

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні детермінанти вибору ефективної життєвої стратегії в
кризових умовах**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-246 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійна програма

Клінічна психологія

Олени ГАРБАР

(прізвище та ініціали)

Керівники

Дар'я ТРОФІМОВА, к.психол.н., доц.,

Ірина ЛИСЕНКО, д.психол.н., с.н.с.

(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту

рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

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., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по
батькові)

Київ–2026

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	3
ANNOTATION.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ В КРИЗОВИХ УМОВАХ...	11
1.1. Феномен життєвої стратегії особистості в умовах пролонгованої кризи (ВАНІ-світ).....	11
1.2. Багатовимірна модель життєтворчості: інтеграція системного підходу, гештальт-психології та проблема «парадоксу контролю».....	19
1.3. Ідентичність, самоставлення та локус контролю як внутрішні детермінанти життєстійкості особистості.....	27
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	36
2.1. Етапність, процедура дослідження та соціально-демографічна характеристика вибірки.....	36
2.3. Методи математико-статистичної обробки даних.....	44
Висновки до розділу 2.....	46
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТА РОЗРОБКА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ЖИТТЄТВОРЧОСТІ.....	49
3.1. Описовий аналіз психологічних ресурсів та рівня осмисленості життя особистості.....	49
3.2. Кореляційний, регресійний та факторний аналізи впливу інтрапсихічних детермінант на життєву стратегію.....	53
3.3. Структура розвивальної тренінгової програми формування проактивних життєвих стратегій особистості.....	66
Висновки до розділу 3.....	73
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ДОДАТКИ.....	79
ДОДАТКИ.....	85

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі магістра представлено емпіричне дослідження психологічних детермінант ефективної життєвої стратегії особистості в умовах пролонгованої соціально-психологічної кризи ВАНІ-світу. Дослідницький дизайн базується на кореляційному та множинному регресійному аналізі даних, отриманих за допомогою комплексу стандартизованих психодіагностичних методик на гетерогенній вибірці громадян України. Ефективність стратегії операціоналізована через координатну систему загальної осмисленості життя.

Наукова новизна полягає в емпіричній верифікації феномену «парадоксу контролю»: доведено, що в екстремальних умовах нелінійного середовища гіпертрофоване прагнення до управління зовнішніми обставинами виснажує ресурсну базу психіки та знижує осмисленість життя. Встановлено, що перехід від реактивного виживання до проактивної життєтворчості детермінується синергією високої ясності Я-концепції, глобальної самоповаги та інтернального локусу контролю. На основі виявлених детермінант розроблено математичну прогностичну модель та програму психологічного супроводу.

Ключові слова: життєва стратегія, ВАНІ-світ, парадокс контролю, осмисленість життя, інтрапсихічні ресурси, життєтворчість, локус контролю.

ANNOTATION

The master's thesis presents an empirical study of the psychological determinants of an individual's effective life strategy under the conditions of a prolonged socio-psychological crisis within the BANI world. The research design is based on correlation and multiple regression analyses of data obtained using a battery of standardized psychodiagnostic tools on a heterogeneous sample of Ukrainian citizens. The effectiveness of the strategy is operationalized through the coordinate system of the general meaningfulness of life.

The scientific novelty of the qualification work lies in the empirical verification of the 'paradox of control' phenomenon: it has been proven that in the extreme conditions of a non-linear environment, a hypertrophied drive to manage external circumstances depletes the psychological resource base and diminishes the meaningfulness of life. It was established that the transition from reactive survival to proactive life crafting is determined by the synergy of high self-concept clarity, global self-esteem, and an internal locus of control. Based on the identified determinants, a mathematical predictive model and a psychological support program have been developed.

Keywords: life strategy, BANI world, paradox of control, meaningfulness of life, intrapsychic resources, life crafting, locus of control.

ВСТУП

Сучасний етап розвитку цивілізації характеризується станом перманентної та пролонгованої кризи, що описується в межах концепції BANI-світу як середовище високої невизначеності, крихкості, тривожності та нелінійності. Безпрецедентні виклики, зумовлені воєнними діями в Україні, експоненційно посилили ці характеристики як на національному, так і на глобальному рівнях, дестабілізувавши звичну архітектуру світоустрою.

У цьому контексті виникає гостра потреба відновлення природного зв'язку особистості з дійсністю через засвоєння нової парадигми — «філософії актуальності». Вона передбачає здатність суб'єкта розв'язувати проблеми та досягати цілей безпосередньо «тут і зараз», не зациклюючись на абстрактних суперечностях чи втрачених звичних сценаріях довоєнного часу.

