей змушені шукати нові сенси після втрати колишніх життєвих опор. У таких умовах криза сенсу перестає бути виключно індивідуальним досвідом, вона набуває соціально-психологічного значення, вимагаючи цілісного наукового осмислення. У статті Катерини Журби (2022) [16] увага приділена глибокому деструктивному впливу війни на смисложиттєву сферу підлітків: воєнна травматизація спричиняє порушення емоційної стабільності, формування ПТСР, підвищену тривожність, депресивні стани, а також кризу ідентичності. Дослідження наголошує на актуальності психологічної підтримки молоді та створенні умов для відновлення смислових опор у період війни, адже підлітки, позбавлені звичних орієнтирів, часто замикаються в собі, уникають соціальних контактів і демонструють схильність до асоціальної поведінки.

Варто зазначити, що такі масштабні події як війна, впливають не лише на суспільство держави, яка безпосередньо бере в ній участь, а й на суспільства інших держав через проблеми міграції, економічні кризи та загрози поширення військових конфліктів. У статті «Psychological well-being in Europe after the outbreak of war in Ukraine», опублікованій у журналі *Nature Communications* у лютому 2024 року [17], дослідники проаналізували вплив початку повномасштабної війни в Україні на психологічне благополуччя мешканців 17 європейських країн та дійшли наступних висновків:

1. Різке зниження благополуччя: у день вторгнення Росії в Україну (24 лютого 2022 року) спостерігалось значне зниження рівня психологічного благополуччя серед учасників дослідження;
2. Відновлення залежно від особистісних рис: впродовж наступних тижнів відновлення благополуччя було пов'язане з особистісною рисою «Стабільність» (Stability): особи з високим рівнем цієї риси

швидше відновлювалися, тоді як у тих, хто мав низький рівень Стабільності, відновлення було мінімальним;

3. Вплив соціальних мереж: дні з підвищеною кількістю згадок про війну в соціальних мережах (наприклад, у Twitter) асоціювалися з нижчим рівнем благополуччя серед учасників;
4. Незалежність від демографічних факторів: вік, стать, соціальний статус та політичні погляди не мали статистично значущого впливу на зміни в благополуччі.

Отже, сенс відіграє роль внутрішньої опори, яка підтримує особистість у періоди нестабільності, змін, втрат, і тому його відсутність часто стає передумовою до психологічного дистресу, депресивних розладів, втрати життєвої мотивації, а в окремих випадках – до розвитку суїцидальних тенденцій.

1.3.1. Причини втрати сенсу

Втрата сенсу життя – це складне психологічне явище, що може виникати на тлі глибоких внутрішніх або зовнішніх змін: у різні періоди життя особа може стикатися з ситуаціями, які підривають її ціннісні орієнтири, викликають сумніви щодо власного призначення, цілей чи життєвого шляху. Як результат, такий досвід змушує особистість переосмислювати свої цінності, переглядати життєві позиції, що часто призводить до внутрішньої дезорієнтації та втрати екзистенційного сенсу. Серед подій чи життєвих контекстів, що можуть привести до втрати сенсу, після аналізу джерел та інших матеріалів [5], [18], [19], [20], варто виділити наступні:

1. Екзистенційні причини:

- Усвідомлення скінченності життя: розуміння неминучості смерті може викликати глибоке відчуття безсенсовості, що породжує питання: «Навіщо щось робити, якщо все

закінчиться?». Таке розуміння особливо загострюється в критичні моменти життя або під час втрати близьких;

- Слабкі духовні орієнтири: у сучасних суспільствах люди часто втрачають зв'язок з духовними або релігійними системами цінностей, які традиційно надавали життю сенс, і без цих «вищих» цілей буденність може здаватися порожньою;

2. Соціально-культурні фактори:

- Руйнування традиційних структур: швидкі соціальні зміни руйнують усталені системи цінностей, ролей та очікувань. В момент, коли зникають звичні соціальні опори, такі як сім'я, громада, професійна ідентичність, людина втрачає чіткі орієнтири для самовизначення;
- Атомізація сучасного суспільства: урбанізація, технологізація та індивідуалізація призводять до соціальної ізоляції, і людина почуває себе відірваною від інших, що породжує відчуття самотності та безсенсовості власного існування;
- Споживацька культура: пропонує зовнішні джерела задоволення замість внутрішнього сенсу, а коли матеріальні блага не приносять очікуваного щастя, виникають розчарування та внутрішня порожнеча;

3. Психологічні причини:

- Травматичний досвід: важкі життєві події, а саме втрата близьких, насильство, природні катастрофи, війна можуть зруйнувати попередні системи значень, оскільки травма змушує переосмислювати базові уявлення про світ та своє місце в ньому;
- Депресія та психічні розлади: депресивні стани часто супроводжуються втратою інтересу до життя, відчуттям безнадійності та безсенсовості;

- Криза ідентичності: періоди життєвих переходів та особистісних змін у підлітковому віці, середині життя, періоді виходу на пенсію можуть супроводжуватися кризою ідентичності, бо коли людина не знає, хто вона, важко зрозуміти, навіщо вона живе;
- Перфекціонізм та нереалістичні очікування: завищені стандарти щодо себе та життя можуть призводити до постійного розчарування, адже реальність не завжди відповідає ідеальним уявленням, і тому виникає відчуття провалу та безсенсовості зусиль;

4. Життєві обставини:

- Професійна криза: робота, яка не відповідає цінностям людини, не приносить відчуття внеску або така, що призводить до вигорання;
- Втрата близьких стосунків: розлучення, смерть партнера, розрив з друзями можуть залишити людину без важливих джерел підтримки та значення;
- Хронічні захворювання: тривалі хвороби, інвалідність або біль можуть кардинально змінити життєві перспективи та можливості, змушуючи переосмислювати цілі та цінності;
- Фінансові труднощі: економічна нестабільність може зруйнувати плани, змусити зосередитися лише на виживанні, залишивши мало ресурсів для пошуку вищого сенсу;

5. Вікові особливості:

- Молодість: молоді люди часто стикаються з тиском вибору життєвого шляху без достатнього досвіду, а невизначеність майбутнього може породжувати тривогу та відчуття безсенсовості;

- Середній вік: «криза середнього віку» часто пов'язана з усвідомленням розриву між юнацькими мріями та реальними досягненнями, і постає питання: «Чи того я хотів(ла) від життя?»;
- Похилий вік: старість може принести відчуття марності прожитого життя, особливо якщо людина не бачить позитивного впливу своїх дій на світ або не відчуває зв'язку з наступними поколіннями;

6. Інформаційні перевантаження:

- Цифрова епоха та хаос інформації: постійний потік інформації, новин, думок в інтернеті може призводити до когнітивного перевантаження та втрати здатності фокусуватися на важливому, а це ускладнює формування цілісного світогляду;
- Соціальні мережі та порівняння: постійне порівняння свого життя з ідеалізованими образами інших у соціальних мережах може породжувати невдоволення власним існуванням та відчуття його неповноцінності;

7. Український контекст:

- Воєнна травма: травматичний досвід може кардинально змінити сприйняття сенсу життя, адже війна руйнує звичний світ, змушує людей покидати домівки, втрачати близьких, переосмислювати базові цінності;
- Вимушене переміщення: втрата домівки, звичного оточення, соціальних зв'язків змушує людину будувати життя заново, часто без чітких орієнтирів та підтримки;
- Руйнування майбутнього: неможливість планувати майбутнє через військові дії та нестабільність може призводити до відчуття безперспективності та втрати мети;

- Колективна травма: травматизація цілого суспільства створює атмосферу, де індивідуальна криза сенсу посилюється колективним досвідом втрати та невизначеності.

Втрата сенсу життя поєднує екзистенційні, психологічні, соціально-культурні та інші чинники, а сучасний світ з його швидкими змінами, руйнуванням традиційних структур та інформаційними перевантаженнями створює особливо сприятливі умови для розвитку кризи сенсу. В українському контексті ці універсальні причини посилюються травматичним досвідом війни та вимушеного переміщення, що робить проблему втрати сенсу не лише індивідуальною, а й соціально значущою.

1.3.2. Прояви втрати сенсу

Втрата сенсу життя, на відміну від короткочасного зниження мотивації, має глибокі й системні прояви: вона зачіпає не лише емоційний стан людини, а й когнітивні процеси, самооцінку та поведінкові стратегії, і може виявлятися через специфічні симптоми, що свідчать про екзистенційну дезорієнтацію та внутрішню порожнечу.

Можна виділити наступні прояви у людини, що проживає втрату сенсів, описані у роботах [5], [20], [21]:

1. Емоційні прояви:

- Екзистенційна тривога: пов'язана з питаннями існування, смерті, свободи та відповідальності. Людина відчуває тривогу не через конкретні загрози, а через саму природу існування та невизначеність життя;
- Депресивний настрій: депресія при втраті сенсу має специфічний характер – це не просто поганий настрій, а глибоке переконання в марності існування;
- Апатія та байдужість: втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення, людина стає емоційно «замороженою», нічого не хоче, ні до чого не прагне, живе механічно;

- Відчуття порожнечі: внутрішня пустота, яку неможливо заповнити зовнішніми стимулами, це не просто нудьга, а глибоке відчуття того, що життя позбавлене сенсу;
- Безнадійність: переконання, що в майбутньому нічого не зміниться на краще. Людина не бачить перспектив, втрачає віру в можливість покращення ситуації;

2. Когнітивні прояви:

- Екзистенційні питання: нав'язливі роздуми про сенс життя: «Навіщо я живу?», «Що залишиться після мене?», «Чи має моє існування значення?» - ці питання стають центральними в мисленні людини;
- Руйнування картини світу: втрата цілісного розуміння світу та свого місця в ньому, раніше зрозумілі речі стають сумнівними, а звичні пояснення – незадовільними;
- Когнітивна дезорганізація: складність у концентрації уваги, прийнятті рішень, плануванні майбутнього, мисленнєві процеси стають хаотичними та неефективними;
- Негативне самосприйняття: сприйняття себе як невдахи, марної людини, яка не має права на щастя – самокритика стає надмірно жорстокою та деструктивною;
- Втрата перспективи: нездатність бачити майбутнє, планувати довгострокові цілі, час сприймається як застиглий або такий, що втратив напрямок;

3. Поведінкові прояви:

- Соціальна ізоляція: уникнення контактів з іншими людьми, втрата інтересу до спілкування, людина замикається в собі, відчуваючи, що інші її не розуміють;

- Зниження активності: різке зменшення рівня діяльності, відмова від хобі, інтересів, планів, навіть прості повсякденні справи стають важкими;
- Прокрастинація та уникнення: постійне відкладання справ, особливо тих, що вимагають прийняття рішень або відповідальності, уникнення ситуацій, які можуть підкреслити безсенсовість;
- Зловживання психоактивними речовинами: спроби заглушити екзистенційний біль алкоголем, наркотиками або іншими засобами втечі від реальності;
- Ризикова поведінка: безрозсудні вчинки, які можна інтерпретувати як несвідому спробу відчувати себе живим або перевірити цінність свого життя;

4. Фізичні прояви:

- Хронічна втома: постійне відчуття виснаження, яке не проходить після відпочинку – ця втома має не стільки фізичний, скільки екзистенційний характер;
- Психосоматичні симптоми: головні болі, проблеми з травленням, серцевими ритмами без органічних причин: тіло «висловлює» те, що не може вербалізувати психіка;
- Порушення сну: безсоння, кошмари, невідновлення після сну, часто людина прокидається з відчуттям важкості та небажанням розпочинати новий день;
- Зміни апетиту: повна втрата апетиту або, навпаки, компульсивне переїдання як спосіб заповнити внутрішню порожнечу;
- Зниження імунітету: частіші захворювання через ослаблення природних захисних механізмів організму під впливом хронічного стресу;

5. Духовні прояви:

- Втрата віри: сумніви в релігійних переконаннях, філософських принципах, ідеалах, які раніше надавали опору та орієнтири;
- Екзистенційна самотність: відчуття фундаментальної відокремленості від світу та інших людей, неможливості справжнього розуміння та зв'язку;
- Пошук трансцендентного: поряд з втратою віри може виникати інтенсивний пошук духовних практик, філософських систем, які могли б надати нового сенсу;
- Відчуження від цінностей: втрата зв'язку та позбавлення значення того, що раніше здавалося важливим: сім'я, кар'єра, творчість;

6. Соціальні прояви:

- Втрата соціальних ролей: відмова від виконання звичних соціальних функцій: професійних, сімейних, громадських, людина «випадає» зі звичних соціальних мереж;
- Конфлікти в стосунках: підвищена дратівливість, нетерпимість до інших, конфлікти з близькими, які не розуміють глибини переживань;
- Цинізм та скептицизм: зневіра в людських мотивах, суспільних інститутах, можливості позитивних змін. Все сприймається крізь призму розчарування;
- Втрата емпатії: зниження здатності співчувати іншим, розуміти їхні проблеми, власний біль заслоняє страждання оточуючих;

7. Професійні прояви:

- Професійне вигорання: втрата мотивації до роботи, відчуття марності професійних зусиль, цинічне ставлення до колег та клієнтів;

- Зниження продуктивності: неможливість зосередитися на робочих завданнях, часті помилки, втрата творчого потенціалу;
- Кар'єрна дезорієнтація: сумніви в правильності професійного вибору, бажання кардинально змінити сферу діяльності або взагалі залишити роботу;
- Втрата професійної ідентичності: розмивання меж між особистісним та професійним "Я", втрата гордості за свою професію.

8. Творчі прояви:

- Творчий блок: неможливість займатися творчістю, відсутність натхнення, відчуття, що немає чого сказати світу;
- Деструктивна творчість: творчі роботи, наповнені темами смерті, руйнування, безнадійності, які відображають внутрішній стан автора;
- Втрата естетичного сприйняття: нездатність насолоджуватися красою, мистецтвом, природою, світ стає сірим та позбавленим барв;

9. Екстремальні прояви:

- Суїцидальні думки: роздуми про смерть як спосіб припинення екзистенційного болю. Важливо розуміти, що це сигнал про необхідність негайної професійної допомоги;
- Самоушкодження: фізичний біль як спосіб відволіктися від психологічного болю або відчутти себе живим;
- Повна апатія до життя: стан, коли людина продовжує існувати лише механічно, без будь-якого інтересу або мотивації;

10. Український контекст:

- Апатія: емоційне знесилення від постійного стресу, втрата здатності переживати як позитивні, так і негативні емоції;

- Втрата дому: фізична втрата житла перетворюється на метафору втрати життєвих орієнтирів та ідентичності;
- Колективна безнадійність: поширення песимістичних настроїв у суспільстві, коли індивідуальна криза підсилюється загальним відчуттям безперспективності;
- Травматична дисоціація: відчуження від власного досвіду, неможливість інтегрувати травматичні події в цілісну картину життя.

Слід зауважити, що ці прояви смисложиттєвої кризи не завжди є клінічними симптомами, проте, як бачимо, значною мірою впливають на якість життя і внутрішній ресурс особистості.

1.4. Взаємозв'язок сенсу життя з особистісними рисами

Як вже згадувалось вище, сенс життя – це складне, багатовимірне утворення, яке формується у взаємодії індивідуального досвіду, цінностей, життєвих обставин та особистісних особливостей. Психологічні дослідження останніх десятиліть послідовно підтверджують, що особистісні риси значною мірою визначають як здатність людини до осмислення подій, так і стабільність або вразливість до кризи сенсі [5].

Одним із найпоширеніших підходів до вивчення особистості є модель «великої п'ятірки» (Big Five), яка включає п'ять базових рис: відкритість до досвіду (openness), добросовісність (conscientiousness), екстраверсія (extraversion), дружелюбність (agreeableness) та нейротизм/емоційна стабільність (neuroticism). Ці риси виступають сталими характеристиками, що впливають на мотивацію, сприйняття життєвих подій і регуляцію емоцій.

Згідно з дослідженнями Тат'яни Шнелл (Tatjana Schnell) та Пітера Бекера (Peter Becker) (2006) [22] є зв'язок між рисами особистості за моделлю «великої п'ятірки» та відчуттям сенсу життя: екстраверсія має прямий позитивний зв'язок із відчуттям сенсу життя; добросовісність сприяє

структурованості та послідовності, що пов'язано з глибшим відчуттям сенсу; відкритість до досвіду асоціюється з глибшою рефлексією та пошуком нового сенсу; нейротизм знижує ймовірність екзистенційної тривоги.

Інші дослідження показують, що люди з високими показниками за цими рисами:

- рідше переживають сенсову дезорієнтацію;
- легше інтегрують складні досвіди;
- демонструють гнучкі та водночас стійкі ціннісні орієнтації;
- здатні до тривалої реалізації особистісно значущих цілей.

Наприклад, Татьяна Шнелл (Tatjana Schnell) (2009) [23] у дослідженнях за допомогою шкали SoMe (Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire) підтвердила, що висока добросовісність і відкритість до досвіду корелюють з наявністю життєвого сенсу та меншою ймовірністю кризи значущості. Її подальші роботи [13] вказують на те, що сенс життя найчастіше формується в осіб з вираженою внутрішньою відповідальністю, емпатією та здатністю до трансценденції.

Особистісні риси не лише впливають на здатність людини шукати і знаходити сенс, а й можуть слугувати захисним фактором у періоди життєвих викликів. Водночас деякі риси можуть зумовлювати і вразливість до втрати сенсу: зокрема, низька емоційна стабільність або замкнутість можуть сприяти емоційній ізоляції та відчуттю безсенсовості.

У контексті емпіричного дослідження особистісних рис в даній роботі було використано Ten Item Personality Inventory (TIPI), адаптований в Україні, що є одним із найбільш зручних інструментів: цей короткий опитувальник дозволяє швидко оцінити п'ять основних особистісних рис відповідно до моделі «великої п'ятірки», і саме завдяки своїй простоті та валідності широко використовується в міждисциплінарних дослідженнях.

1.5. Рівень сприйманого стресу та сенс життя

«Стрес можна визначити як стан занепокоєння або психічної напруги, викликаний важкою ситуацією. Стрес – це природна реакція людини, яка спонукає нас вирішувати проблеми та загрози в нашому житті. Кожна людина певною мірою відчуває стрес, проте те, як ми реагуємо на стрес, значно впливає на наше загальне самопочуття», - Всесвітня організація охорони здоров'я.

Поняття стресу виникло як підхід до розуміння взаємодії між організмом і його оточенням ще в XIX ст. Перші згадки про стрес у контексті фізіології відносяться до робіт американського фізіолога Волтера Кенона (Walter Bradford Cannon), який у 1930-х роках вивчав вплив фізичних чинників на організм. Але справжній прорив у розумінні природи стресу був зроблений канадським фізіологом Хансом Сельє (Hans Selye), який визначав стрес як «неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги, що пред'являються до нього».

Згідно з класичною теорією стресу Ханса Сельє (Hans Selye), стрес – це стан фізіологічної або психологічної напруги, що виникає під впливом різноманітних чинників: соматичних, розумових, емоційних, зовнішніх чи внутрішніх, а найчастіше їх поєднання. Ці чинники здатні порушувати функції організму, на що він відповідає адаптаційними реакціями одним із двох сценаріїв:

- У разі сильного, тривалого або надмірного впливу стресорів організм проходить три послідовні стадії: тривоги та мобілізації, резистентності та виснаження, що призводить до формування дистресу, який руйнівні впливає на здоров'я;
- За умов помірного впливу чинників реакція обмежується двома стадіями: тривоги та мобілізації і резистентності, що призводить до розвитку еустресу, «позитивного стресу», що сприяє зміцненню адаптаційних можливостей і підтримці здоров'я.

Звичайно, зв'язок між сенсом життя та стресом досліджувався в багатьох роботах. Результати однієї з них, проведеної в 2019 році [36], говорять, що наявність сенсу життя є важливим захисним фактором психічного здоров'я, який допомагає людям краще справлятися зі стресовими ситуаціями та зменшує ризик розвитку психологічного дистресу.

Річард Лазарус (Richard S. Lazarus), американський психолог, розглядав стрес у контексті когнітивного оцінювання, тобто як результат взаємодії між особистістю та середовищем, коли вимоги перевищують ресурси людини. Він стверджував, що не сама ситуація викликає стрес, а відповідь людини на неї, і ця відповідь залежить від того, як індивід оцінює стресор і здійснює управління ним.

Роберт Сапольські (Robert Sapolsky) – американський біолог та нейроендокринолог, відомий своїми дослідженнями у галузі стресу та його впливу на здоров'я, зосереджуючись на взаємодії між гормональною та нервовою системами. Один із важливих внесків Сапольські (Sapolsky) полягає у тому, що він досліджує не лише короткострокові ефекти стресу, а й його довгострокові наслідки, такі як вплив на різні системи та аспекти здоров'я, поведінку та соціальні взаємодії у тварин та людей [28], 29].

1.6. Сенс життя та копінг-стратегії

Копінг-стратегії – це способи, якими людина реагує на стресові або критичні ситуації. У своїй фундаментальній праці *Stress, Appraisal, and Coping* (Стрес, оцінка та подолання, Lazarus & Folkman, 1984) Річард Лазарус (Richard S. Lazarus) і Сьюзан Фолкман (Susan Folkman) визначають копінг як: «постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що перевищують або перевантажують ресурси особистості». Визначення підкреслює, що копінг не є фіксованою реакцією, а динамічним процесом, який включає як когнітивні, так і поведінкові зусилля для подолання стресових ситуацій.

Традиційно копінги поділяються на:

- проблемно-орієнтовані (problem-focused coping), спрямовані на безпосереднє вирішення проблеми, що викликала стрес: планування дій, пошук інформації та ресурсів для вирішення проблеми;
- емоційно-орієнтовані (emotion-focused coping), зосереджені на регулюванні емоцій, пов'язаних зі стресом: вираження емоцій, прийняття емоцій, відволікання від негативних думок та пошук емоційної підтримки;
- копінги уникнення (avoidant coping) передбачають уникнення або ухилення від стресової ситуації: відмова від обговорення проблеми, відволікання уваги або ігнорування проблеми;

Як показують дослідження [24] високий рівень сенсу життя корелює з більш адаптивними копінг-стратегіями, зокрема:

- позитивне переосмислення (positive reinterpretation),
- активне вирішення проблем (active coping),
- планування (planning),
- пошук підтримки (seeking support).

Натомість у людей з низьким рівнем сенсу частіше спостерігаються дезадаптивні копінги – уникання, вживання алкоголю, пасивність. Таким чином, сенс виконує роль внутрішньої опори, яка визначає, як саме особистість долає труднощі: конструктивно чи деструктивно.

1.7. Професійна життєстійкість і сенс життя

Професійна життєстійкість – це здатність людини зберігати внутрішню стабільність, ефективність і мотивацію до роботи в умовах навантаження, тиску, емоційного виснаження. Особливо важливою вона є для представників допомагаючих професій – психологів, медиків, педагогів, волонтерів.

Багато уваги темі сенсу професійної діяльності та життєстійкості приділяється в роботах Олега Кокуна, доктора психологічних наук, професора, академіка, члена НАПК України. Наприклад в роботі «Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості» (2024) [25], яка стосується сенсу професійної діяльності, було озвучено, що «професійна життєстійкість визначається як здатність фахівця зберігати професійну ефективність у складних і стресогенних умовах, зокрема в умовах війни чи соціальних потрясінь». В той час усвідомлення сенсу професійної діяльності виступає базовим ресурсом життєстійкості, оскільки сприяє:

- підвищенню мотивації до подолання труднощів;
- зменшенню ризиків професійного вигорання;
- формуванню внутрішнього почуття значущості та цінності своєї роботи.

Сенс професійної діяльності тісно пов'язаний із здатністю долати стрес і адаптуватися до змін: чим вище усвідомлення значущості праці, тим вищий рівень психоемоційної стійкості.

Водночас відсутність сенсу у професійній сфері є серйозним ризиком для розвитку апатії, цинізму, емоційного виснаження, і це особливо актуально в контексті сучасних викликів, коли праця часто супроводжується нестабільністю, перевантаженням, складною ситуацією в країні, психологічним виснаженням, високими ризиками та іншими факторами.

1.8. Нейропсихологічні аспекти переживання сенсу життя

Сучасні міждисциплінарні дослідження переконливо свідчать, що досвід сенсу має також нейробіологічні основи: мозок не лише реагує на зовнішні стимули, а й активно створює і підтримує внутрішні смислові структури – особисті переконання, цінності, образи майбутнього [26].

Одним із ключових регіонів, які беруть участь у цьому процесі, є медіальна префронтальна кора (mPFC). Вона входить до складу мережі за замовчуванням (default mode network) – системи, яка активується, коли ми не виконуємо жодних конкретних завдань, а просто думаємо, згадуємо, уявляємо, розмірковуємо. Саме у ці моменти mPFC допомагає нам узгоджувати поточні переживання з особистим минулим, оцінювати значущість подій, мислити в категоріях «навіщо» і «заради чого».

Цю ж роль, але з іншого боку, підтримує задня цингулярна кора (posterior cingulate cortex), яка активується тоді, коли ми осмислюємо себе як суб'єкта – як особистість із досвідом, цінностями, життєвим шляхом. Саме тут обробляються саморефлексивні думки та переживання особистої значущості. Ці структури у зв'язку з іншими частинами дефолт-системи забезпечують основу для того, щоб ми могли бачити себе в контексті - минулого, теперішнього й майбутнього.

Не менш важливим є й хімічний «фон» мозку — нейромедіаторні системи, які регулюють наші емоції, мотивацію та здатність будувати внутрішній сенс [27]:

- Допамін відповідає за мотивацію, прагнення до цілей і відчуття задоволення від досягнень, саме він «запалює» бажання жити заради чогось. При його дефіциті, як це часто буває у станах депресії, знижується мотивація, відчуття перспективи та внутрішнього значення подій;
- Серотонін підтримує емоційний баланс і позитивний настрій, створюючи відчуття гармонії з собою та світом;
- Окситоцин – гормон соціальної прив'язаності – сприяє формуванню зв'язків з іншими людьми, і ці зв'язки є важливим джерелом сенсу життя;
- ГАМК (гамма-аміномасляна кислота) – ключовий інгібіторний нейромедіатор, що знижує рівень тривоги. Його дія допомагає

зменшити внутрішній «шум», який заважає зосередженому, глибокому самопізнанню та побудові смислових конструкцій;

Таким чином, переживання сенсу життя – це результат складної взаємодії когнітивних, емоційних і нейробіологічних процесів, це не лише «відчуття», а цілісний стан, у якому мозок інтегрує наш досвід, цілі, стосунки та емоції в єдине уявлення про життя, яке має значення.

Великий внесок у пояснення ролі нейромедіаторів – дофаміну, серотоніну, окситоцину та ГАМК – у формуванні людської поведінки, мотивації та емоційних станів вніс згаданий вище Роберт Сапольський (Robert Sapolsky), відомий нейроендокринолог, який детально проаналізував та описав у своїх працях [28], [29], як ці хімічні речовини впливають на наші дії та відчуття.

Висновки до РОЗДІЛУ I

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз поняття сенсу життя як ключової категорії гуманістичної, екзистенційної та позитивної психології. Це поняття розглядається як базова мотиваційна сила, що забезпечує цілісність особистості, спрямованість її життя та здатність до подолання труднощів.

Концепції В. Франкла (Viktor E. Frankl), К. Роджерса (Carl Rogers), А. Маслоу (Abraham Maslow), І. Ялома (Irvin Yalom) заклали теоретичне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень сенсу. У сучасній науці сенс життя розглядається як багатовимірне утворення, пов'язане зі здатністю особистості будувати довгострокові цілі, осмислювати досвід і взаємодіяти з цінностями, а особлива увага в сучасних підходах приділяється диференціації між наявністю сенсу і його пошуком у М.Стігера (Michael Steger), а також когнітивно-мотиваційним функціям сенсу як у Р. Баумаїстера (Roy F. Baumeister).

Українські дослідники Т.М. Титаренко, В.Г. Панок, А.А. Фурман своїми роботами показують, що вітчизняна психологія також надає важливе значення сенсу в особистісному розвитку, адаптації та життєвій стійкості.

Окремо було розглянуто ролі сенсу у формуванні життєвих орієнтирів та ідентичності, а також його функції у кризових періодах: сенс виступає внутрішнім компасом, що дозволяє особистості зберігати цілісність, визначати життєву траєкторію та знижує ризик розвитку дистресу, депресії, екзистенційної порожнечі.

Також було проаналізовано взаємозв'язок сенсу життя з низкою психологічних чинників: особистісними рисами, копінг-стратегіями та професійною життєстійкістю. Виявили, що відкритість до досвіду, добросовісність і емоційна стабільність сприяють формуванню та збереженню сенсу, а наявність сенсу асоціюється з конструктивними копінг-стратегіями, позитивною адаптацією до стресу й внутрішньою мотивацією до професійної діяльності. Натомість відсутність сенсу або

смісложиттєва криза зумовлює дезадаптивні реакції та зниження психологічної стійкості.

В роботі відмічено процеси, що відбуваються в мозку, коли людина проживає досвід сенсу: ми побачили, що сенс – це не лише філософське та екзистенційне поняття, а й має під собою конкретні зрозумілі хімічні та нейронні процеси в мозку.

Таким чином, результати теоретичного аналізу свідчать, що сенс життя є системоутворюючим елементом особистості та критично важливим ресурсом психічного здоров'я, що опосередковує взаємозв'язок між внутрішніми якостями людини, її поведінковими стратегіями та стійкістю до життєвих викликів, а криза сенсів, смісложиттєва криза, призводить до складних наслідків для особистості, її розвитку та адаптації до соціуму.

РОЗДІЛ II

ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ СМИСЛОЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

2.1. Характеристики вибірки

Вибірка досліджуваних склала 71 особу. Кількісний аналіз за віковим показником дозволив виділити групи досліджуваних, які представлені нижче.

Таблиця 2.1.

Кількісні характеристики вибірки за віком

Вік	N	%	Накопичений %
18-25	1	1.4%	1.4%
25-35	15	21.1%	22.5%
35-45	38	53.5%	76.1%
45-55	11	15.5%	91.5%
55-65	4	5.6%	97.2%
старше 65	2	2.8%	100.0%

Основна частка досліджуваних представлена особами віком від 35 до 45 років – 53,5%. Друга за чисельністю група – це учасники віком від 25 до 35 років (21,1%), третя – 45-55 років (15,5%). Найменш представлені групи: 55-65 років (5,6%), старші за 65 років (2,8%) та молодь 18-25 років (1,4%).

Таблиця 2.2.

Кількісні характеристики вибірки за типом зайнятості

Тип зайнятості	N	%	Накопичений %
Я працюю	46	64.8%	64.8%
Я військовий(а)	1	1.4%	66.2%
Декрет+працюю	1	1.4%	67.6%
Я студент(ка) та працюю	11	15.5%	83.1%
Я в декретній відпустці	1	1.4%	84.5%

Тип зайнятості	N	%	Накопичений %
Я студент(ка)	4	5.6%	90.1%
Пенсіонерка	2	2.9%	93.0%
Я не працюю (інші причини)	5	7.0%	100.0%

Як можемо побачити з Таблиці 2.2, переважна більшість досліджуваних працюють (83,1%). З них 64,8% працюють за основною діяльністю, 1,4% військових, 1,4% поєднують декретну відпустку і роботу, а 15,5% – навчання і роботу. Також до вибірки увійшли студенти (5,6%), пенсіонери (2,8%) та непрацевлаштовані з різних причин (7,0%).

Таблиця 2.3.

Кількісні характеристики вибірки за місцем проживання

Місце проживання	N	%	Накопичений %
Київ або передмістя	49	69.0%	69.0%
Інші великі міста України	10	14.1%	83.1%
Містечка та села України	4	5.6%	88.7%
Донбас	1	1.4%	90.1%
За кордоном	7	9.9%	100.0%

За критерієм місця проживання дані розподілились таким чином: переважна більшість досліджуваних є мешканцями Києва або передмістя (69,0%); мешканці інших великих міст України складають 14,1%, жителі містечок і сіл України – 5,6%. 1,4% знаходиться на території Донбасу. 9,9% учасників дослідження на момент проведення дослідження проживали за кордоном.

Узагальнюючи викладені вище характеристики вибірки, можемо побачити переважання осіб віком 35-45 років. Більшість є працевлаштованими та мешкають у Києві або його передмісті. Представлені

також інші вікові, професійні та географічні групи, що забезпечує певну різноманітність та репрезентативність вибірки досліджуваних.

Психологічні характеристики вибірки

З метою загального орієнтування у психологічних характеристиках досліджуваної вибірки, нами був здійснений аналіз описових статистик за показниками таких психодіагностичних інструментів: короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI-UKR, опитувальника сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій, опитувальника професійної життєстійкості (українська версія), шкали сприйнятого стресу PSS-10), короткої шкали подолання Brief COPE-26.

Нижче наведені статистичні показники за параметрами п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність, відкритість новому досвіду.

Таблиця 2.4.

Описові статистики за шкалами короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR)

	N	Mean	Median	SD
Екстраверсія	71	9.85	10	1.91
Дружелюбність	71	10.82	11	1.73
Добросовісність	71	10.82	11	2.01
Емоційна стабільність	71	8.01	8	2.41
Відкритість новому досвіду	71	10.96	11	1.92

Як можна побачити з результатів, найбільш вираженою рисою респондентів є відкритість новому досвіду ($M=10,96$; $SD=1,92$), далі – дружелюбність ($M=10,82$; $SD=1,73$), добросовісність ($M=10,82$; $SD=2,01$) та екстраверсія ($M=9,85$; $SD=1,91$). Емоційна стабільність має найменшу вираженість у вибірці ($M=8,01$; $SD=2,41$), при цьому стандартне відхилення

є дещо вищим за інші, що вказує на більшу варіативність даного показника у вибірці.

В середньому респонденти мають високий рівень відкритості до нового досвіду, що є важливою рисою в умовах змін, адаптації до невизначеності й особистісного розвитку. Це може бути психологічним ресурсом для переосмислення життєвих обставин та пошуку нових сенсів.

Невисокі середні показники емоційної стабільності (та водночас високе стандартне відхилення) свідчать про наявність групи учасників із високою емоційною вразливістю. Це важливо в контексті аналізу кризи сенсу: емоційна нестабільність може бути як наслідком втрати сенсу, так і чинником, що ускладнює його пошук.

Сукупність високої відкритості, добросовісності та низької емоційної стабільності може вказувати на людей, які прагнуть розвитку й осмислення, але мають труднощі з емоційною регуляцією. Це створює «внутрішнє напруження» — потребу змін, але нестачу емоційних ресурсів для їхнього спокійного проживання.

У подальшому кореляційному та факторному аналізі доцільно звернути увагу на те, як саме ці риси пов'язані з кризою сенсу, наповненістю життєвими орієнтирами та вибором копінг-стратегій.

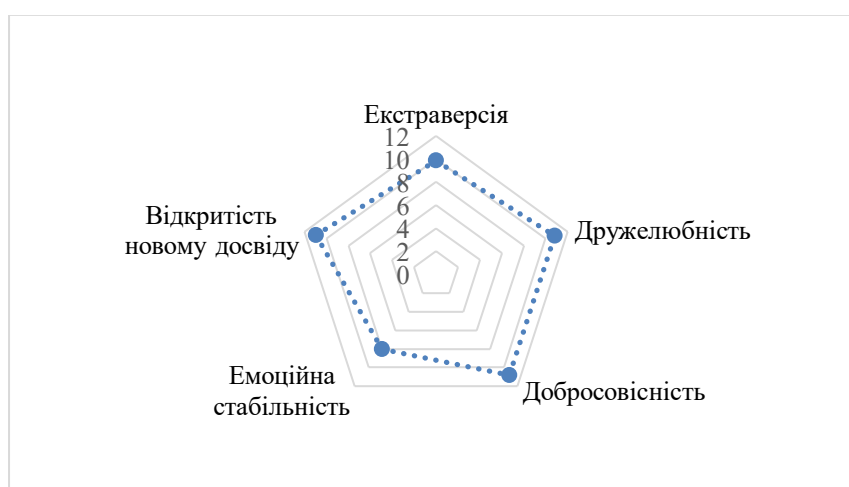


Рис. 2.1. Узагальнений особистісний профіль досліджуваних за TIPI-UKR

На Рисунку вище представлено загальний особистісний профіль вибірки, який наочно демонструє високий рівень добросовісності, дружелюбності та відкритості до нового досвіду, достатній рівень екстраверсії та задовільний рівень емоційної стабільності.

Таблиця 2.5.

Описові статистики за шкалами опитувальника сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій

	N	Mean	Median	SD
Наповненість сенсом	71	3.55	3.80	0.844
Криза сенсу	71	1.37	1.00	1.343
Еко-відповідальність/Сталий розвиток	71	3.35	3.67	1.088
Віра	71	2.40	2.33	1.690
Безпека	71	3.25	3.33	0.654
Відчуття спільноти	71	3.49	3.67	0.630
Особисте зростання	71	3.80	4.00	0.862
Інтегральний показник	71	21.21	21.60	3.531

Результати описових статистик за шкалами опитувальника сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій показали достатній рівень наповненості сенсом ($M=3,55$; $SD=0,84$) і загальний невисокий рівень вираженості кризи сенсів ($M=1,37$; $SD=1,343$). При цьому показник стандартного відхилення останнього вказує на варіативність вираженості смисложиттєвої кризи у вибірці, а відтак цей аспект буде детальніше вивчений в ході наступних процедур цього дослідження. Інтегральний показник сенсу життя також є достатнім ($M=21,21$; $SD=3,531$), що вказує на загальну тенденцію до здатності будувати систему смислотворчих орієнтацій у досліджуваних.

Найвищі середні значення спостерігаються за шкалою «Особисте зростання» ($M = 3.80$), що свідчить про орієнтацію респондентів на контакт з собою, розуміння себе, розвиток і пошук внутрішніх ресурсів, що

узгоджується з теоріями екзистенційної психології, де особисте зростання виступає ключовим джерелом сенсу.