З погляду психологічної думки це означає свідоме перенесення фокуса уваги на глибоке усвідомлення власних інтрапсихічних процесів та об'єктивної реальності. Насамперед така залученість у теперішній момент забезпечує емоційну саморегуляцію та відновлює здатність суб'єкта до конструктивної дії. Ефективна життєва стратегія за таких умов визначається рівнем суб'єктності особистості, її осмисленістю — спроможністю самотійно структурувати власний час, усвідомлювати свої точки контролю та виходити за межі ситуативних вимог середовища. Лише конструктивно мисляча, проактивна особистість здатна до успішної самореалізації, що є базовою запорукою стійкості суспільства в цілому. І навпаки, спроби діяти за старими правилами в непередбачуваних умовах руйнують розуміння людиною самої себе та швидко виснажують її внутрішні ресурси.

Теоретичний аналіз та результати попередніх досліджень свідчать, що ефективна життєва стратегія сьогодні будується за вектором «зсередини — назовні», де фундаментом виступає сформована Я-концепція та специфічні

патерни психологічного благополуччя. Чітке, впевнене та стабільне уявлення особистості про свої цінності, риси та прагнення виконує функцію «внутрішнього компаса», необхідного для орієнтації в хаосі. За відсутності ясної ідентичності людина втрачає здатність до конструктивного самопроєктування і стає схильною до реактивної стратегії пристосування. Це блокує перехід до філософії актуальності, оскільки психічна енергія витрачається на внутрішню боротьбу та спроби компенсації зовнішньої нестабільності через надмірний контроль макросередовища. Натомість високий рівень глобальної самоповаги та ясність самосвідомості виступають енергетичним та когнітивним ресурсом, що дозволяє особистості розв'язувати проблеми в поточному моменті, перетворюючи життєвий шлях на осмислений авторський проєкт.

Вибір глобальної самоповаги за М. Розенбергом як одного з провідних предикторів зумовлений її екзистенційною природою. На відміну від ситуативної самооцінки чи професійної самоефективності, які можуть бути легко зруйновані в умовах макросоціальної кризи через втрату статусу чи роботи, глобальна самоповага є безумовним прийняттям власної особистісної цінності. У ситуації тотальної невизначеності вона виступає базовим емоційним буфером, який захищає ідентичність від дезінтеграції та надає суб'єкту енергетичний ресурс і внутрішнє право на конструювання власного життя всупереч обставинам. І це дозволяє особистості бути гнучкою, адаптивною і реалізовувати «філософію актуальності» через метод спроб і помилок.

Отже, глибоке емпіричне вивчення синергії цих психологічних детермінант зумовлює безперечну актуальність нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – процес становлення ефективної життєвої стратегії особистості в умовах пролонгованої кризи.

Предмет дослідження – комплекс інтрапсихічних детермінант (ясність ідентичності, самоповага, локус контролю, благополуччя), що обумовлюють осмисленість життя як інтегральний критерій ефективності життєвої стратегії.

Мета дослідження – здійснити теоретичне обґрунтування та емпіричну перевірку впливу внутрішніх психологічних ресурсів на формування проактивної життєвої стратегії особистості, а також розробити комплексну регресійну модель та відповідну тренінгову програму.

Гіпотези дослідження:

Ефективність життєвої стратегії в умовах пролонгованої кризи, що вимірюється через координатну систему осмисленості життя, безпосередньо детермінується синергією базових інтрапсихічних ресурсів: когнітивного (ясність Я-концепції), емоційного (глобальна самоповага) та функціонального (евдемоністичне благополуччя).

Інтернальний локус контролю виконує функцію регуляторного механізму, який трансформує наявний ресурсний потенціал у проактивну життєтворчість, дозволяючи особистості брати відповідальність за власний вибір в умовах хаосу.

Існує феномен «парадоксу контролю»: в умовах непередбачуваного BANI-середовища надмірне прагнення до ідеального управління зовнішніми обставинами виснажує ресурсну базу психіки, що призводить до зниження загального рівня осмисленості та ефективності життєвої стратегії.

Завдання дослідження:

Здійснити теоретичний аналіз проблеми вибору життєвих стратегій в умовах BANI-світу та обґрунтувати осмисленість життя як інтегральний критерій їхньої ефективності.

Визначити психологічний зміст та системну роль ясності Я-концепції, самоповаги, благополуччя та локусу контролю як детермінант життєтворчості.

Емпірично дослідити рівні вираженості інтрапсихічних ресурсів та осмисленості життя у гетерогенній вибірці громадян України в умовах воєнного стану.