Найнижчі показники за шкалою «Віра» ($M = 2.40$; $SD = 1.690$) можуть свідчити про меншу роль релігійних або духовних переконань у конструюванні сенсу життя серед учасників вибірки. Водночас висока варіативність ($SD = 1.690$) вказує на суттєві індивідуальні відмінності: для одних ця сфера є важливою, для інших – майже відсутня.

Еко-відповідальність та відчуття спільноти мають досить високі середні значення, що свідчить про наявність соціально зорієнтованих джерел сенсу життя: відповідальність за майбутнє, належність до спільноти, взаємодія з іншими.

Шкала «Безпека» має найнижче стандартне відхилення ($SD = 0.654$), що свідчить про відносну узгодженість поглядів респондентів щодо важливості цієї сенсотворчої цінності.

Отримані дані дозволяють говорити про цілісну і в основному адаптивну смислову структуру у вибірці. Водночас фрагментарність у деяких джерелах сенсу (наприклад, релігійність) вказує на необхідність індивідуалізованого підходу при психологічній роботі з клієнтами, які переживають сенсожиттєву кризу.

Таблиця 2.6.

Описові статистики за шкалами опитувальника професійної життєстійкості (українська версія)

	N	Mean	Median	SD
Загальний рівень професійної життєстійкості	71	61.8	62	10.51
Рівень професійної включеності	71	20.9	21	4.85
Рівень професійного контролю	71	20.5	21	4.07
Рівень професійного прийняття виклику	71	20.3	20	3.20
Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	71	16.1	17	2.92
Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості	71	16.3	17	3.54

	N	Mean	Median	SD
Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	71	15.1	15	3.45
Рівень власне професійного компоненту професійної життєстійкості	71	14.3	14	3.35

Стосовно аспекту професійної життєстійкості, співставляючи отримані нами дані з показниками стандартизації опитувальника (Кокун, 2021), бачимо, що загальний рівень професійної життєстійкості нашої вибірки є наближеним до стандартного ($M=61,8$; $SD=10,51$). Рівень професійної включеності ($M=20,9$; $SD=4,85$), рівень емоційного ($M=16,1$; $SD=2,92$) та соціального ($M=15,1$; $SD=3,45$) компоненту є незначно вищими, а рівень власне професійного компоненту професійної життєстійкості ($M=14,3$; $SD=3,35$) – нижчим.

Професійна включеність ($M=20,9$) має найвищий серед субшкал результат, що свідчить про загалом високий рівень емоційної і смислової залученості досліджуваних у свою професійну діяльність. Це важливий ресурс у подоланні стресу та збереженні мотивації.

Мотиваційний компонент ($M=16,3$) та емоційний компонент ($M=16,1$) також досить виражені, що вказує на здатність підтримувати внутрішню енергію, емоційний контакт із діяльністю та внутрішній сенс, який вона має для особистості.

Соціальний компонент ($M=15,1$) демонструє позитивну динаміку – тобто респонденти мають відчуття підтримки від колег або загального емоційного клімату в професійному середовищі.

Найнижчий результат виявлений за власне професійним компонентом ($M=14,3$). Це може свідчити про деякі труднощі в реалізації себе як професіонала або недостатню впевненість у професійній компетентності, автономності, або почутті ефективності.

Отже, для досліджуваної вибірки актуальною є підтримка не лише особистісного й мотиваційного ресурсу, але й підсилення усвідомлення

професійної ефективності та компетентності. Психологічна робота може фокусуватись на посиленні у особи впевненості в собі як фахівцю, розвитку навичок професійного самоствердження та ресурсного зворотного зв'язку.

Таблиця 2.7.

Описові статистики за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10)

	N	Mean	Median	SD
Сприйнятий стрес	71	23.8	24	3.33

Рівень сприйнятого стресу за шкалою PSS-10 становить $M=23,8$; $SD=3,33$ і відповідає середньому діапазону вираженості. При цьому, відносно низький показник стандартного відхилення (у порівнянні з показниками, отриманими на етапі нормування (Вельдбрехт & Тавровецька, 2022)) вказує на однорідність вибірки за показником сприйнятого стресу.

Середній рівень сприйнятого стресу ($M=23.8$) свідчить про помірне напруження, яке не виходить за межі критичного, але є таким, що заслуговує на увагу, особливо у зв'язку з іншими змінними (наприклад, кризою сенсу чи емоційною стабільністю, які корелюють зі стресом згідно з подальшим аналізом).

Мала варіативність ($SD=3.33$) демонструє, що більшість респондентів мають подібний рівень стресу, тобто це не поодинокий випадок, а загальна характеристика групи респондентів.

Якщо зіставити ці дані з іншими шкалами (наповненість сенсом, життєстійкість тощо), можна припустити, що помірний рівень стресу не є чимось патологічним, а радше є реакцією на об'єктивні зовнішні обставини (наприклад, нестабільність, війна, соціальні зміни), проте при цьому людина ще має ресурси для регуляції.

**Описові статистики за показниками короткої шкали подолання
Brief COPE-26**

	N	Mean	Median	SD
Активне подолання	71	6.70	7	1.126
Планування	71	6.85	7	1.191
Позитивне переосмислення	71	7.11	8	1.202
Прийняття	71	7.35	8	0.972
Гумор	71	6.34	6	1.434
Використання емоційної підтримки	71	6.04	6	1.507
Використання інструментальної підтримки	71	5.48	6	1.548
Вираження почуттів	71	5.92	6	1.528
Поведінковий відхід від проблеми	71	2.96	2	1.516
Самозвинувачення	71	4.04	4	1.497
Звернення до релігії	71	4.46	4	2.144
Заперечення	71	2.96	2	1.212

Отримані показники за результатами дослідження провідних копінг-стратегій демонструють переважання адаптивних копінгів, а саме: прийняття ($M=7,35$; $SD=0,97$), позитивного переосмислення ($M=7,11$; $SD=1,20$), планування ($M=6,85$; $SD=1,19$), активного подолання ($M=6,70$; $SD=1,13$). Деадаптивні стратегії є менш вираженими: заперечення ($M=2,96$; $SD=1,21$), поведінковий відхід від проблем ($M=2,96$; $SD=1,52$), самозвинувачення ($M=4,04$; $SD=1,50$). Узагальнена картина співвідношення копінг-стратегій вказує на конструктивні тенденції у вибудові психологічних ресурсів подолання у вибірці.

Рівень позитивного переосмислення, прийняття, планування й активного подолання, які отримали найвищі середні значення, співпадає з тими копінгами, що увійшли до провідних факторів у факторному аналізі,

що підсилює достовірність отриманої структури копінг-поведінки (ФА буде далі).

Соціальні копінги (емоційна та інструментальна підтримка, вираження почуттів) мають дещо нижчі середні значення, що може свідчити про тенденцію до внутрішньої саморегуляції замість звернення за допомогою, що також збігається з даними про емоційну стабільність (як найменш виражену рису у ТІРІ).

Деадаптивні копінги (заперечення, уникнення, самозвинувачення) мають невисокі, але не нульові значення. Це вказує, що навіть у стійких респондентів іноді активуються менш конструктивні стратегії, наприклад, в умовах перевантаження або втрати орієнтирів (що може перегукуватися з темою сенсу життя).

Отримані результати вказують на доцільність психологічної роботи, спрямованої не лише на зменшення дезадаптивних копінг-стратегій (заперечення, самозвинувачення, уникнення), але й на підсилення вже наявних конструктивних ресурсів особистості, зокрема прийняття, планування, позитивного переосмислення.

У межах психопрофілактики доцільним є навчання клієнтів розпізнаванню моментів переходу від адаптивних копінгів до неадаптивних, що сприятиме більш усвідомленій регуляції поведінки в умовах стресу.

Окремої уваги заслуговує розвиток соціальних копінг-стратегій, таких як звернення по емоційну та інструментальну підтримку. Посилення цих навичок може стати додатковим ресурсом життестійкості у періоди кризи сенсу та професійного вигорання.

На основі викладених вище аналізів, можемо узагальнити, що вибірка досліджуваних характеризується переважно внутрішньо стабільними, професійно життестійкими людьми, з помірним рівнем сприйнятого стресу і переважанням конструктивних стратегій подолання, що вказує загальну психологічну зрілість респондентів.

2.2. Методики дослідження

Для проведення дослідження з метою визначення чинників смисложиттєвої кризи особистості було використано наступні методики:

1. Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR);
2. Опитувальник сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій MAPS (Meaning and Purpose Scales);
3. Опитувальник професійної життєстійкості (О.Кокун);
4. Шкала дослідження стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale, 10 items);
5. Коротка шкала подолання «Brief COPE-26».

Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)

Для вимірювання рис особистості в рамках моделі «великої п'ятірки» (Big Five) у даному дослідженні було використано методику Ten-Item Personality Inventory (TIPI), розроблену Самуелем Д. Гослінгом (Samuel D. Gosling), Пітером Дж. Рентфроу (Peter J. Rentfrow) та Вільямом Б. Свонном (молодший) (William B. Swann, Jr.) у 2003 [30], та адаптовану в Україні Кліманською Мариною Борисівною, Галецькою Інною Іванівною у 2019 році [31]. Цей інструмент є надзвичайно зручним для застосування в масових опитуваннях завдяки своїй лаконічності: опитувальник містить лише 10 тверджень, по два на кожен з п'яти базових рис особистості: досвіду (openness), добросовісність (conscientiousness), екстраверсія (extraversion), дружлюбність (agreeableness) та нейротизм/емоційна стабільність (neuroticism).

У методиці TIPI-UKR використовується 7-бальна шкала Лайкерта, яка дозволяє респонденту оцінити кожне твердження за ступенем згоди:

- 1 – цілком не згоден / не згодна;
- 7 – цілком згоден / згодна.

В українському контексті TIPI-UKR було адаптовано А.С.Філоненко (2019). Авторка провела лінгвістичну та психометричну адаптацію

методики, підтвердивши її валідність і надійність у вибірці українських респондентів. Зокрема, підтверджено відповідність факторної структури моделі «великої п'ятірки» (Big Five), а також допустимі значення коефіцієнтів внутрішньої узгодженості.

ТІРІ рекомендовано для використання в емпіричних дослідженнях, де необхідно швидко та ефективно оцінити базові риси особистості без значного навантаження на респондента.

Опитувальник сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій MAPS (Meaning and Purpose Scales)

MAPS (Meaning and Purpose Scales) – це сучасна психодіагностична методика, розроблена Татьяною Шнелл (Tatjana Schnell) та Ларсом Данболтом (Lars Johan Danbolt) [3]. Методика була опублікована у 2023 році у журналі BMC Psychology як результат багаторічної роботи з вимірювання феномену сенсу життя в особистісному та соціальному контексті.

MAPS складається з трьох основних шкал, загалом 23 твердження (розширена версія):

- Meaningfulness – суб'єктивне відчуття сенсу життя;
- Crisis of Meaning – екзистенційна криза, втрата сенсу;
- Sources of Purpose – джерела сенсу: цінності, діяльність, віра, взаємини тощо.

Відповіді респондентів оцінюються за 6-бальною шкалою Лайкерта:

- 0 – зовсім не погоджуюсь;
- 5 – повністю погоджуюсь.

Методика дозволяє не лише оцінити наявність або відсутність сенсу, а й зрозуміти, на чому він ґрунтується, а також виявити ризики втрати сенсу або перебування в екзистенційній кризі. Вона може застосовуватись як у наукових дослідженнях, так і в клінічній, освітній чи організаційній практиці.

Українська адаптація була проведена у 2024-2025 році, автор адаптації: Віктор Тимошенко.

Шкала професійної життєстійкості (О.Кокун)

Автором концепції та методики діагностики професійної життєстійкості є Олег Кокун, - український вчений, доктор психологічних наук, професор, провідний фахівець у галузі психології праці, стресостійкості та професійної адаптації. Його дослідження особливо актуальні в умовах воєнного часу, коли зростає потреба у підтримці психологічної стійкості фахівців критичних сфер. «Шкала професійної життєстійкості» дозволяє оцінити рівень професійної життєстійкості людини, тобто її здатність ефективно справлятися з професійними труднощами, стресовими ситуаціями та адаптуватися до змін в умовах роботи.

Опитувальника професійної життєстійкості було покладено три взаємопов'язані складові життєстійкості, визначені у відомих роботах Сьюзен Кобейса (Suzanne C. Kobasa) й Салваторе Мадді (Salvatore R. Maddi) – контроль над подіями (control), включеність, відданість діяльності (commitment), та сприйняття труднощів як викликів, а не загроз (challenge). У кожній із вищеназваних складових професійної життєстійкості при розробці опитувальника були виділені ще чотири компоненти: емоційний, мотиваційний, соціальний і професійний. Відповідно, опитувальник надає можливість визначити загальний рівень професійної життєстійкості, а також ступінь вираженості його трьох складових та чотирьох компонентів.

Опитувальник складається з 24 запитань, на кожне з яких пропонується 5 варіантів відповіді, розташованих за порядковою шкалою зростання вираженості ознаки [25]:

- Ні;
- Так.

Шкала дослідження стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale, 10 items)

PSS-10 (Perceived Stress Scale, 10 items) – одна з найпоширеніших і найнадійніших психодіагностичних методик у світі для оцінки рівня суб'єктивно переживаного стресу. Шкала була створена Шелдон Коен (Sheldon Cohen), Том Камарк (Tom Kamarck) та Робін Мермелстайн (Robin Mermelstein) у 1983 році як універсальний інструмент для вимірювання того, наскільки людина відчуває, що її життя є неконтрольованим, непередбачуваним і перевантаженим [32]. Вона дозволяє виявити загальний рівень напруги, незалежно від конкретного джерела стресу, і широко використовується в наукових, клінічних, освітніх та соціальних контекстах.

PSS-10 містить 10 тверджень, які стосуються типових емоційних і когнітивних реакцій на стресові ситуації, пережиті протягом останніх 30 днів. Відповіді респондентів оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта:

- 0 – ніколи;
- 4 – дуже часто.

Хоча PSS-10 не є клінічним діагностичним інструментом, вона дозволяє:

- виявити тенденцію до хронічного стресу;
- оцінити загальний рівень психологічної напруги;
- порівнювати результати в різних популяціях або на етапах змін.

Українська адаптація шкали PSS-10 здійснена Іриною Бондарчук (2014) [33], з дотриманням принципів лінгвістичної та семантичної еквівалентності. Переклад було апробовано на репрезентативній вибірці, після чого підтверджено адекватність факторної структури та надійність шкали для застосування в українських умовах. Адаптація дозволяє ефективно використовувати PSS-10 в наукових і прикладних дослідженнях психологічного благополуччя.

Коротка шкала подолання Brief COPE-26

Одним із провідних інструментів для оцінки стратегій подолання стресу є Brief COPE-26 – скорочена версія опитувальника COPE, розробленого для вивчення копінг-механізмів особистості у складних життєвих ситуаціях [34]. Методика широко застосовується в психологічних, клінічних та соціальних дослідженнях. У 2024 році було здійснено українську адаптацію шкали, яку виконали Надія Алексіна, Денис Лавриненко, Олена Савченко та Ольга Герасименко [35].

Шкала Brief COPE-26 містить 26 тверджень, що згруповані у 13 субшкал по 2 твердження в кожній. Респонденти оцінюють частоту застосування певної стратегії за 4-бальною шкалою Лайкерта:

- 1 – ніколи не роблю;
- 4 – часто так роблю.

У ході української адаптації з оригінальної версії було вилучено два твердження шкали самовідволікання через їхню низьку психометричну валідність. В результаті українська версія Brief COPE-26 показала високу внутрішню узгодженість, добру ретестову надійність та конвергентну валідність, підтверджену співвідношенням з іншими психодіагностичними шкалами (COPE, GAD-7, шкала ментального здоров'я).

Методика дозволяє досліджувати як ситуативний, так і диспозиційний (стійкий) копінг.

Стратегії, що вимірюються за допомогою Brief COPE-26, умовно поділяються на:

- адаптивні (функціональні): активне подолання, планування, позитивне переосмислення, пошук підтримки;
- неадаптивні (деструктивні): заперечення, уникнення, самозвинувачення, вживання психоактивних речовин.

Підшкали Brief COPE-26 охоплюють такі копінг-стратегії:

- активне подолання;
- планування;

- позитивне переосмислення;
- прийняття;
- використання емоційної підтримки;
- використання інструментальної підтримки;
- вентиляція емоцій;
- заперечення;
- гумор;
- самозвинувачення;
- вживання психоактивних речовин;
- поведінкова відмова;
- звернення до релігії.

Застосування Brief COPE-26 дозволяє виявити домінантні способи реагування особистості на стрес, оцінити рівень її психологічної адаптивності та зробити висновки щодо психоемоційного благополуччя.

Висновки до РОЗДІЛУ II

У ході дослідження було застосовано комплекс сучасних психодіагностичних методик, що дозволили всебічно охарактеризувати індивідуально-психологічні особливості респондентів, пов'язані з особливостями особистості, смисложиттєвою сферою, емоційною регуляцією, адаптивністю та coping-стратегіями.

Результати описових статистик засвідчили наступне:

1. Особистісний профіль (TIPI-UKR) вказує на переважання відкритості досвіду, добросовісності та дружелюбності при низькому рівні емоційної стабільності, що може бути індикатором вразливості до стресу попри загальну адаптивність;
2. За шкалою сенсу життя MAPS учасники демонструють достатню наповненість сенсом та низький рівень кризи, що свідчить про збережену систему сенсотворення у більшості досліджуваних. При цьому, варіативність значень вказує на наявність респондентів із потенційним ризиком втрати сенсу;
3. Професійна життєстійкість загалом перебуває в межах норми, з особливо вираженими показниками емоційного й мотиваційного компонентів, однак нижчим професійним компонентом, що може свідчити про зниження впевненості у своїй професійній спроможності;
4. Сприйнятий стрес (PSS-10) знаходиться на середньому рівні, без значної диференціації, що вказує на певну стабільність психоемоційного стану вибірки в умовах повсякденного життя;
5. Профіль coping-стратегій (Brief COPE-26) демонструє переважання адаптивних способів реагування на труднощі – прийняття, переосмислення, планування – на фоні помірно виражених неадаптивних стратегій. Цей баланс говорить про наявність у досліджуваних ресурсів психологічної гнучкості.

Отримані результати дозволяють припустити, що респонденти загалом є психологічно зрілими особистостями з достатнім рівнем адаптаційного потенціалу, що створює передумови для подальшого аналізу взаємозв'язків між характеристиками особистості, смисложиттєвими орієнтирами та психоемоційним благополуччям.

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

3.1. Порівняльний аналіз груп вибірок

Відповідно до завдань дослідження, було здійснено поділ загальної вибірки на дві підгрупи за рівнем вираженості показника *кризи сенсів* на основі аналізу результатів за опитувальником сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (MAPS),

Таким чином, на основі медіанного значення ($Me=1,0$) було сформовано дві групи: досліджувані з показниками нижче і дорівнює 1,0 (39 осіб, що становить 54,9% вибірки) та учасники з показниками вище 1 (32 особи, 45,1% вибірки). Досліджувані поділились майже на однакові групи, що відповідає характеристикам вибірки як «переважно внутрішньо стабільними, професійно життєстійкими людьми, з помірним рівнем сприйнятого стресу і переважанням конструктивних стратегій подолання, що вказує загальну психологічну зрілість респондентів.»

Таблиця 3.1..

Кількісний склад вибірок, виділених на основі показника кризи сенсів (за опитувальником MAPS)

Криза сенсів_групи	Counts	% of Total	Cumulative %
≤ 1	39	54.9%	54.9%
> 1	32	45.1%	100.0%

Виходячи з завдань дослідження, нами було здійснене порівняння двох вибірок (виділених на основі рівня вираженості кризи сенсів) із застосуванням U-критерію Манна-Уїтні для незалежних вибірок. Процедура перевірки нормальності емпіричних розподілів показала переважання асиметричності за

більшістю шкал (Додаток А), тож вибір було зроблено на користь непараметричних критеріїв.

Таблиця 3.2.

Результати зіставлення вибірок за шкалами короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-УКР)

		Statistic	p
Екстраверсія	Mann-Whitney U	552	0.399
Дружелюбність	Mann-Whitney U	534	0.289
Добросовісність	Mann-Whitney U	566	0.495
Емоційна стабільність	Mann-Whitney U	488	0.114
Відкритість новому досвіду	Mann-Whitney U	538	0.315

Зіставлення вибірок досліджуваних, виділених на основі глибини кризи сенсів показало відсутність статистично значущих відмінностей за між вибірками за параметрами короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ. Як можемо побачити з таблиці вище, у всіх випадках коефіцієнт $p > 0,05$.

А відтак, можемо говорити про відсутність обумовленості кризи сенсів такими особистісними якостями як екстраверсія/інтроверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність чи відкритість новому досвіду.

Варто відмітити, що аналізуючи вже проведені дослідження та отримані результати, зокрема дослідження Тат'яни Шнелл (Tatjana Schnell) та Пітера Бекера (Peter Becker) (2006), згаданими в Розділі I даної роботи, ми мали гіпотезу, що отримаємо аналогічні залежності, проте наше дослідження не показало статистично значимого зв'язку між якостями особистості та наявністю чи відсутністю кризи сенсів. На нашу думку, це можна пов'язати з війною в Україні, а саме з тими радикальними змінами в суспільстві та житті окремих людей, які вона принесла, та змусила особистостей з різними якостями переоцінювати власне життя, цінності та пріоритети, знаходити

нові сенси. В той же час ті досліджувані, хто має кризу сенсів, не змогли адаптуватись, знову таки, через глобальність змін, які стались в їхніх життях.

Водночас, попри відсутність статистично значущих відмінностей, не можна повністю заперечувати можливий опосередкований вплив особистісних рис на кризу сенсів. З огляду на багатовимірність психіки, можна припустити, що у мирний час такі якості, як добросовісність або емоційна стабільність, дійсно відігравали б більшу роль у формуванні стійких сенсожиттєвих орієнтацій. Проте в умовах радикальних трансформацій (війна, втрата дому, переосмислення ролей) саме екзистенційні, соціальні й контекстуальні фактори набувають визначального значення.

Доцільним, на нашу думку, є також порівняння виділених груп за шкалами опитувальника MAPS. Зауважимо, що до Таблиці 3.3. не входить шкала «криза сенсів», оскільки саме вона була взята нами за основу при виділенні субвибірок.

Таблиця 3.3.

Результати зіставлення вибірок за шкалами опитувальника сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (за опитувальником MAPS)

		Statistic	p
Наповненість сенсом	Mann-Whitney U	160	<.001
Віра	Mann-Whitney U	556	0.430
Безпека	Mann-Whitney U	535	0.296
Відчуття спільноти	Mann-Whitney U	448	0.039
Особисте зростання	Mann-Whitney U	437	0.030
Сенс	Mann-Whitney U	571	0.540

З наведених результатів можна побачити, що вибірка з менш вираженою кризою сенсів статистично значуще відрізняється вищими показниками за параметрами наповненості сенсом ($U=160$, $p<0,001$), відчуття спільноти

($U=448$, $p=0,039$), особистого зростання ($U=437$, $p=0,030$). Отримані результати вказують, що прагнення до знаходження сенсу життя, почуття спільності з іншими, опори, які людина знаходить в інших людях, а також прагнення до особистісного зростання і самовдосконалення можуть слугувати потужними засобами проти кризи сенсів, а у широкому розумінні – проти життєвих екзистенційних криз. Можемо сказати, що отримані дані по цьому показнику співпадають з тими, що були отримані в інших дослідженнях, згаданих в цій роботі.

Такий результат підтверджує також ідеї логотерапевтичного підходу, де сенс життя не розглядається як абстракція, а як практичний ресурс, зокрема, у формі зв'язку з іншими людьми, ціннісних орієнтацій, особистісного розвитку. Наявність хоча б одного із таких джерел сенсу (спільнота, зростання, віра тощо) може стати буфером, який захищає людину від внутрішньої порожнечі або втрати смислу.

У контексті психологічної допомоги це свідчить про необхідність звертати увагу не лише на симптоми кризи, а й на потенційні ресурси клієнта – ті сфери, які вже є джерелами сенсу або можуть ними стати.

Таблиця 3.4.

Результати зіставлення вибірок за шкалами опитувальника професійної життєстійкості (українська версія)

		Statistic	p
Загальний рівень професійної життєстійкості	Mann-Whitney U	481	0.099
Рівень професійної включеності	Mann-Whitney U	541	0.339
Рівень професійного контролю	Mann-Whitney U	434	0.028
Рівень професійного прийняття виклику	Mann-Whitney U	533	0.293
Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	Mann-Whitney U	546	0.367
Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості	Mann-Whitney U	488	0.115
Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	Mann-Whitney U	499	0.146

		Statistic	p
Рівень власне професійного компоненту професійної життєстійкості	Mann-Whitney U	554	0.419

Оскільки наша вибірка представлена респондентами працездатного віку, переважна більшість з яких на момент дослідження була працевлаштована, вважаємо за доцільне розглянути можливість впливу вираженості кризи сенсів на особливості професійної життєстійкості досліджуваних. Результати порівняльного аналізу виділених вибірок за шкалами опитувальника професійної життєстійкості показали наявність статистично значущої різниці у вибірках за шкалою професійного контролю ($U=434$, $p=0,028$). При цьому, вищий рівень професійного контролю спостерігається у групі з більш вираженою кризою сенсів, про що свідчать дані описових статистик, наведені у Додатку Б ($M=21,7$, $SD=4,08$ та $M=19,6$, $SD=3,86$ відповідно). А отже, можемо припустити, що вищий рівень професійного контролю у групі з високою кризою сенсів, може вказувати на тенденцію до компенсації втрати внутрішніх опор (сенсів) зануренням у роботу, прагненням віднайти сенс у діяльності. Така ситуація узгоджується зі стилем життя мешканців сучасних урбанізованих міст, де для жителів працездатного віку робота, окрім основного призначення, є місцем проведення часу, джерелом спілкування і своєрідним способом втечі від внутрішніх протиріч і переживань.

Ще одним аспектом, який може пояснити вищий рівень професійного контролю, що спостерігається у групі з більш вираженою кризою сенсів, є зазвичай підвищений рівень тривожності у осіб, що мають кризу сенсу, невизначеність, відповідно, відчуття контролю в певних сферах життя досліджуваних може допомагати їм знижувати цю тривожність.

Таким чином, отримані результати підтверджують складність взаємозв'язку між внутрішнім смисложиттєвим світом особистості та її поведінкою у професійній сфері. Прагнення до збереження контролю в роботі

в умовах втрати сенсу може бути як адаптивною стратегією стабілізації психоемоційного стану, так і проявом уникнення глибшого осмислення внутрішньої порожнечі. Це свідчить про потенційну важливість роботи психолога не лише з темою професійного вигорання, а й з екзистенційним виміром: допомогою клієнту у знаходженні сенсу, що виходить за межі лише трудової діяльності.

Таблиця 3.5.

**Результати зіставлення вибірок за шкалою сприйнятого стресу
(PSS-10)**

		Statistic	p
Сприйнятий стрес	Mann-Whitney U	386	0.006

В ході дослідження також було доведено, що для групи респондентів з кризою сенсів характернішою є тенденція оцінювати життєві ситуації як стресові ($U=386$, $z=0,006$), що за авторами опитувальника PSS-10 є наслідком сприйняття загрози і оцінки власних ресурсів як недостатніх для її подолання.

Це узгоджується з припущенням, що екзистенційна нестабільність (втрата або криза сенсу) може посилювати суб'єктивну вразливість до стресу. У таких випадках життєві труднощі сприймаються як більш загрозові, а власні можливості впоратись з ними – як недостатні. Отже, підтримка таких осіб має включати як допомогу з підвищенням впевненості у власних силах та розвитку ресурсів подолання, так і з відновленням або знаходженням нових сенсів, що виступають внутрішнім орієнтиром і стабілізатором.

**Результати зіставлення вибірок за показниками короткої шкали
подолання Brief COPE-26**

		Statistic	p
Активне подолання	Mann-Whitney U	589	0.673
Планування	Mann-Whitney U	599	0.766
Позитивне переосмислення	Mann-Whitney U	452	0.031
Прийняття	Mann-Whitney U	515	0.149
Гумор	Mann-Whitney U	620	0.962
Використання емоційної підтримки	Mann-Whitney U	594	0.721
Використання інструментальної підтримки	Mann-Whitney U	613	0.896
Вираження почуттів	Mann-Whitney U	419	0.015
Поведінковий відхід від проблеми	Mann-Whitney U	537	0.267
Самозвинувачення	Mann-Whitney U	584	0.637
Звернення до релігії	Mann-Whitney U	514	0.197
Заперечення	Mann-Whitney U	610	0.859

Ще одним досліджуваним аспектом, за яким порівнювались вибірки респондентів з менш і більш вираженою кризою сенсів є показники копінг-стратегій, адже, за нашим припущенням, криза сенсу може бути чинником, який визначає тенденцію до вибору більш проактивних чи, навпаки, пасивних стратегій подолання.

Результати, наведені у таблиці вище, вказують на статистично значущі відмінності у вибірках, що спостерігаються за параметрами позитивного переосмислення ($U=452$, $p=0,031$) та вираження почуттів ($U=419$, $p=0,015$). Примітно, що згідно даних описових статистик (Додаток А), більш вираженими ці тенденції є у вибірці, яка менше переживає кризу сенсів. Отримані дані корелюють з результатами в дослідженнях, які згадувались в попередній частині [24], де описується зв'язок між наповненістю життя сенсом та вибором адаптивних копінгів у повсякденному житті. З одного боку, до знаходження нових сенсів здатні

особи, які схильні до переосмислення власного досвіду, змін у житті та переоцінки цінностей. З іншого – важливу роль у цьому процесі відіграє емоційна усвідомленість: люди, які добре розуміють власні емоції, перебувають у контакті із собою та здатні до щирої внутрішньої рефлексії, також мають більше ресурсів для формування та відновлення життєвих смислів.

У практиці психолога ці результати можуть слугувати основою для розробки психокорекційних програм, спрямованих на розвиток навичок позитивного переосмислення та емоційної саморефлексії як ресурсів подолання екзистенційних криз. Це ще раз підкреслює важливість роботи не лише з симптомами стресу чи тривоги, а й з глибинними змістовими структурами особистості.

3.2. Кореляційний аналіз груп вибірок

З метою більш прицільної перевірки викладеного вище, а також зважаючи на те, що при поділі загальної вибірки на субвибірки ми орієнтувалися на медіану, яка, хоч і поділила досліджуваних на приблизно рівні групи, що уможливило подальший аналіз, проте її значення знаходилось ближче до нижньої межі розподілу, що вказує на сильну асиметрію, нами був застосований кореляційний аналіз показників, вираженості кризи сенсів, та решти параметрів, які були охоплені нашим дослідженням. Кореляційний аналіз здійснювався із застосуванням непараметричного коефіцієнта Спірмена. Повні кореляційні матриці містяться у Додатку В.

Результати кореляційного аналізу вираженості кризи сенсів і решти шкал опитувальника сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (за опитувальником MAPS)

		Криза сенсу
Наповненість сенсом	Spearman's rho	-0.706
	df	69
	p-value	<.001
Еко-відповідальність/Сталий розвиток	Spearman's rho	-0.322
	df	69
	p-value	0.006
Віра	Spearman's rho	-0.090
	df	69
	p-value	0.455
Безпека	Spearman's rho	-0.088
	df	69
	p-value	0.465
Відчуття спільноти	Spearman's rho	-0.207
	df	69
	p-value	0.084
Особисте зростання	Spearman's rho	-0.341
	df	69
	p-value	0.004
Сенс	Spearman's rho	-0.061
	df	69
	p-value	0.615

Кореляційний аналіз дозволив виявити кілька важливих зв'язків між вираженістю смисложиттєвої кризи та окремими компонентами смисложиттєвої сфери. Найсильніший, обернений, зв'язок зафіксовано між кризою сенсу та наповненістю сенсом ($r = -0,706$; $p < 0,001$), що є очікуваним результатом і підтверджує валідність самої шкали. Іншими словами, чим вища наповненість сенсом, тим нижча ймовірність перебування в кризовому стані, і навпаки.

Окрім цього, було виявлено значущі зворотні кореляції між кризою сенсу та такими джерелами смислу, як:

- Еко-відповідальність / сталий розвиток ($r = -0,322$; $p = 0,006$),
- Особистісне зростання ($r = -0,341$; $p = 0,004$).

Це означає, що ті, хто активно втілює цінності сталого розвитку, відповідальності за світ навколо, майбутнє та прагне саморозвитку, рідше переживають кризу сенсу. Ці аспекти можуть бути не лише джерелами смислу, але й чинниками, що стабілізують внутрішній світ особистості у періоди екзистенційної турбулентності.

Натомість такі джерела, як віра, безпека, відчуття спільноти та сумарний показник сенсу не продемонстрували статистично значущих зв'язків із кризою сенсу у межах цієї вибірки, що може свідчити про варіативність у способах переживання сенсу та індивідуальні відмінності в орієнтаціях респондентів.

Отримані дані вказують на доцільність включення тем сталого розвитку, особистісного зростання та роботи зі смисловою наповненістю у програми психологічної допомоги, особливо в умовах підвищеної екзистенційної напруги (війна, втрати, зміни життєвого укладу тощо).

Таблиця 3.8.

Результати кореляційного аналізу вираженості кризи сенсів і шкал опитувальника професійної життєстійкості (українська версія)

		Криза сенсу
Загальний рівень професійної життєстійкості	Spearman's rho	0.055
	df	69
	p-value	0.648
Рівень професійної включеності	Spearman's rho	0.026
	df	69
	p-value	0.826
Рівень професійного контролю	Spearman's rho	0.105
	df	69
	p-value	0.383
Рівень професійного прийняття виклику	Spearman's rho	0.029
	df	69
	p-value	0.807
Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	Spearman's rho	-0.065
	df	69
	p-value	0.591
Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості	Spearman's rho	0.065
	df	69

	p-value	0.592
Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	Spearman's rho	0.100
	df	69
	p-value	0.406
Рівень власне професійного компоненту професійної життєстійкості	Spearman's rho	0.006
	df	69
	p-value	0.961

Кореляційний аналіз вираженості кризи сенсів і параметрів професійної життєстійкості показав відсутність статистично значущих зв'язків. Усі р-рівні суттєво перевищують прийнятний поріг ($p < 0,05$), що свідчить про відсутність лінійної залежності між цими змінними в межах досліджуваної вибірки. Найбільш значущим, хоча таким, що не досягає необхідного рівня є показник рівня професійного контролю ($r = 0,105$, $p=0,383$).

Як вже зазначалося, попередня процедура порівняння вибірок за критерієм Манна-Уїтні показала наявність статистично значущих відмінностей за параметром професійного контролю у групах досліджуваних з різною вираженістю кризи сенсів. Проте кореляційний аналіз не підтвердив цього зв'язку на рівні всієї вибірки ($r = 0,105$; $p = 0,383$).

Як варіант, відсутність загального зв'язку може вказувати на те, що контроль у професійній сфері не є універсальним буфером проти екзистенційної кризи. Навпаки, у певних умовах (наприклад, у контексті втрати сенсу в інших життєвих сферах) посилення контролю в роботі може виконувати компенсаторну функцію. Тобто, деякі люди в умовах сенсової порожнечі шукають точку стабільності саме у сфері діяльності, підвищуючи свою відповідальність, контроль або занурення в робочі завдання.

Отримані результати свідчать про багатовимірність і контекстуальність зв'язку між професійною життєстійкістю та кризою сенсу, що ускладнює формування однозначних висновків. У роботі з клієнтами доцільно не ототожнювати зовнішню включеність у професійну діяльність з відсутністю сенсожиттєвої кризи – іноді це лише спосіб уникнення глибших запитань.

**Результати кореляційного аналізу вираженості кризи сенсів і рівня
сприйнятого стресу**

		Криза сенсу
Сприйнятий стрес	Spearman's rho	0.276
	df	69
	p-value	0.020

Як видно з таблиці вище, є статистично значущий позитивний зв'язок між сприйнятим стресом та рівнем кризи сенсу ($\rho = 0.276$, $p = 0.020$), що вказує на те, що підвищений рівень суб'єктивного стресу може супроводжуватися глибшим переживанням втрати життєвого сенсу. Така ситуація логічно підтверджується тим, що смисложиттєві кризи зазвичай супроводжуються розгубленістю та тривогою, які зумовлені невизначеністю. Ця тенденція підтверджена і попередньо проведеною нами процедурою порівняння вибірок за критерієм Манна-Уїтні.

Тут варто звернути увагу, що сам по собі кореляційний аналіз не дозволяє визначити причинно-наслідкову залежність між цими явищами. З теоретичного погляду, ймовірно, існує взаємозалежність: інтенсивний стрес може сприяти втраті сенсу (що природньо для умов війни, в якій перебувають українці), тоді як відсутність життєвих орієнтирів — підвищує вразливість до стресових факторів (що теж може бути актуально для частини респондентів, оскільки 53,5% опитаних попадають у вікову групу 35-45 років, для якої характерні кризи середнього віку та переоцінки свого життєвого шляху).

Високий рівень суб'єктивного стресу може бути сигналом не лише перевантаження, а й глибших, смислових, труднощів.

У роботі з клієнтами доцільно піднімати питання сенсу, коли фіксується стрес, що не має очевидного джерела або не піддається зниженню звичайними техніками саморегуляції. З іншого боку, робота над відновленням сенсу через підтримку цінностей, цілей, зв'язків здатна

знижувати рівень суб'єктивного стресу, навіть за умов зовнішньої нестабільності.

Таблиця 3.10.