За допомогою методів математичної статистики (кореляційного та регресійного аналізу) виявити структурні взаємозв'язки між досліджуваними феноменами та верифікувати гіпотезу про наявність «парадоксу контролю».

На основі виявлених емпіричних закономірностей розробити тренінгову програму, спрямовану на трансформацію реактивних стратегій виживання у проактивні стратегії життєтворення.

Методи та методики дослідження детермінувалися логікою наукового пошуку та включали комплекс взаємодоповнюючих інструментів. Насамперед було застосовано теоретичні методи, зокрема аналіз, систематизацію, структурно-функціональне моделювання та узагальнення наукових концепцій. Емпіричний етап дослідження реалізовувався шляхом тестування респондентів із використанням стандартизованого психодіагностичного комплексу методик: тест «Смисложиттєві орієнтації» Дж.Крамбо та Л.Махоліка в адаптації Д.О.Леонтьєва; шкала ясності Я-концепції Дж.Кемпбелл в адаптації І.Я.Шемелюк; шкала Самоповаги М.Розенберга в адаптації О.Вельдбрехт, Н.Зінченко, Н.Тавровецької; шкала Локусу контролю Дж.Роттера в адаптації Є.Бажина, С.Голинкіної, А.Еткінда; шкали Психологічного благополуччя К.Ріфф в адаптації С.В.Карсканової.

Для верифікації висунутих гіпотез було залучено методи математичної статистики, серед яких описова статистика, аналіз внутрішньої узгодженості шкал за коефіцієнтом Альфа-Кронбаха, перевірка емпіричного розподілу

ознак на нормальність за критерієм Шапіро-Вілка, кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції r -Пірсона, а також множинний лінійний регресійний аналіз. Крім того, за офіційними рекомендаціями, з метою зменшення розмірності простору ознак було проведено експлораторний факторний аналіз методом головних компонент. Первинна систематизація та кодування бази даних здійснювалися у середовищі MS Excel, статистична обробка виконувалася за допомогою програмного забезпечення Jamovi.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилось анонімно у дистанційному форматі за допомогою сервісу Google Forms. Дослідницьку вибірку склали 82 респонденти громадян України, які є гетерогенними за віком, статтю та соціально-професійним статусом.

Наукова новизна дослідження полягає у розширенні уявлень про психологічні механізми життєтворчості шляхом інтеграції п'яти базових конструктів (ідентичність, самоповага, локус контролю, благополуччя, осмисленість) у єдину структурно-функціональну систему. На емпіричному рівні математично верифіковано «парадокс контролю» та доведено, що в кризових умовах ВАНІ-світу шлях до ефективної стратегії життя лежить через поглиблення самоприйняття, структурної ясності «Я» та інтернальності. Безперечно, осмисленість виступає тим внутрішнім стрижнем, який дозволяє людині зберігати психологічну цілісність попри руйнування зовнішніх опор, надає розуміння свого призначення і, навіть якщо обставини змушують змінити професію чи місце проживання, забезпечує швидкий та ефективний пошук нових способів реалізації планів.

Практичне значення одержаних результатів визначається тим, що побудована регресійна модель та виявлені емпіричні закономірності

служували підґрунтям для розробки авторської тренінгової програми «Життєтворчість в умовах ВАНІ-світу». Результати дослідження можуть бути використані також в практиці психологічного консультування, коучингу та при розробці тренінгових програм для осіб, які стикаються з наслідками соціально-психологічної кризи та втратою життєвих орієнтирів.

Структура дипломної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладено на 74 сторінках друкованого тексту. Дослідження містить 7 рисунків та 7 таблиць. Список використаних джерел налічує 71 найменування.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

1.1. Феномен життєвої стратегії особистості в умовах пролонгованої кризи (BANI-світ)

Проблема кризових станів та адаптації особистості до екстремальних умов є однією з фундаментальних у психологічній науці. Етимологічно термін «криза» походить від давньогрецького слова *krisis*, що в перекладі означає «рішення», «поворотний пункт», «суд» або «перелом». У широкому науковому розумінні криза трактується як стан системи, за якого неможливе її подальше функціонування в межах попередньої моделі, що вимагає радикальної зміни структури або невідворотного переходу на новий рівень організації.