Результати кореляційного аналізу вираженості кризи сенсів і показниками короткої шкали подолання Brief COPE-26

		Криза сенсу
Активне подолання	Spearman's rho	-0.135
	df	69
	p-value	0.261
Планування	Spearman's rho	-0.111
	df	69
	p-value	0.355
Позитивне переосмислення	Spearman's rho	-0.284
	df	69
	p-value	0.016
Прийняття	Spearman's rho	-0.234
	df	69
	p-value	0.050
Гумор	Spearman's rho	0.021
	df	69
	p-value	0.863
Використання емоційної підтримки	Spearman's rho	0.147
	df	69
	p-value	0.222
Використання інструментальної підтримки	Spearman's rho	0.086
	df	69
	p-value	0.476
Вираження почуттів	Spearman's rho	-0.203
	df	69
	p-value	0.090
Поведінковий відхід від проблеми	Spearman's rho	0.193
	df	69
	p-value	0.107
Самозвинувачення	Spearman's rho	0.135
	df	69
	p-value	0.261
Звернення до релігії	Spearman's rho	-0.126
	df	69
	p-value	0.295
Заперечення	Spearman's rho	0.099
	df	69
	p-value	0.414

Результати кореляційного аналізу вираженості кризи сенсів із показниками короткої шкали подолання Brief COPE-26 показали наявність статистично значущих обернених кореляційних зв'язків з позитивним переосмисленням ($r=-0,284$, $p=0,016$) та прийняттям ($r=-0,234$, $p=0,050$). Це означає, що чим вище вираженість цих адаптивних стратегій подолання, тим менш ймовірно, що особа переживає кризу сенсів. Цей зв'язок є логічним, оскільки обидві стратегії — це прояви особистісної зрілості, рефлексивності, готовності приймати реальність такою, як вона є, і водночас шукати в ній нові можливості.

Водночас показник, який не досяг порогу статистичної значущості, проте є близьким до нього – вираження почуттів ($r=-0,203$, $p=0,090$) – вартий подальшого аналізу, оскільки зарекомендував себе як значущий на етапі зіставлення вибірок за критерієм Манна-Уїтні. Слід зазначити, що усі аналізовані коефіцієнти є невисокими, а отже скоріше вказують на тенденцію до зв'язку.

Таким чином, здійснений кореляційний аналіз продемонстрував, що вираженість кризи сенсу тісно пов'язана з низкою аспектів сенсотворчих орієнтацій: наповненістю сенсами, еко-відповідальністю і сталим розвитком та особистісним зростанням. Також криза сенсів має прямий зв'язок з глибиною сприйманого стресу і обернений з такими копінг-стратегіями як позитивне переосмислення і прийняття.

Узагальнюючи результати двох процедур математико-статистичної обробки даних (порівняння вибірок і кореляційного аналізу), можемо зробити висновок, що отримані дані доповнюють одне одного (за виключенням деяких аспектів, про які йшлося вище) та аргументують гіпотезу про те, що криза сенсів суттєво пов'язана з втратою життєвих опор і сенсів, зі зниженням емоційної стійкості та здатності до вибору конструктивних стратегій подолання складних ситуацій.

Отже, робота з прийняттям реальності та розвитком навички переосмислення досвіду – це ключові напрямки допомоги людям, які

переживають смисложиттєву кризу. Емоційна грамотність та підтримка в безпечному вираженні почуттів також може стати важливим кроком у подоланні кризи.

Також важливо звернути увагу, що не всі копінг-стратегії активуються автоматично, і їхній репертуар залежить від внутрішнього ресурсу людини. Часто саме відновлення сенсу повертає людині доступ до конструктивного реагування.

3.3. Регресійний аналіз груп вибірок

У якості наступного логічного кроку у перевірці отриманих результатів нами був проведений регресійний аналіз, де у якості залежної змінної виступила криза сенсів, а у якості незалежних описані вище корелюючі показники (сприйнятий стрес, позитивне переосмислення, прийняття, наповненість сенсами, еко-відповідальність/сталий розвиток та особистісне зростання).

Таблиця 3.11.

Результати лінійної регресії для прогнозування вираженості кризи сенсу

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.789	0.622

Model Coefficients - Криза сенсу				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	3.80069	1.1452	3.3187	0.001
Сприйнятий стрес	0.10787	0.0321	3.3578	0.001
Позитивне переосмислення	0.00762	0.0994	0.0766	0.939
Прийняття	-0.18309	0.1193	-1.5349	0.130
Наповненість сенсом	-1.20801	0.1884	-6.4106	<.001
Еко-відповідальність/Сталий розвиток	0.12847	0.1149	1.1177	0.268
Особисте зростання	0.04039	0.1632	0.2475	0.805

Як бачимо з результатів. 62,2% варіації вираженості кризи сенсу пояснюється сукупністю виділених нами предикторів ($R^2=0,622$). Проте,

слід відмітити, що внесок кожного з перерахованих вище предикторів не є однаковим. А саме, було виявлено, що статистично значущими предикторами є лише два: наповненість сенсом ($\beta=-1,21$, $p<0,001$), та сприйнятий стрес ($\beta=0,11$, $p=0,001$). Це вказує на те, що по-перше, відсутність сенсу породжує кризу сенсу, по друге – індивіди, більш схильні до стресових реакцій є більш вразливими до кризи сенсів.

Отримана нами регресійна модель заслуговує детального аналізу. Найбільш значущим предиктором кризи сенсів у нашій регресійній моделі виявилась наповненість сенсом (з оберненим знаком). Отриманий результат узгоджується з основним положенням логотерапії В.Франкла, який окреслював описане явище як екзистенційний вакуум, який породжує кризу сенсу, а у більш широкому розумінні – екзистенційну кризу. І навпаки, наповненість сенсом, пошук якого є вродженою мотиваційною тенденцією, властивою усім людям, є основним тригером поведінки та розвитку особистості. Відтак індивід прагне знайти сенс і переживає фрустрованість, якщо це прагнення залишається незадоволеним, оскільки саме наповненість життя сенсом виступає основоположним аспектом життєстійкості і психологічного благополуччя.

Другим статистично значущим предиктором став сприйнятий стрес, який підвищує ймовірність розвитку кризи сенсів. Це узгоджується з теорією психологічного стресу, де останній здатен суттєво послаблювати і фізичні, і когнітивні ресурси організму. Смесложиттєвий аспект, у свою чергу, потребує ресурсів (психічних, когнітивних), а індивід у стані стресу не здатен з ним впоратися. Відтак, стрес, що дезорганізує, здатен ставати на заваді вибудовуванню адекватного смесложиттєвого фундаменту.

На нашу думку, слід також врахувати і те, що наше дослідження було проведене під час повномасштабної війни в Україні. У даному контексті стрес має не епізодичний, а перманентний характер. Те, що наші досліджувані продемонстрували помірну вираженість сприйнятого стресу може бути свідченням деякої адаптації. Оскільки рівень сприйнятого стресу

виявився статистично значущим предиктором кризи сенсу, можемо припустити, що сучасна життєва неконтрольована у ситуації війни реальність, здатна підірвати відчуття впорядкованості та осмисленості життя. Цілком логічно, що люди, які постійно перебувають у стані тривоги за своє життя, здатні втратити опору у власній системі цінностей, адже значущі раніше аспекти життя можуть втратити актуальність, а те, про що раніше не замислювались може вийти на перший план. Звідси слідує, що сприйнятий стрес здатен впливати не лише на емоційну чи фізіологічну складову, а й більш глибокі ціннісні і смислові рівні.

Інші змінні, які були винесені у якості потенційних предикторів кризи сенсів не мають самостійного значення, проте можуть впливати опосередковано.

Таблиця 3.11 наглядно демонструє роль особистісних ресурсів досліджуваних, як контекстуальних чинників, які здатні опосередковувати глибину смисложиттєвої кризи. Шкали методики короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність, відкритість новому досвіду) розглядаються нами як ресурси, що можуть як посилювати, так і редукувати вплив кризових переживань

Таблиця 3.12.

Результати кореляційного аналізу кризи сенсів та її предикторів і особистісних характеристик досліджуваних

		Криза сенсу	Наповненість сенсом	Сприйнятий стрес
Криза сенсу	Spearman's rho	—		
	df	—		
	p-value	—		
Наповненість сенсом	Spearman's rho	-0.706	—	
	df	69	—	
	p-value	<.001	—	
Сприйнятий стрес	Spearman's rho	0.276	-0.109	—
	df	69	69	—
	p-value	0.020	0.367	—
Екстраверсія	Spearman's rho	-0.130	-0.015	-0.016

	df	69	69	69
	p-value	0.279	0.903	0.893
Дружелюбність	Spearman's rho	0.043	0.135	-0.096
	df	69	69	69
	p-value	0.723	0.262	0.425
Добросовісність	Spearman's rho	-0.127	0.272	0.055
	df	69	69	69
	p-value	0.292	0.022	0.647
Емоційна стабільність	Spearman's rho	-0.208	0.032	-0.402
	df	69	69	69
	p-value	0.082	0.793	<.001
Відкритість новому досвіду	Spearman's rho	-0.239	0.254	0.007
	df	69	69	69
	p-value	0.045	0.032	0.954

Як можна побачити з таблиці, зв'язки смисложиттєвої кризи та чинників, як основний предмет дослідження мають слабку обернену кореляцію з відкритістю новому досвіду ($r=-0,239$, $p=0,045$); наповненість сенсом як основний предиктор кризи прямо корелює з добросовісністю ($r=0,272$, $p=0,022$); сприйнятий стрес помірно обернено корелює з емоційною стабільністю ($r=-0,402$, $p=<0,001$).

Як і очікувалося, між наповненістю сенсом і кризою сенсу спостерігається сильний обернений зв'язок, що свідчить про те, що дефіцит екзистенційного змісту є ключовим чинником смисложиттєвої дезорієнтації, що цілком узгоджується з теоретичними уявленнями про природу смисложиттєвої кризи. Також можна відмітити, що, особи з високою наповненістю сенсом мають схильність до організованості, відповідальності, структурованості, а ще вони дослідницькі за природою, схильні шукати нові ідеї, що логічно пов'язано з побудовою власної смислової системи.

Важливо звернути увагу, що емоційна стабільність є важливим буфером проти стресу: люди з вищою емоційною стабільністю менше схильні до переживань, краще адаптуються до труднощів.

Отже, дані свідчать, що криза сенсу життя найбільш тісно пов'язана з дефіцитом екзистенційної наповненості, а також частково залежить від

особистісних рис, таких як відкритість до нового досвіду. Наповненість сенсом пов'язана з добросовісністю та відкритістю, а переживання стресу - з низькою емоційною стабільністю. Це підкреслює роль як смислових, так і особистісних чинників у формуванні психологічного благополуччя.

Враховуючи отримані результати і керуючись метою сегментації досліджуваних за провідними кризоутворюючими аспектами, ми здійснили кластерний аналіз методом К-середніх. Результати кластеризації наведені нижче.

Таблиця 3.13.

Результати кластеризації вибірки за параметрами наповненості сенсом, кризи сенсів, сприйнятим стресом

Sum of squares Table	
	Value
Cluster 1	57.1
Cluster 2	61.4
Between clusters	91.5
Total	210.0

Clustering Table	
Cluster No	Count
1	47
2	24

Centroids of clusters Table			
	Наповненість сенсом	Криза сенсу	Сприйнятий стрес
1	0.563	-0.553	-0.190
2	-1.102	1.082	0.372

Здійснена нами кластеризація дозволила виділити дві групи досліджуваних на основі заданих параметрів (наповненість сенсом, криза сенсу, сприйнятий стрес). Дендрограма за результатами кластеризації наведена у Додатку Г.

За результатами процедури було виділено два кластери. Представники першого (N=47) характеризуються високою наповненістю сенсом, низьким рівнем кризи сенсу і, відповідно, нижчим рівнем сприйнятого стресу. Досліджувані, які увійшли до другого кластера (N=24), навпаки, мають кризу сенсу, відчуття відсутності сенсів і вищий рівень сприйнятого стресу.

Таким чином, можемо стверджувати, що результати проведеного нами кластерного аналізу логічно доповнюють і доводять правомірність наших висновків, зроблених за результатами попередніх процедур – кореляційного та регресійного аналізу, окреслюючи цілком диференційовані психологічні типи у межах вибірки досліджуваних. Нижче наводимо візуалізацію кількісних характеристик кожного кластера.

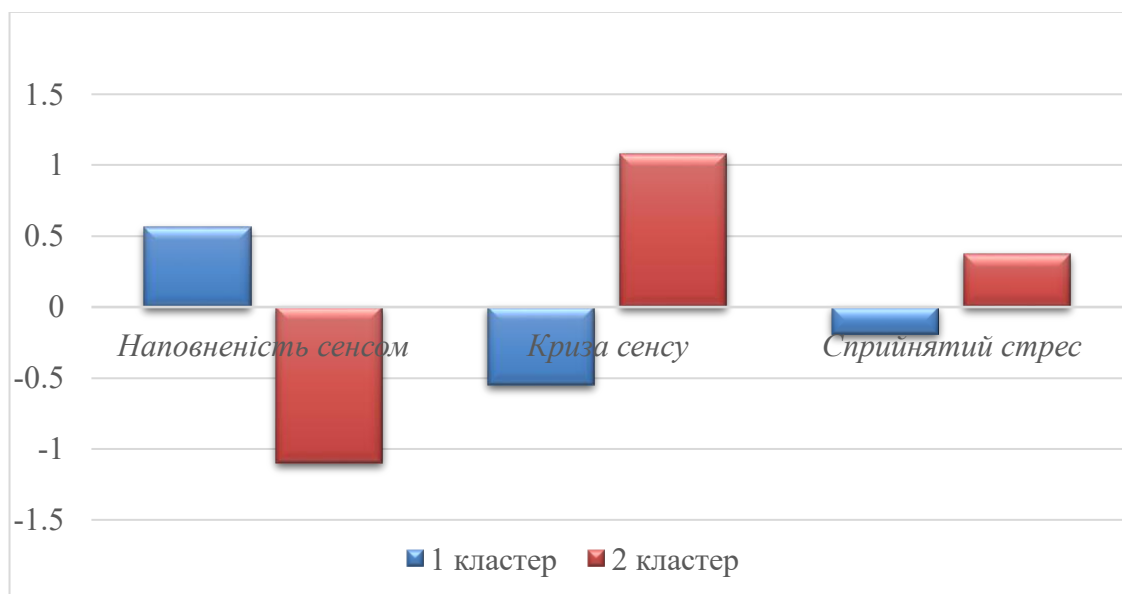


Рис. 3.1. Психологічні профілі кластерів досліджуваних

Як можна побачити з малюнка, перший кластер характеризується суттєво вищим потенціалом загального психологічного благополуччя: вищою наповненістю сенсом, нижчим рівнем кризи сенсу, нижчим рівнем сприйнятого стресу. Другий кластер характеризується зниженням наповненості сенсом, вираженою кризою сенсу, вищим рівнем сприйнятого стресу. Відповідно до змістового наповнення кластерів ми назвали ці групи:

- 1) досліджувані з сенсом як ресурсом;
- 2) досліджувані з дефіцитом сенсів.

Примітно, що згідно отриманих даних, переважну частину досліджуваних становлять індивіди (N=47) з достатнім рівнем наповненості сенсом, а відтак, відсутньою кризою і низьким рівнем сприйманого стресу.

3.4. Факторний аналіз груп вибірок

З метою виявлення прихованих структур серед досліджуваних змінних, нами було здійснено факторний аналіз методом головних компонент. Змінні для факторного аналізу були відібрані відповідно до основного фокусу нашого дослідження, а також виходячи з загальних правил процедури проведення ФА. Попередньо був проведений тест сферичності Барлета за яким здійснюється перевірка даних на доцільність застосування факторного аналізу.

Таблиця 3.14.

Результати тесту сферичності Барлета

Bartlett's Test of Sphericity		
χ^2	df	p
5219	231	<.001

Як видно з Таблиці 3.14., $p < 0,001$, а отже кореляції між змінними є значущими, і проведення факторного аналізу є доцільним.

Результати факторного аналізу (Таблиця 23) показали три фактори, які описують 54,6% дисперсії.

Таблиця 3.15.

Результати факторизації масиву даних

	Component		
	1	2	3
Наповненість сенсом		0.820	
Криза сенсу		-0.797	
Загальний рівень професійної життєстійкості	0.983		
Рівень професійної включеності	0.859		
Рівень професійного контролю	0.900		
Рівень професійного прийняття виклику	0.782		
Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	0.687		
Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості	0.879		

Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	0.779		
Рівень власне професійного компоненту професійної життєстійкост	0.756		
Активне подолання	0.328	0.412	0.402
Планування		0.433	0.492
Позитивне переосмислення		0.558	
Прийняття		0.592	
Гумор			
Використання емоційної підтримки			0.841
Використання інструментальної підтримки			0.841
Вираження почуттів			0.822
Поведінковий відхід від проблеми		-0.428	
Самозвинувачення	-0.417		
Звернення до релігії		0.319	
Заперечення			
Component			
SS Loadings		% of Variance	
1	6.18	28.1	28.1
2	2.95	13.4	41.5
3	2.88	13.1	54.6

Отримані фактори демонструють наступні тенденції.

Перший і найбільш навантажений фактор (28,1%) представлений показниками професійної життєстійкості, таким конструктивним аспектом копінгу як активне подолання і неконструктивним – самозвинуваченням – який увійшов до фактора із оберненим коефіцієнтом, що свідчить про те, що підвищення професійної життєстійкості і його аспектів протилежно пов'язане у структурі даного фактора з самозвинуваченням.

Цей фактор можна назвати як «Професійна стійкість і самоконтроль»: особи з високою професійною стійкістю менш схильні до деструктивного самозвинувачення, мають внутрішні ресурси, які допомагають їм зберігати ефективність у складних умовах, не звинувачувати себе, бути мотивованими та керувати емоціями.

З практичної точки зору такі особи потребують: коучингу та профорієнтації як надійного предиктора успішності в професії, особливо в умовах стресу (війна, перевантаження, зміни). Також для них важливо

приділяти увагу розвитку мотивації, емоційної стійкості, самоконтролю. У випадку високого рівня самозвинувачення – робота з негативними автоматичними думками.

Другий фактор (13,4%), назвемо його «Інтеграція сенсів і копінгу» об'єднує показники наповненості життя сенсом і низку копінг-стратегій. Зі змісту даного фактора видно, що більша вираженість сенсотворчих орієнтирів асоціюється з конструктивними копінгамі і, навпаки, при меншій їх вираженості, спостерігається вдавання до поведінкового відходу від проблеми.

Цей фактор демонструє важливий психологічний механізм: коли людина має сформований життєвий сенс, вона схильна використовувати більш усвідомлені, внутрішньо вмотивовані стратегії подолання. Навпаки, коли сенс втрачено — зростає схильність до уникнення, емоційної відмови від дій.

На практиці з такими особами необхідно працювати не тільки над подоланням симптомів (тривога, апатія), а й шукати джерела сенсу з розумінням того, що втрата сенсу послаблює здатність до саморегуляції. Для цих людей також потрібна психоедукація – навчання як працювати з життєвими цілями, трансформацією переконань, переглядом цінностей.