У світовій психологічній парадигмі розуміння кризи формувалося під впливом кількох ключових теоретичних підходів. Фундамент теорії кризових станів заклали американські дослідники Еріх Ліндемманн (E. Lindemann, 1967) та Джеральд Каплан (G. Caplan, 1967). У межах профілактичної психіатрії та кризового втручання Дж. Каплан визначив кризу як гострий емоційний стан, що виникає, коли особистість стикається з нездоланною перешкодою у реалізації важливих життєвих цілей. Згідно з його теорією, кризова ситуація настає тоді, коли суб'єкт вичерпує свій репертуар звичних копінг-стратегій і не може розв'язати проблему стандартними методами. У цей момент відбувається порушення психологічного гомеостазу, що супроводжується стрімким зростанням внутрішньої напруги, тривоги та суб'єктивним відчуттям повної втрати контролю над власним життям.

Важливий внесок у розуміння психологічного стресу та кризових реакцій зробив Річард Лазарус (R. Lazarus, 1984) у своїй транзакційній теорії стресу. Він переконливо довів, що об'єктивна подія стає кризовою лише тоді, коли в процесі когнітивної оцінки індивід сприймає її як безпосередню

загрозу своєму добробуту, а власних ресурсів виявляється недостатньо для її подолання. Тобто криза має яскраво виражений суб'єктивний вимір, що залежить від інтрапсихічної інтерпретації подій.

Водночас у віковій та глибинній психології поняття кризи отримало позитивне, розвиткове забарвлення. Американський психоаналітик Ерік Еріксон (E. Erikson, 1994) у своїй епігенетичній теорії довів, що нормативні або вікові кризи ідентичності є закономірними та абсолютно необхідними етапами людського життя. За Еріксоном, кожна криза — це точка біфуркації, яка містить у собі два полюси: потенціал для конструктивного зростання, набуття нової сили Его та ризик деградації, рольова плутанина, стагнація. Швейцарський психолог Жан Піаже (J. Piaget, 1952) також розглядав кризові моменти (дизеквілібріум) як необхідну умову для переходу інтелекту на вищий рівень акомодатії та адаптації до вимог середовища.

Таким чином, традиційна психологія XX століття здебільшого оперувала поняттями нормативних (закономірних) та ненормативних (ситуативних, травматичних) криз. Спільною рисою цих класичних підходів було те, що криза розглядалася як епізодичне явище, яке має відносно чітко окреслений початок, кульмінацію та завершення (посткризовий стан нової адаптації). Передбачалося, що після проходження гострої фази особистість неминуче повертається до стану відносної стабільності та прогнозованості буття, продовжуючи реалізовувати свої довгострокові життєві плани.

Проте глобальні зрушення XXI століття вимагають принципового перегляду цього класичного підходу. Специфіка сучасного історичного етапу полягає у кардинальній трансформації самого середовища існування людини. Ми спостерігаємо перехід від локальних епізодичних кризових явищ до стану пролонгованої (перманентної) кризи. У світовій науці цей перехід описується через зміну макросоціальних концептів: на зміну концепції VUCA-світу (мінливий, невизначений, складний, неоднозначний) прийшов концепт BANI-світу (Brittle — крихкий, Anxious — тривожний, Non-linear —

нелінійний, Incomprehensible — незбагненний), розроблений американським футурологом Джамаїсом Кашіо (J.Cascio) у 2020 році. Ця концептуальна рамка ідеально описує психологічний тиск сучасного середовища:

- Крихкість (Brittle): руйнування ілюзії стабільності. Будь-який звичний соціальний, економічний чи безпековий конструкт може зруйнуватися раптово. Життєва стратегія, побудована виключно на зовнішніх опорах, виявляється екзистенційно вразливою.
- Тривожність (Anxious): постійне очікування катастрофи та інформаційне перевантаження формують у суспільстві фон генералізованої тривоги. Будь-який вибір здається фатально ризикованим, що паралізує волю до дій.
- Нелінійність (Non-linear): розрив між причиною та наслідком. Стандартні життєві алгоритми («добре вчися — отримаєш хорошу роботу», «накопичуй — будеш у безпеці») більше не гарантують результату, зумовлюючи феномен вивченої безпорадності.
- Незбагненність (Incomprehensible): обсяг інформації та складність процесів настільки перевищують когнітивні можливості людини для їх осмислення, що раціональний розрахунок майбутнього стає неможливим.

У контексті психології BANI-світ генерує умови пролонгованої кризи, де нестабільність стає не тимчасовим збоєм, який потрібно «перечекати», а новим перманентним фоном існування. Горизонт життєвого планування особистості критично звужується і BANI-світ сьогодні — це тотальний «макро-дизеквілібріум». До війни люди мали схеми: «я відкладаю гроші на депозит — я в безпеці», «я планую кар'єру на 5 років — я молодець». Прийшла війна, і ці старі схеми перестали працювати, суспільство опинилося у стані масового когнітивного дискомфорту. І тепер, щоб вижити й зберегти глузд, ми маємо зробити *акомодацию* — тобто змінити свою стратегію, поведінку і прийняти «філософію актуальності», навчитися

усвідомлювати тут і зараз» та діяти відповідно. Дизеквілібріум — це боляче, але це єдиний існуючий у природі механізм, який змушує нас ставати сильнішими та знаходити нові ефективні шляхи побудови життєвої стратегії.