Нарешті, третій фактор (13,1%), «Соціально-орієнтований стиль подолання» представлений копінг-стратегіями, які полягають в активному пошуку варіантів подолання, а також пошуку підтримки збоку (як інструментальної, так і емоційної). До цього фактору увійшли такі змінні, як активне подолання, планування, використання емоційної підтримки, інструментальної підтримки та вираження почуттів, що може свідчити про соціально-комунікативний тип реагування на стресові ситуації.

Фактор описує стиль поведінки, де акцент робиться на взаємодії з іншими, і людина, яка тяжіє до цього типу реагування, не залишається наодинці зі своїми переживаннями – вона звертається по допомогу, емоційно відкривається, шукає ресурси у середовищі.

Підтримка, емоційне розвантаження, спільні дії мають терапевтичний ефект для таких осіб, а навичка звертатись по допомогу у разі потреби стає необхідною.

Здійснений факторний аналіз засвідчив наявність трьох латентних структур, що лежать в основі досліджуваного явища. Перший фактор інтегрує професійну життєстійкість і адаптивні аспекти подолання. Другий фактор об'єднує наповненість сенсожиттєвих орієнтацій з конструктивними копінг-стратегіями. Третій фактор показує соціально-орієнтований стиль реагування на складні ситуації, де центральними є стратегії, пов'язані з пошуком підтримки та емоційним самовираженням.

3.5. Практичні рекомендації щодо роботи зі смисложиттєвою кризою

У процесі дослідження були виявлені як чинники, що можуть сприяти виникненню смисложиттєвої кризи (наповненість сенсом, рівень сприйманого стресу), так і ті, які опосередковано можуть впливати на її перебіг (професійна життєстійкість, копінг-стратегії, певні особистісні риси).

Слід наголосити, що відчуття наповненості життя сенсом виконує важливу адаптивну функцію: воно сприяє усвідомленню цілей, підвищує відчуття благополуччя, психологічну стійкість і загальну задоволеність життям. Натомість смисложиттєва криза здатна провокувати тривожні стани, зростання внутрішнього напруження, знецінення власного життя й досягнень, втрату мотивації, а в окремих випадках – появу суїцидальних думок.

Отже, робота з запитами про смисложиттєву кризу є надзвичайно важливою, зараз, в період високого рівня стресу, який проживають українці, та буде важливою потім, по завершенню військових дій та необхідності будувати нове життя.

Сформульовані нижче рекомендації створені як орієнтири для практикуючих психологів, які працюють із клієнтами, що переживають втрату сенсу, екзистенційний дистрес або пов'язані з цим труднощі у повсякденному житті:

1. Зміцнення сенсотворчих орієнтацій особистості

З огляду на виявлений зв'язок між вираженістю кризи сенсу, наповненістю сенсом та іншими смислотворчими орієнтаціями, такими як особистісне зростання, еко-відповідальність, відчуття спільноти, доцільно орієнтувати психологічну роботу на розвиток внутрішніх джерел сенсу. Особливо корисними в пошуку сенсу будуть техніки, добре описані в логотерапії.

- Сократівський діалог

Один із ефективних інструментів логотерапевтичної роботи зі смисложиттєвими кризами. Цей метод передбачає глибинну взаємодію з клієнтом з метою підтримки його в процесі усвідомлення власних цінностей, потенціалу та сенсів. За словами логотерапевта Дейвіда Г. Фабрі (David G. Fabry), сократівський діалог допомагає особистості встановити контакт зі своїм «здоровим ядром» – внутрішнім духовним джерелом, яке містить ресурси для подолання кризи. В основі такого підходу лежить припущення, що на глибинному рівні кожна людина інтуїтивно знає, ким вона є, що для неї важливо, які її можливості та прагнення.

Фабрі (Fabry), підкреслює, що, подібно до Сократа, який вважав завданням вчителя не передавати знання, а допомагати учню відкривати власну мудрість, психолог-логотерапевт не надає готових відповідей щодо сенсу життя, а сприяє відкриттю індивідуального значення, вже наявного в духовному вимірі кожної людини.

Приклади запитань, які можна використовувати в практиці Сократівського діалогу:

- 1.Що робить Ваше життя осмисленим?
- 2.Як Ви можете у Ваших виборах наблизитися або віддалятися від себе?
- 3.Як Ви можете у Ваших діях наблизитися або віддалятися від себе?
- 4.Що Ви думаєте щодо пізнання себе на шляху в пошуках сенсу?
- 5.Чи достатньо тільки знати про свої таланти та здібності?
- 6.Чи має для Вас значення, як Ви їх використовуєте?
- 7.Як можете використовувати ще?
- 8.Коли Ви відчували себе найживішим/-ою?
- 9.Чого Ви можете навчитися з минулого досвіду, що допоможе в пошуку сенсу?
- 10.В якій сфері життя Ви відчуваєте, що знайшли сенс?
- 11.В якій сфері життя Ви відчуваєте, що ще не знайшли сенс?
- 12.Що цінного є в розумінні і реалізації призначенні саме в цій сфері?
- 13.Чого може не статися, якщо залишити все, як є?

- Список цінностей

Ще один важливий напрям психологічної допомоги у роботі зі смисложиттєвою кризою, що сприяє клієнту в усвідомленні його цінностей. Оскільки втрата або розмитість ціннісних орієнтирів часто виступає однією з причин кризи сенсу, актуалізація особистісно значущих цінностей може стати важливим ресурсом стабілізації та внутрішнього зростання. У цьому контексті доцільним є застосування вправи «Список цінностей», яка допомагає клієнту зануритися у власний досвід і виокремити ті принципи, що визначають його життєву позицію.

На першому етапі клієнтові пропонується пригадати ситуації з власного життя, які були емоційно наповненими, надихаючими або залишили глибокий слід: це можуть бути як особисті досягнення, так і моменти переживання глибокого зв'язку з іншими, відчуття справжності,

прийняття або внутрішньої сили. Клієнт аналізує, що саме в цих подіях було важливим, які дії, рішення або обставини надали їм сенсу.

Далі клієнт виписує повторювані мотиви та важливі життєві принципи, наприклад: свобода, любов, розвиток, автентичність, відповідальність, справедливість тощо. Наступний крок – ранжування цих цінностей за рівнем значущості: які з них є базовими, а які – другорядними, а потім обговорення наскільки ці цінності є присутніми у повсякденному житті клієнта.

Задача клієнта – перевірити, наскільки його щоденні дії, вибори та стратегії відповідають визначеним цінностям, і у разі виявлення розбіжностей обговорюються можливі зміни: які кроки можна зробити, щоб жити більш узгоджено зі своїми цінностями. Клієнту пропонується сформулювати конкретні наміри або дії щодо реалізації цінностей у ключових сферах життя (робота, стосунки, самореалізація, дозвілля).

Завдання вправи полягає не лише в інтелектуалізації поняття цінностей, а й в допомозі клієнту перетворити їх на активні життєві орієнтири, які можуть підтримувати у складні періоди, формувати внутрішню стабільність і сприяти усвідомленому вибору життєвого шляху.

- Вправа «Мапа сенсів»

Мета вправи: допомогти клієнту виявити актуальні джерела сенсу в різних сферах життя, структурувати їх у наочну форму, що стане ресурсом у процесі подолання внутрішньої порожнечі, фрустрації або втрати орієнтирів.

Отже, клієнту пропонується створити індивідуальну «мапу сенсів» – візуальну схему або графічну структуру, яка відображає ті елементи, що надають його життю значущості саме зараз: це можуть бути стосунки, діяльність, переконання, події, особисті цінності, мрії тощо.

Для побудови карти на аркуші (або в онлайн-форматі) клієнт малює центральний елемент – себе (можна позначити колом з написом «Я»). Від нього відходять гілки з категоріями:

- Люди, що дають сенс (родина, друзі, ментори...);
- Події, що мали значення (моменти зростання, випробування, досвід...);
- Діяльність (робота, творчість, волонтерство...);
- Цінності (те, що важливо, що мотивує...);
- Місця сили (природа, простір, культурні символи...);
- Переживання (кохання, краса, вдячність...)

Після заповнення карти клієнт відповідає на запитання:

- Що з цих джерел зараз доступне і підтримує мене?
- Які з них я втратив/втратила, але хотів/хотіла б відновити?
- Чи є щось нове, що може стати джерелом сенсу?
- Як я можу розвивати наявні джерела та створювати нові?

По завершенню завдання психолог обговорює з клієнтом мапу, звертає увагу на повторювані теми, «порожні» зони та потенційні ресурси. Вправу можна сфотографувати або зберегти, як символ внутрішнього орієнтира.

Ця вправа робить абстрактне поняття сенсу більш конкретним і доступним, дає клієнту відчуття, що джерела сенсу вже існують і можуть бути посилені.

2. Зниження впливу стресу як чинника смисложиттєвої дестабілізації

Зниження рівня стресу створює простір для смислотворчого діалогу, підвищує готовність до змін і розкриття потенціалу особистості. З огляду на виявлений статистично значущий зв'язок між кризою сенсу та високим рівнем суб'єктивно переживаного стресу, вкрай важливо приділити увагу зниженню напруженості та формуванню навичок стресостійкості, адже високий рівень стресу часто супроводжується тривогою, відчуттям втрати

контролю та безсенсовості, що посилює кризу. Саме тому цілеспрямована робота зі зниження стресового навантаження є вагомим ресурсом у процесі сенсотворення.

- Застосування тілесно-орієнтованих технік та майндфулнес-практик

Метою цих практик є відновлення зв'язку з тілом, зниження фізіологічних проявів тривоги та активізація відчуття «тут і зараз».

Рекомендовані практики:

- Дихальна вправа «Квадрат»: вдих – 4 секунди, затримка – 4 секунди, видих – 4 секунди, затримка – 4 секунди. Допомагає знизити фізіологічну напругу;
- Сканування тіла (body scan): поетапно звертається увага на різні частини тіла з фокусом на розслабленні;
- Вправа «Заземлення» (grounding): зосередження на 5 відчуттях, які клієнт зараз сприймає (що бачу, чую, відчуваю тощо).

- Формування базових навичок саморегуляції емоційного стану

Мета: навчити клієнта розпізнавати, називати і регулювати власні емоційні реакції, що посилюють відчуття дезорієнтації.

Рекомендовані практики:

- «Емоційний щоденник»: клієнт має записувати щоденні переживання з рефлексією: що викликало емоцію, яка була реакція, як можна було відреагувати інакше, що могло би допомогти;
- Шкала інтенсивності емоцій: навчання клієнта розрізненню емоцій та ступенів напруження, що дозволяє швидше виявляти моменти втрати емоційного контролю.

- Робота з інтерпретацією стресових подій та екзистенційною тривогою

Мета полягає в допомозі людині змінити ставлення до складних ситуацій, побачити в них можливість зростання або переосмислення.

Рекомендовані практики:

- «Смислове переосмислення» (Meaning Reframing): обрати одну складну ситуацію з минулого і знайти в ній урок, зміни, сенс, які вона принесла;
- «Лист до себе в майбутнє»: написання листа від себе з майбутнього, в якому йдеться про подолання труднощів, нагадування про внутрішні ресурси, підтримка;
- «Розмова з тривогою»: техніка уявного діалогу, в якій клієнт «спілкується» зі своєю тривогою, досліджує її джерела і трансформує ставлення.

3. Підсилення конструктивних копінг-стратегій

Згідно з результатами емпіричного дослідження, виявлено обернений зв'язок між вираженістю смисложиттєвої кризи та використанням конструктивних копінг-стратегій, зокрема, **позитивного переосмислення та прийняття**. Це свідчить про те, що люди з вищим рівнем наповненості сенсом схильні використовувати адаптивні механізми подолання труднощів, тоді як ті, хто переживає кризу сенсу, частіше вдаються до уникнення або дезадаптивних форм реагування.

Можна взяти в роботу вправи на розвиток адаптивних стратегій:

- Розвиток навичок когнітивної реструктуризації

Для прикладу це вправи з попереднього розділу «Робота з інтерпретацією стресових подій та екзистенційною тривогою», але з акцентом на різні тлумачення однієї ситуації, пошук уроків, які можна винести, які ресурси знайти.

- Навички формування прийняття

Погляд на події як на частину життєвого шляху:

- «Моє життя як книга»: клієнт уявляє своє життя як книгу, в якій різні розділи, у т.ч. складні, мають свою роль у формуванні сенсу.

- Розвиток емоційної компетентності

Підтримка здатності до усвідомлення емоцій та їх вираження, що також сприяє подоланню смисложиттєвої кризи:

- «Емоційний щоденник» (вже згаданий вище): клієнт має записувати щоденні переживання з рефлексією: що викликало емоцію, яка була реакція, як можна було відреагувати інакше, що могло би допомогти;
- «Мої сильні почуття»: робота з переживаннями, що повторюються у важливих подіях.

4. Робота з тенденцією до «компенсаторної» активності у професійній сфері

У дослідженні був виявлений вищий рівень професійного контролю у респондентів із вираженою кризою сенсу, що може свідчити про схильність компенсувати внутрішній дисбаланс активністю у трудовій сфері. Для балансування різних сфер рекомендовано:

- проводити діагностику балансу між професійною та особистісною сферами;
- виявляти потенційні «компенсаторні» механізми, що можуть призводити до емоційного виснаження;
- працювати над розширенням уявлень клієнта про джерела сенсу поза межами професійної реалізації.

5. Психосвіта та групові форми роботи

Потрібна для підвищення особистісної обізнаності щодо теми сенсу життя, адаптивних копінг-стратегій та емоційної стійкості та може бути у формі:

- психосвітніх тренінгів на теми «Сенс життя як ресурс», «Стрес і способи його подолання», «Цінності як дороговказ»;
- фасилітованих груп самодослідження для пошуку особистих сенсів і перегляду ціннісних орієнтирів;
- груп підтримки для осіб у стані життєвого пошуку або екзистенційного дискомфорту.

Висновки до РОЗДІЛУ III

Відповідно до отриманих результатів можна окреслити такі тенденції і висновки, які з них слідують.

1. Порівняльний аналіз показників особистісних якостей залежно від вираженості кризи сенсів показав відсутність статистично значущих відмінностей між вибірками за шкалами п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ-УКР. Це може свідчити про те, що особистісні риси як стабільні утворення не є вирішальним чинником у розвитку смисложиттєвої кризи в умовах глобальних змін, наприклад, війни.

2. Результати зіставлення вибірок, виділених на основі вираженості кризи сенсів показали наявність статистично значущих відмінностей за такими показниками:

- Опитувальник сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій за опитувальником MAPS: *наповненість сенсом, відчуття спільноти, особистісне зростання;*
- Опитувальник професійної життєстійкості: *рівень професійного контролю;*
- Шкала сприйнятого стресу PSS-10: *сприйнятий стрес;*
- Коротка шкала подолання Brief COPE-26: *позитивне переосмислення, вираження почуттів;*

3. З метою глибшого вивчення отриманих результатів нами був застосований кореляційний аналіз показників вираженості кризи сенсів та решти параметрів, які були охоплені нашим дослідженням (окрім шкал п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ, оскільки вираженість його показників не показала статистично значущої різниці між вибірками на попередньому етапі). Кореляційний аналіз показав, що вираженість кризи сенсу тісно пов'язана з низкою аспектів сенсотворчих орієнтацій: наповненістю сенсами, еко-відповідальністю і сталим розвитком та особистісним зростанням. Також криза сенсів має прямий зв'язок з

глибиною сприйманого стресу і обернений з такими копінг-стратегіями як позитивне переосмислення і прийняття;

4. З метою визначення залежності кризи сенсів від вказаних вище змінних був здійснений регресійний аналіз, в ході якого було виявлено, що статистично значущими предикторами кризи сенсів є два: наповненість сенсом, та сприйнятий стрес. Інші змінні не мають самостійного значення, але можуть чинити опосередкований вплив;

5. З метою визначення потенційних особистісних ресурсів, які можуть чинити вплив на кризу сенсу і наповненість сенсом, нами був здійснений кореляційний аналіз вираженості кризи сенсів та її предикторів і особистісних характеристик досліджуваних, представлених шкалами п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ. Було виявлено, що:

- криза сенсу, як основний предмет дослідження має слабку обернену кореляцію з відкритістю новому досвіду;
- наповненість сенсом як основний предиктор кризи прямо корелює з добросовісністю;
- сприйнятий стрес помірно обернено корелює з емоційною стабільністю;

6. З метою сегментації досліджуваних за провідними кризоутворюючими аспектами (наповненість сенсом, сприйнятий стрес) був здійснений кластерний аналіз, в ході якого було виділено дві групи які, на основі конфігурації та співвідношення характеристик кластерів були названі 1) досліджувані з сенсом як ресурсом, 2) досліджувані з дефіцитом сенсів;

7. Здійснений факторний аналіз засвідчив наявність трьох латентних структур, що лежать в основі досліджуваного явища:

- 1) професійна стійкість і самоконтроль;
- 2) інтеграція сенсів і копіngu;
- 3) соціально-орієнтований стиль подолання.

8. Отримані дані мають як теоретичне, так і практичне значення. Перше полягає у можливостях глибшого розуміння феноменології криз сенсів і її предикторів. Практична ж значущість полягає у можливості використання предикторів криз як мішеней для профілактики кризових станів, у даному випадку – шляхом зміцнення сенсотворчих опор особистості та розвитку опору до стресів.

Узагальнюючи, можемо зробити висновок, що:

1. Смесложиттєва криза є багатофакторним явищем, у якому переплітаються особистісні риси, наявність життєвого сенсу, рівень стресу, а також здатність до використання конструктивних копінг-стратегій;
2. Найважливішими точками психологічної підтримки є зміцнення сенсотворчих орієнтацій, розвиток емоційної усвідомленості та адаптивних стратегій подолання стресу;
3. Робота корисна для психологів, особливо тих, що працюють із запитами втрати сенсу, стресу чи адаптаційними кризами.

ВИСНОВОК

У магістерській роботі «Психологічні чинники смисложиттєвої кризи особистості» було здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження поняття смисложиттєвої кризи для виконання наступних задач:

1. Проаналізувано теоретичні підходи до розуміння поняття сенсу життя та смисложиттєвої кризи в психології: провідні концепції сенсу життя в гуманістичній, екзистенційній та позитивній психології, зокрема, ідеї В.Франкла, К.Роджерса, А.Маслоу, І.Ялома, М.Стігера, Т.Шнелл і П.Вонга стали фундаментом для розуміння сенсу як системоутворюючого конструкта особистості, що забезпечує внутрішню узгодженість, мотивацію та психологічну стійкість. Також увагу було приділено українським науковим підходам Т.М.Титаренко, В.Г.Панок, А.А.Фурмана, які акцентують роль сенсу у процесі життєтворення, адаптації до кризи та психічному здоров'ї.
2. Проведено емпіричне дослідження та виявлено змінні, пов'язані із кризою сенсів на основі результатів аналізу. Емпірична частина дослідження була проведена серед 71 особи, відібраних випадково, використовуючи онлайн опитувальник, та охопила аналіз зв'язків між вираженістю смисложиттєвої кризи та низкою психологічних характеристик: особистісними рисами, копінг-стратегіями, рівнем сприйманого стресу й професійною життєстійкістю. Для дослідження було сформовано дві групи респондентів, одна з вираженою кризою сенсів, інша – без них, виділених на основі шкали MAPS, що дозволило порівняти показники та виявити значущі відмінності.
3. Описано взаємозв'язок смисложиттєвої кризи з особистісними рисами, рівнем сприйманого стресу, копінг-стратегіями та професійною життєстійкістю.

Основні результати дослідження:

- Смисложиттєва криза позитивно пов'язана зі сприйнятим стресом ($\rho=0.276$, $p=0.020$), що підтверджує припущення про її зв'язок із внутрішньою напругою, розгубленістю та тривогою;
- Обернені зв'язки виявлено з такими копінг-стратегіями, як позитивне переосмислення та прийняття, що свідчить про роль конструктивного ставлення до подій у подоланні кризи;
- Наповненість сенсом виявилась найсильнішим оберненим предиктором кризи сенсу, тоді як сприйманий стрес – прямим предиктором, згідно з регресійним аналізом;
- Серед особистісних рис, що пов'язані з вказаними змінними: емоційна стабільність обернено корелює зі стресом, добросовісність прямо – з наповненістю сенсом, відкритість до досвіду обернено – з кризою сенсу. Це скоріше тенденції, оскільки статистично значимого зв'язку між кризою сенсів та рисами особистості не виявлено;
- Кластерний аналіз дозволив виокремити дві групи досліджуваних – «з сенсом як ресурсом» та «з дефіцитом сенсів», які мають різні конфігурації психологічних ресурсів;
- Факторний аналіз засвідчив існування трьох латентних структур:
 - 1) професійна стійкість і самоконтроль;
 - 2) інтеграція сенсів і копіngu;
 - 3) соціально-орієнтований стиль подолання.

Таким чином, можна стверджувати, що смисложиттєва криза пов'язана з втратою сенсів, підвищеним стресом та зниженням конструктивних ресурсів подолання.

4. Розроблено рекомендації щодо роботи психологів з клієнтами, що проходять смисложиттєву кризу.

На основі отриманих результатів було сформовано практичні рекомендації для психологів, які працюють із клієнтами, що перебувають у стані смисложиттєвої кризи:

- Розвиток сенсотворчих орієнтацій через вправи з логотерапії: Сократівський діалог, техніка написання автобіографії як пошуку сенсу, мапа сенсів, робота з цінностями;
 - Підсилення конструктивних копінг-стратегій: позитивне переосмислення, прийняття;
 - Зниження впливу стресу як чинника кризи сенсу через вправи релаксації, майндфулнесу, саморегуляції;
 - Психосвітня робота та інтервенції, спрямовані на підтримку цілісного бачення життєвого шляху та інтерпретацію труднощів як частини осмисленого досвіду;
 - Урахування феномену «компенсаторної активності» в професійній сфері та робота над балансом між діяльністю та внутрішнім світом.
- Ці рекомендації можуть бути основою для створення цілісних програм психопрофілактики, психологічного супроводу та кризової інтервенції в контексті втрати життєвих орієнтирів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. Франкл В. Є. *Людина в пошуках справжнього сенсу*. – Київ: Наш Формат, 2021. — 192 с.
2. Steger, M. F. (2022). *Meaning in life is a fundamental protective factor in the context of psychopathology*. *World Psychiatry*, 21(3), 389–390. <https://doi.org/10.1002/wps.20916>
3. Schnell, T., & Danbolt, L. J. (2023). *The Meaning and Purpose Scales (MAPS): Development and multi-study validation of short measures of meaningfulness, crisis of meaning, and sources of purpose*. *BMC Psychology*, 11, 304.
4. Wong, P. T. P. (2020). *Existential Positive Psychology and Integrative Meaning Therapy*. *International Review of Psychiatry*, 32(6), 1–13. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1814703>
5. Huo, Y., Yang, X., & Yao, Y. (2023). *Meaning in life and psychological distress: A meta-analysis*. *Journal of Research in Personality*, 104, 104–118. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656623000430>
6. Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). *The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life*. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-0167.53.1.80>
7. Титаренко, Т. М. (Ред.). (2016). *Психологія життєтворення особистості в сучасному світі*. Київ: Міленіум.
8. Титаренко, Т. М. (Ред.). (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації*. Київ: Міленіум.
9. Панок, В. Г., & Рудь, Г. В. (2006). *Психологія життєвого шляху особистості*. Київ: Ніка-Центр.
10. Фурман, А. А. (2017). *Психологія смисложиттєвого розвитку особистості*. Тернопіль: ТНЕУ.

11. Seol, J. H., Park, Y., Choi, J., & Sohn, Y. W. (2021). *The mediating role of meaning in life in the effects of calling on posttraumatic stress symptoms and growth: A longitudinal study of navy soldiers deployed to the Gulf of Aden*. *Frontiers in Psychology, 11*, 599109. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.599109>
12. Di Giuseppe, M., Gemignani, A., Conversano, C., et al. (2022). *The role of life meaning in psychological distress and post-traumatic growth among first-aid volunteers during the COVID-19 pandemic*. *Healthcare, 10*(5), 874. <https://doi.org/10.3390/healthcare10050874>
13. Schnell, T. (2021). *The Psychology of Meaning in Life: Insights and Applications*. Routledge. ISBN: 9780367415853
14. Ma, L., Wang, J., Zhang, M., Liu, Y., & Liu, Y. (2023). *Meaning in life and adolescent self-control: Effect of perceived social support*. *Frontiers in Psychology, 13*, 1087668. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.1087668/full>
15. Sharma, G., Yukhymenko-Lescroart, M. A., & Sanchez, T. (2023). *Examining the role of life purpose in high school students' self-esteem through structural equation modelling*. *Heliyon, 9*(9), e19614. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10558860/>
16. Журба К. (2022). *Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків*. *Нова педагогічна думка, 2*(110), 105–109. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732806/1/457-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-1291-1-10-20221109.pdf>
17. Scharbert, J., Humberg, S., Kroencke, L., Reiter, T., Sakel, S., ter Horst, J., ... & Back, M. D. (2024). *Psychological well-being in Europe after the outbreak of war in Ukraine*. *Nature Communications, 15*, Article 1202. <https://doi.org/10.1038/s41467-024-44693-6>
18. Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., DeWall, C. N., & Fincham, F. D. (2009). *Alone and without purpose: Life loses*

meaning following social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 686–694. https://www.mindhealth360.com/contributor/lack-of-meaning-and-purpose/?utm_source=chatgpt.com

19. American Psychiatric Association. (2021, June 24). *Purpose in life can lead to less stress, better mental well-being*. <https://www.psychiatry.org/newsroom/apa-blogs/purpose-in-life-less-stress-better-mental-health>

20. WebMD. (n.d.). *Existential crisis: Symptoms and possible causes*. <https://www.webmd.com/balance/what-is-existential-crisis>

21. Sherrell, Z. (2022, June 30). *What to know about existential anxiety*. Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/existential-anxiety>

22. Schnell, T., & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 117–129. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.030>

23. Schnell, T. (2009). *The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being*. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499. <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>

24. Ward, S. J., Womick, J., Titova, L., & King, L. A. (2023). *Meaning in life and coping with everyday stressors*. *Personality and Social Psychology Bulletin*

25. Кокун, О. М. (2024). *Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

26. Liu, W., Miller, J. A., Holyoak, K. J., & Monti, M. M. (2021). The neural representation of meaning is distributed across the default mode network and converges in the precuneus. *Neuropsychologia*, 161, 108010. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2021.108010>

27. Вдовиченко, В. Й., Міщук, Л. В., & Синчук, О. М. (2015). *Біохімія нервової тканини: навчальний посібник*. Київ: НМУ імені О.О. Богомольця.

28. Сапольський, Р. М. (2021). *Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас* (О. Любенко, пер.). Київ: Наш Формат. (Оригінальна праця видана 2017 року під назвою *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*).
29. Сапольський, Р. М. (2020). *Чому зебри не страждають на виразку* (О. Любастова, пер.). Харків: Фабула. (Оригінальна праця видана 2004 року під назвою *Why Zebras Don't Get Ulcers*).
30. Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B., Jr. (2003). *A very brief measure of the Big-Five personality domains*. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504–528. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)
31. Філоненко, А. С. (2019). *Адаптація короткої методики оцінки «великої п'ятірки» особистості (TIPI) українською мовою*. *Insight: психологічні виміри суспільства*, (5), 134–146. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9>
32. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). *A global measure of perceived stress*. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
33. Бондарчук, І. (2014). *Адаптація шкали суб'єктивного сприйняття стресу S. Cohen (PSS-10) українською мовою*. *Практична психологія та соціальна робота*, (3), 14–17.
34. Carver, C. S. (1997). *You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE*. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://www.researchgate.net/publication/7515511_You_want_to_Measure_Coping_But_Your_Protocols_Too_Long_Consider_the_Brief_COPE
35. Aleksina, N., Lavrynenko, D., Savchenko, O., & Gerasimenko, O. (2024). *Brief COPE-26 Coping Scale: Ukrainian-Language Adaptation and Modification for Online Diagnostics*. *Insight: the psychological dimensions of society*, 12, 191–<https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/243/147>

36. Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(6), 603–622. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655>

ДОДАТКИ

Додаток А

Описові статистики усього масиву даних

Descriptives						
					Shapiro-Wilk	
	N	Mean	Median	SD	W	p
Екстраверсія	71	9.85	10	1.910	0.962	0.029
Дружелюбність	71	10.82	11	1.735	0.930	<.001
Добросовісність	71	10.82	11	2.009	0.880	<.001
Емоційна стабільність	71	8.01	8	2.411	0.976	0.179
Відкритість новому досвіду	71	10.96	11	1.916	0.946	0.004
Наповненість сенсом	71	3.55	3.80	0.844	0.896	<.001
Криза сенсу	71	1.37	1.00	1.343	0.884	<.001
Еко-відповідальність/Сталий розвиток	71	3.35	3.67	1.088	0.924	<.001
Віра	71	2.40	2.33	1.690	0.921	<.001
Безпека	71	3.25	3.33	0.654	0.966	0.051
Відчуття спільноти	71	3.49	3.67	0.630	0.948	0.006
Особисте зростання	71	3.80	4.00	0.862	0.925	<.001
Сенс	71	21.21	21.60	3.531	0.986	0.623
Загальний рівень професійної життєстійкості	71	61.82	62	10.509	0.985	0.583
Рівень професійної включеності	71	20.94	21	4.855	0.955	0.013
Рівень професійного контролю	71	20.55	21	4.067	0.970	0.087
Рівень професійного прийняття виклику	71	20.32	20	3.202	0.977	0.229
Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	71	16.11	17	2.916	0.965	0.043

Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості	71	16.31	17	3.540	0.954	0.012
Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	71	15.06	15	3.451	0.973	0.130
Рівень власне професійного компоненту професійної життєстійкості	71	14.34	14	3.346	0.972	0.120
Сприйнятий стрес	71	23.80	24	3.328	0.982	0.385
Активне подолання	71	6.70	7	1.126	0.847	<.001
Планування	71	6.85	7	1.191	0.839	<.001
Позитивне переосмислення	71	7.11	8	1.202	0.718	<.001
Прийняття	71	7.35	8	0.972	0.702	<.001
Гумор	71	6.34	6	1.434	0.878	<.001
Використання емоційної підтримки	71	6.04	6	1.507	0.906	<.001
Використання інструментальної підтримки	71	5.48	6	1.548	0.929	<.001
Вираження почуттів	71	5.92	6	1.528	0.905	<.001
Поведінковий відхід від проблеми	71	2.96	2	1.516	0.672	<.001
Самозвинувачення	71	4.04	4	1.497	0.920	<.001
Звернення до релігії	71	4.46	4	2.144	0.880	<.001
Заперечення	71	2.96	2	1.212	0.762	<.001

Додаток Б
Описові статистики досліджуваних показників у виділених
підгрупах

Descriptives				
	Криза сенсів_групи	Mean	Median	SD
Екстраверсія	≤ 1	10.03	10	1.95
	> 1	9.63	9.50	1.86
Дружелюбність	≤ 1	10.64	11	1.72
	> 1	11.03	11.00	1.75
Добросовісність	≤ 1	11.05	11	1.73
	> 1	10.53	11.00	2.30
Емоційна стабільність	≤ 1	8.46	8	2.29
	> 1	7.47	8.00	2.48
Відкритість новому досвіду	≤ 1	11.21	11	1.84
	> 1	10.66	11.00	1.99

Descriptives				
	Криза сенсів_групи	Mean	Median	SD
Наповненість сенсом	≤ 1	4.010	4.20	0.503
	> 1	3.000	3.20	0.849
Криза сенсу	≤ 1	0.351	0.00	0.433
	> 1	2.603	2.33	0.982
Віра	≤ 1	2.556	2.67	1.786
	> 1	2.209	2.17	1.573
Безпека	≤ 1	3.299	3.33	0.639
	> 1	3.187	3.00	0.677
Відчуття спільноти	≤ 1	3.624	3.67	0.568
	> 1	3.333	3.33	0.673
Особисте зростання	≤ 1	4.000	4.33	0.769
	> 1	3.553	3.67	0.917
Сенс	≤ 1	21.438	21.60	3.385
	> 1	20.938	21.34	3.738

Descriptives				
	Криза сесів_групи	Mean	Median	SD
Загальний рівень професійної життєстійкості	≤ 1	60.3	61	9.18
	> 1	63.7	64.5	11.81
Рівень професійної включеності	≤ 1	20.8	21	4.03
	> 1	21.2	21.5	5.76
Рівень професійного контролю	≤ 1	19.6	20	3.86
	> 1	21.7	22.5	4.08
Рівень професійного прийняття виклику	≤ 1	19.9	19	2.99
	> 1	20.8	21.0	3.42
Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	≤ 1	15.9	16	2.62
	> 1	16.3	17.0	3.27
Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості	≤ 1	15.7	16	3.22
	> 1	17.0	17.0	3.84
Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	≤ 1	14.5	15	3.44
	> 1	15.8	16.0	3.38
Рівень власне професійного компоненту професійної життєстійкост	≤ 1	14.2	14	2.95
	> 1	14.6	15.0	3.81

Descriptives				
	Криза сесів_групи	Mean	Median	SD
Спринятий стрес	≤ 1	22.8	23	3.01
	> 1	25.0	25.0	3.35

Descriptives				
	Криза сенсів_групи	Mean	Median	SD
Активне подолання	≤ 1	6.77	7	1.087
	> 1	6.63	6.50	1.185
Планування	≤ 1	6.92	7	1.061
	> 1	6.75	7.00	1.344
Позитивне переосмислення	≤ 1	7.38	8	0.935
	> 1	6.78	7.00	1.408
Прийняття	≤ 1	7.51	8	0.823
	> 1	7.16	8.00	1.110
Гумор	≤ 1	6.28	6	1.572
	> 1	6.41	6.00	1.266
Використання емоційної підтримки	≤ 1	5.95	6	1.605
	> 1	6.16	6.00	1.394
Використання інструментальної підтримки	≤ 1	5.49	6	1.587
	> 1	5.47	5.50	1.524
Вираження почуттів	≤ 1	6.28	6	1.701
	> 1	5.47	6.00	1.164
Поведінковий відхід від проблеми	≤ 1	2.72	2	1.213
	> 1	3.25	2.50	1.796
Самозвинувачення	≤ 1	3.97	4	1.495
	> 1	4.13	4.00	1.519
Звернення до релігії	≤ 1	4.72	5	2.051
	> 1	4.16	3.50	2.245
Заперечення	≤ 1	2.97	2	1.308
	> 1	2.94	2.50	1.105

Додаток В

Результати кореляційного аналізу досліджуваних показників

Correlation Matrix									
		Наповненість сенсом	Криза сенсу	Еко-відповідальність /	Віра	Безпека	Відчуття спільноти	Особисте зростання	Сенс
Наповненість сенсом	Spearman's rho	—							
	df	—							
	p-value	—							
Криза сенсу	Spearman's rho	0.706	—						
	df	69	—						
	p-value	<.001	—						
Еко-відповідальність/Сталий розвиток	Spearman's rho	0.550	- 0.322	—					
	df	69	69	—					
	p-value	<.001	0.006	—					
Віра	Spearman's rho	0.248	- 0.090	0.432	—				
	df	69	69	69	—				
	p-value	0.037	0.455	<.001	—				
Безпека	Spearman's rho	0.225	- 0.088	0.302	0.247	—			
	df	69	69	69	69	—			
	p-value	0.059	0.465	0.011	0.038	—			
Відчуття спільноти	Spearman's rho	0.403	- 0.207	0.387	0.158	0.275	—		
	df	69	69	69	69	69	—		
	p-value	<.001	0.084	<.001	0.187	0.020	—		
Особисте зростання	Spearman's rho	0.569	- 0.341	0.402	0.128	0.026	0.331	—	
	df	69	69	69	69	69	69	—	
	p-value	<.001	0.004	<.001	0.289	0.831	0.005	—	
Сенс	Spearman's rho	0.479	- 0.061	0.736	0.752	0.458	0.517	0.479	—
	df	69	69	69	69	69	69	69	—
	p-value	<.001	0.615	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
Correlation Matrix									

		Криза сенсу	Загальний рівень професійної життєстійкості	Рівень професійної включеності	Рівень професійного контролю	Рівень професійного прийняття виклику	Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості	Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	Рівень власне професійного компоненту професійної життєстійкості
Криза сенсу	Spearman's rho	—								
	df	—								
	p-value	—								
Загальний рівень професійної життєстійкості	Spearman's rho	0.055	—							
	df	69	—							
	p-value	0.648	—							
Рівень професійної включеності	Spearman's rho	0.026	0.863	—						
	df	69	69	—						
	p-value	0.826	<.001	—						
Рівень професійного контролю	Spearman's rho	0.105	0.886	0.652	—					
	df	69	69	69	—					
	p-value	0.383	<.001	<.001	—					
Рівень професійного прийняття виклику	Spearman's rho	0.029	0.763	0.561	0.537	—				
	df	69	69	69	69	—				
	p-value	0.807	<.001	<.001	<.001	—				
Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	Spearman's rho	-0.065	0.710	0.745	0.528	0.530	—			
	df	69	69	69	69	69	—			
	p-value	0.591	<.001	<.001	<.001	<.001	—			
Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості	Spearman's rho	0.065	0.849	0.701	0.807	0.610	0.453	—		
	df	69	69	69	69	69	69	—		
	p-value	0.592	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—		
Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	Spearman's rho	0.100	0.708	0.599	0.690	0.551	0.346	0.495	—	
	df	69	69	69	69	69	69	69	—	
	p-value	0.406	<.001	<.001	<.001	<.001	0.003	<.001	—	
Рівень власне професійного компоненту професійної життєстійкості	Spearman's rho	0.006	0.761	0.614	0.643	0.685	0.469	0.613	0.326	—
	df	69	69	69	69	69	69	69	69	—
	p-value	0.961	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	0.006

Correlation Matrix												
		Криза сенсу	Активне подолання	Планування	Позитивне переосмислення	Прийняття	Гумор	Використання емоційної підтримки	Використання інструментальної підтримки	Вираження почуттів	Поведінковий відхід від проблеми	Самозвинування
Криза сенсу	Spearman's rho	—										
	df	—										
	p-value	—										
Активне подолання	Spearman's rho	- 0.135	—									
	df	69	—									
	p-value	0.261	—									
Планування	Spearman's rho	- 0.111	0.504	—								
	df	69	69	—								
	p-value	0.355	<.001	—								
Позитивне переосмислення	Spearman's rho	- 0.284	0.108	0.302	—							
	df	69	69	69	—							
	p-value	0.016	0.371	0.011	—							
Прийняття	Spearman's rho	- 0.234	0.278	0.234	0.339	—						
	df	69	69	69	69	—						
	p-value	0.050	0.019	0.049	0.004	—						
Гумор	Spearman's rho	0.021	0.224	0.122	- 0.040	0.218	—					
	df	69	69	69	69	69	—					
	p-value	0.863	0.061	0.310	0.742	0.068	—					
Використання емоційної підтримки	Spearman's rho	0.147	0.213	0.253	- 0.128	- 0.173	0.080	—				
	df	69	69	69	69	69	69	—				
	p-value	0.222	0.074	0.033	0.287	0.149	0.508	—				
Використання інструментальної підтримки	Spearman's rho	0.086	0.265	0.396	- 0.000	- 0.085	0.170	0.658	—			
	df	69	69	69	69	69	69	69	—			
	p-value	0.476	0.026	<.001	0.998	0.483	0.157	<.001	—			
Вираження почуттів	Spearman's rho	- 0.203	0.270	0.394	- 0.034	- 0.105	0.060	0.616	0.576	—		
	df	69	69	69	69	69	69	69	69	—		
	p-value	0.090	0.023	<.001	0.780	0.383	0.617	<.001	<.001	—		
Поведінковий відхід від проблеми	Spearman's rho	0.193	- 0.022	-0.076	- 0.077	- 0.161	0.202	0.123	0.039	- 0.034	—	
	df	69	69	69	69	69	69	69	69	69	—	
	p-value	0.107	0.857	0.527	0.525	0.179	0.092	0.307	0.744	0.778	—	
Самозвинування	Spearman's rho	0.135	- 0.206	-0.271	- 0.103	- 0.038	0.166	0.053	0.098	0.042	0.103	—
	df	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	—
	p-value	0.261	0.085	0.022	0.394	0.755	0.167	0.658	0.414	0.726	0.392	—
Звернення до релігії	Spearman's rho	- 0.126	0.226	0.300	0.302	0.023	- 0.067	0.181	0.211	0.170	-0.130	0.003
	df	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69
	p-value	0.295	0.058	0.011	0.010	0.847	0.579	0.130	0.078	0.158	0.282	0.967
Заперечення	Spearman's rho	0.099	0.053	0.153	0.197	0.005	0.164	0.111	0.274	- 0.011	0.104	0.058
	df	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69
	p-value	0.414	0.658	0.203	0.099	0.970	0.173	0.357	0.021	0.927	0.390	0.628

АНКЕТА

Дослідження впливу наявності сенсів в житті на професійну сферу та рівень стресу.

Мене звати Оксана Шевченко, я студентка магістратури факультету "Клінічна психологія" Київського Інституту Сучасної Психології та Психотерапії.

Перш за все, **дякую**, що погодилися взяти участь у моєму дослідженні!

Цим дослідженням я хочу глибше вивчити **вплив наявності чи відсутності сенсів в житті людини** на її професійне життя, рівень стресу, який людина відчуває. Також для мене важливо визначити, чи залежить пошук сенсів та шляхів подолання стресу від якостей особистості.

Відповіді на поставлені запитання допоможуть мені та колегам-психологам **зробити нашу роботу з клієнтами більш ефективною.**

Зверну увагу, що деякі питання в анкеті можуть здатися схожими або повторюватися. Проте, це частина **перевіраних наукових методик**, і я не можу змінювати або прибирати окремі запитання. Такі правила для того, щоб зберегти достовірність отриманих результатів.

Також хочу запевнити, що опитування є **повністю анонімним**. Я матиму доступ лише до узагальнених даних без прив'язки до окремих учасників.

Загалом, відповідь на запитання займе біля **15 хвилин** вашого часу.

Якщо у вас виникнуть запитання та коментарі, ви можете написати мені на пошту oksana.olexiivna@gmail.com

Ще раз дякую за ваш час і внесок у дослідження!

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

Згода на обробку персональних даних.

* Надаючи відповіді в межах цього дослідження, я підтверджую свою добровільну згоду на обробку моїх даних. Я усвідомлюю, що:

- Усі дані використовуються виключно в науково-дослідницьких цілях.
- Опитування є анонімним, і особисту ідентифікацію неможливо здійснити.
- Отримана інформація буде оброблятися у зведеній формі для

аналізу.

Я підтверджую, що ознайомена/-ий із цілями дослідження та умовами обробки моїх даних. Виберіть лише один варіант.

- Згодний/-а

Загальна інформація

Загальні запитання, щоб краще розуміти профіль респондентів, які беруть участь в дослідженні.

1. Вкажіть, будь ласка, ваш вік *Виберіть лише один варіант.

- 18-25
- 25-35
- 35-45
- 45-55
- 55-65
- старше 65

2. Вкажіть, будь ласка, ваш гендер * Виберіть лише один варіант.

- Чоловік
- Жінка
- Інше

3. Яка ваша діяльність? *Виберіть лише один варіант.

- Я працюю
- Я студент(ка) та працюю
- Я студент(ка)
- Я в декретній відпустці
- Я не працюю (інші причини)
- Я військовий(а)
- Інше: _____

4. Де ви переважно проживаєте? *Виберіть лише один варіант.

- Київ або передмістя
- Обласний центр або передмістя Містечко/село
- Закордоном
- Інше:

Опитувальник TIPI-UKR (Ten-Item Personality Inventory)

Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга. 10 питань.

1. Бачу себе як людину, яка є: *

Товариська, активна *Виберіть лише один варіант.*

- 1-абсолютно не погоджуюсь
- 2-не погоджуюсь
- 3-швидше не погоджуюсь
- 4-важко сказати
- 5-швидше погоджуюсь
- 6-погоджуюсь
- 7-абсолютно погоджуюсь

2. Бачу себе як людину, яка є: *

Критична, конфліктна *Виберіть лише один варіант.*

- 1-абсолютно не погоджуюсь
- 2-не погоджуюсь
- 3-швидше не погоджуюсь
- 4-важко сказати
- 5-швидше погоджуюсь
- 6-погоджуюсь
- 7-абсолютно погоджуюсь

3. Бачу себе як людину, яка є: *

Сумлінна, дисциплінована *Виберіть лише один варіант.*

- 1-абсолютно не погоджуюсь
- 2-не погоджуюсь
- 3-швидше не погоджуюсь
- 4-важко сказати
- 5-швидше погоджуюсь
- 6-погоджуюсь
- 7-абсолютно погоджуюсь

4. Бачу себе як людину, яка є: *

Тривожна, схильна перейматись *Виберіть лише один варіант.*

- 1-абсолютно не погоджуюсь
- 2-не погоджуюсь
- 3-швидше не погоджуюсь
- 4-важко сказати
- 5-швидше погоджуюсь
- 6-погоджуюсь
- 7-абсолютно погоджуюсь

5. Бачу себе як людину, яка є: *

Відкрита до нового, різностороння *Виберіть лише один варіант.*

- 1-абсолютно не погоджуюсь
- 2-не погоджуюсь
- 3-швидше не погоджуюсь
- 4-важко сказати
- 5-швидше погоджуюсь
- 6-погоджуюсь
- 7-абсолютно погоджуюсь

6. Бачу себе як людину, яка є: *

Стримана, тиха *Виберіть лише один варіант.*

- 1-абсолютно не погоджуюсь
- 2-не погоджуюсь
- 3-швидше не погоджуюсь
- 4-важко сказати
- 5-швидше погоджуюсь
- 6-погоджуюсь
- 7-абсолютно погоджуюсь

7. Бачу себе як людину, яка є: *

Тактовна, співчутлива, приязна *Виберіть лише один варіант.*

- 1-абсолютно не погоджуюсь
- 2-не погоджуюсь
- 3-швидше не погоджуюсь
- 4-важко сказати
- 5-швидше погоджуюсь
- 6-погоджуюсь
- 7-абсолютно погоджуюсь

8. Бачу себе як людину, яка є: *

Неорганізована, легковажна *Виберіть лише один варіант.*

- 1-абсолютно не погоджуюсь
- 2-не погоджуюсь
- 3-швидше не погоджуюсь
- 4-важко сказати
- 5-швидше погоджуюсь
- 6-погоджуюсь
- 7-абсолютно погоджуюсь

9. Бачу себе як людину, яка є: *

Спокійна, емоційно стабільна *Виберіть лише один варіант.*

- 1-абсолютно не погоджуюсь
- 2-не погоджуюсь
- 3-швидше не погоджуюсь
- 4-важко сказати
- 5-швидше погоджуюсь
- 6-погоджуюсь
- 7-абсолютно погоджуюсь

10. Бачу себе як людину, яка є: *

Не любить змін і пошуку нових рішень *Виберіть лише один варіант.*

- 1-абсолютно не погоджуюсь
- 2-не погоджуюсь
- 3-швидше не погоджуюсь
- 4-важко сказати
- 5-швидше погоджуюсь
- 6-погоджуюсь
- 7-абсолютно погоджуюсь

Опитувальник сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (MAPS)

Для кожного з наступних 23 тверджень оберіть варіант, який найкраще відображає Ваше ставлення.

1. Моє життя має сенс. *Виберіть лише один варіант.

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь

- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

2. У своїх діях я орієнтуюсь на те, щоб залишити наступним поколінням світ, у якому варто жити. * Виберіть лише один варіант.

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

3. Я завжди дотримуюся правил і приписів. * Виберіть лише один варіант.

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

4. Для мене важливо піклуватися про благо людей довкола мене. * Виберіть лише один варіант.

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

5. Я ставлю собі цілі, які допомагають і заохочують мене вчитися. * Виберіть лише один варіант.

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

6. Для мене важливо підтримувати зв'язок із Богом/вищою силою. * Виберіть лише один варіант.

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь

- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

7. Моє життя видається мені порожнім. * *Виберіть лише один варіант.*

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

8. Моє існування збагачує життя інших. * *Виберіть лише один варіант.*

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

9. Я відчуваю сильний зв'язок з усіма живими істотами на землі. * *Виберіть лише один варіант.*

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

10. Я завжди дію розсудливо та обачно. * *Виберіть лише один варіант.*

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

11. Близькість з іншими людьми – основа доброго життя. * *Виберіть лише один варіант.*

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

12. Я глибоко вивчаю свої інтереси, сильні та слабкі сторони. * Виберіть лише один варіант.

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

13. Моє життя видається мені цілісним. * Виберіть лише один варіант.

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

14. Я дуже дбаю про те, щоб жити в гармонії з природою. * Виберіть лише один варіант.

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

15. Я страждаю від того, що не бачу сенсу у своєму житті. * Виберіть лише один варіант.

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

16. У своїх повсякденних діях я керуюся вірою в Бога/у вищу силу. * Виберіть лише один варіант.

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

17. Приймаючи рішення, я завжди обираю безпечний варіант. *
Виберіть лише один варіант.

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

18. Я люблю проводити час у товаристві з іншими людьми. *
Виберіть лише один варіант.

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

19. Я завжди працюю над особистим ростом і розвитком. *
Виберіть лише один варіант.

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

20. Я знайшов/знайшла свій шлях. *
Виберіть лише один варіант.

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

21. Мені бракує сенсу в моєму житті. *
Виберіть лише один варіант.

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

22. Мене зміцнює віра в Бога/у вищу силу. * Виберіть лише один варіант.

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

23. Я відчуваю зв'язок з цим світом. * Виберіть лише один варіант.

- 0-зовсім не погоджуюсь
- 1-здебільшого не погоджуюсь
- 2-частково не погоджуюсь
- 3-частково погоджуюсь
- 4-здебільшого погоджуюсь
- 5-повністю погоджуюсь

Опитувальник професійної життєстійкості (О.Кокун)

Зараз я попрошу вас подумати про професійну діяльність, якою ви зараз займаєтесь. Прочитайте 24 запитання та оберіть відповідь серед наведених варіантів.

1. Чи отримувате ви задоволення від процесу своєї роботи? * Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

2. Чи подобається вам постійно бути в курсі робочих справ? * Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

3. Чи виникає у вас стан певного піднесення, коли доводиться братися за нестандартні робочі справи? * Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так

- Так

4. Чи намагаєтесь ви постійно бути в курсі всіх своїх робочих справ? *

Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

5. Чи потрібне, на вашу думку, чітке планування роботи? *

Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

6. Чи підвищує вашу професійну відповідальність виникнення нестандартної ситуації? *

Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

7. Чи сильно вас захоплює взаємодія з колегами при розв'язанні поставлених завдань? *

Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

8. Чи вважаєте ви, що постійний взаємний контроль за діяльністю колег по роботі (в розумних межах) йде їй на користь? *

Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

9. Чи має бути повна мобілізованість природною реакцією групи колег, що спільно працюють на виникнення нештатних ситуацій? * Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

10. Чи часто у думках ви повертаєтесь до справ поза роботою? * Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

11. Чи часто ви перевіряєте відповідність поставлених на роботі завдань тому, як вони виконуються? * Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

12. Чи згодні ви з тим, що ефективне професійне зростання неможливе без постійного розв'язання нестандартних та відповідальних завдань. * Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

13. Чи часто ви стикаєтесь у процесі своєї роботи з чимось цікавим та (чи) вартим уваги? * Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

14. Чи часто у вас виникає занепокоєння, коли з якихось причин стає неможливим передбачити особливості своєї роботи наперед? * Виберіть

лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

15.Чи сильно псується у вас настрій, коли на роботі доводиться вирішувати непередбачувані ситуації? * Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

16.Чи часто обставини вашої роботи складаються так, що доводиться постійно тримати у фокусі уваги свої робочі справи? * Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

17.Чи потрібний, на вашу думку, постійний моніторинг ходу професійної діяльності (своєї, колег, організації)? * Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

18.Чи підвищується у вас бажання працювати у разі збільшення відповідальності за кінцевий результат роботи? * Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

19.Чи перебуваєте ви в курсі робочих та позаробочих справ своїх колег? * Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

20. Чи важко вам працювати з колегами, які не зовсім відкриті щодо ходу та результатів своєї та (або) спільної роботи? * Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

21. Чи поліпшується ваша взаємодія з колегами, коли доводиться розв'язувати незвичні завдання? * Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

22. Чи важко вас відволікти під час роботи на позаробочі питання? * Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

23. Чи перевірка зайвий раз того, що робиш, йде тільки на користь кінцевому результату? * Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати
- Скоріше так
- Так

24. Чи згодні ви з тим, що працювати в умовах невизначеності має вміти кожний працівник? * Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Скоріше ні
- Важко сказати

- Скоріше так
- Так

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Остання частина дослідження.

Наступні твердження (всього 10) стосуватимуться стресу, який ви можете переживати.

Будь ласка, дайте щонайбільш правильну і чесну відповідь, вказавши, яка підходить саме Вам.

1. Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події? * Виберіть лише один варіант.

- Ніколи
- Майже ніколи
- Інколи
- Доволі часто
- Часто

2. Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі? * Виберіть лише один варіант.

- Ніколи
- Майже ніколи
- Інколи
- Доволі часто
- Часто

3. Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес? * Виберіть лише один варіант.

- Ніколи
- Майже ніколи
- Інколи
- Доволі часто
- Часто

4. Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням Ваших особистих проблем? * Виберіть лише один варіант.

- Ніколи
- Майже ніколи
- Інколи
- Доволі часто

- Часто

5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли? * Виберіть лише один варіант.

- Ніколи
- Майже ніколи
- Інколи
- Доволі часто
- Часто

6. Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити? * Виберіть лише один варіант.

- Ніколи
- Майже ніколи
- Інколи
- Доволі часто
- Часто

7. Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю? * Виберіть лише один варіант.

- Ніколи
- Майже ніколи
- Інколи
- Доволі часто
- Часто

8. Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією? * Виберіть лише один варіант.

- Ніколи
- Майже ніколи
- Інколи
- Доволі часто
- Часто

9. Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю? * Виберіть лише один варіант.

- Ніколи
- Майже ніколи
- Інколи
- Доволі часто
- Часто

10. Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати? * Виберіть лише один варіант.

- Ніколи
- Майже ніколи
- Іноколи
- Доволі часто
- Часто

Опитувальник Brief Core-26

У наступних твердженнях йдеться про різні шляхи подолання життєвих труднощів. Прочитайте наведені твердження та вкажіть, як часто Ви користувалися кожним способом подолання проблем.

1. Я докладаю багато зусиль для того, щоб змінити ситуацію, в якій я опинився(-лась). * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

2. Я активно вживаю заходів, щоб покращити ситуацію. * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

3. Я намагаюся розробити стратегію подальших дій. * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

4. Я ретельно розмірковую над наступними кроками. * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

5. Я намагаюся дивитись на події в іншому, більш позитивному, світлі.

** Виберіть лише один варіант.*

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

6. Я намагаюся знайти щось хороше в тому, що відбувається. * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

7. Я приймаю реальність тих обставин, які вже сталися. * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

8. Я намагаюся навчитися жити далі з тим, що є. * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

9. Я жартую з цього приводу. * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

10. Я висміюю ситуацію, що сталася. * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

11. Я намагаюся знайти відряду в релігії чи духовних переконаннях. * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю

- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

12. Я молюся або медитую. * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

13. Я намагаюся отримати емоційну підтримку від інших. * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

14. Я намагаюся отримати співчуття та розуміння від інших. * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

15. Я звертаюся за порадою або допомогою до інших людей щодо подальших дій. * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

16. Я намагаюся отримати реальну допомогу та поради від інших людей. * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

17. Я намагаюся запевнити себе, що «це не насправді». * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

18. Я відмовляюся до кінця повірити в те, що це сталося насправді. *

Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

19. Я ділюся своїми неприємними почуттями, щоб дати їм волю. *

Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

20. Я виражаю свої негативні почуття. * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

21. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб почуватися краще. * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

22. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб впоратися з проблемою. * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

23. Я полишаю марні спроби справитися з проблемою. * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

24. Я відмовляюся від надмірних зусиль щодо подолання проблеми. *

Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

25. Я критикую себе. * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

26. Я звинувачую себе в тому, що сталося. * Виберіть лише один варіант.

- 1-ніколи так не роблю
- 2-дуже рідко так роблю
- 3-іноді так роблю
- 4-часто так роблю

Дякую за вашу участь у дослідженні! Ваш внесок є надзвичайно важливим для мене для розуміння впливу стресу на професійну діяльність. Завдяки вам це дослідження стає можливим, і я щиро вдячна за ваш час, відкритість і бажання допомогти.