Особливого, граничного виміру поняття пролонгованої кризи набуває в умовах сучасних українських реалій. Як зазначають вітчизняні дослідники (Т.Титаренко, 2023; О.Кокун, 2024; О.Блінова, 2023), сьогодні українське суспільство переживає безпрецедентну мультиплікативну (багатовимірну) кризу, яка одночасно розгортається на декількох рівнях:

- Екзистенційний та вітальний рівень: безпосередня й тривала загроза життю, фізичній безпеці та цілісності, що призводить до руйнування базової ілюзії про «безпечний та справедливий світ» (Janoff-Bulman, 1992).
- Соціально-економічний та інфраструктурний рівень: втрата житла, роботи, вимушена міграція, руйнування звичних соціальних мереж і родинних зв'язків.
- Ціннісно-смисловий рівень: крах попередніх світоглядних орієнтирів, гостра потреба переосмислення понять справедливості, ідентичності та власного майбутнього.

Відмінність цієї пролонгованої кризи від класичного посттравматичного стресового розладу (ПТСР) полягає в тому, що травматична подія не залишилася в минулому; вона триває в режимі реального часу в різних варіаціях та різних ступенях інтенсивності. Психіка людини змушена функціонувати в режимі безперервного очікування небезпеки та адаптації до обставин, що постійно і нелінійно змінюються.

За спостереженнями української дослідниці О.Злобіної (2023), це створює специфічну деформацію часової перспективи особистості. Через тотальну непередбачуваність подій макросередовища майбутнє перестає бути простором для цілепокладання і перетворюється на джерело тривоги. Людина втрачає здатність будувати довгострокові життєві стратегії, а її

горизонт планування скорочується від років до кількох місяців, тижнів або навіть годин.

Згідно з теорією часової перспективи американського психолога Філіпа Зімбардо (F.Zimbardo), психологічно здорова людина має збалансоване ставлення до часу: її минулий досвід екологічно інтегрується в сьогодення і слугує міцною базою для побудови оптимістичних і практичних моделей майбутнього. В умовах же пролонгованої мультиплікативної кризи цей зв'язок жорстко розривається. Минуле втрачає свою релевантність, старі правила і досягнення знецінюються обставинами війни, майбутнє стає закритою зоною, яка генерує антиципаторну, передбачувальну тривогу. У результаті особистість виявляється «затиснутою» у вузькому коридорі розширеного сьогодення, час ніби розтягується і дата найбільшого потрясіння завжди ближче, ніж звичайні події вчорашнього дня.

Перебування особистості в умовах хронічної невизначеності неминуче призводить до виснаження звичних копінг-стратегій. Механізми психологічного захисту, що були ефективними на етапі гострого стресу — адреналінова мобілізація ресурсів, заперечення або надмірна хаотична активність повністю втрачають свою дієвість. На зміну їм приходить феномен «когнітивного тунелювання» — патологічне звуження фокуса уваги та життєвих інтересів виключно до забезпечення базових потреб фізіологічного виживання. Саме в цій точці виникає гостра потреба концептуалізації нового типу життєвої стратегії, що базується на «філософії актуальності». Її сутність полягає в тому, щоб перетворити вимушене перебування у сьогоденні на проактивну, екзистенційно усвідомлену дію.

Філософія актуальності вимагає свідомого перенесення фокуса уваги з непередбачуваного майбутнього на розв'язання проблем і пошук сенсу «тут і зараз». Уважне, рефлексивне ставлення до поточного моменту формує особливий тип емоційної свідомості, яка мінімізує гіпертрофовану тривогу

та повертає суб'єкту втрачену здатність до контролю над власними реакціями. Цей перехід має глибоке теоретичне обґрунтування.

Видатний американський психотерапевт Ірвін Ялом у своїй фундаментальній праці «Екзистенційна психотерапія» наголошує, що в кризових умовах людина безпосередньо і болісно стикається з чотирма «кінцевими даностями» буття: неминучістю смерті, екзистенційною ізоляцією, свободою, як важким тягарем відповідальності за власний вибір у хаосі, та безглуздістю. У ситуації, коли зовнішні атрибути стабільності руйнуються в одну мить, особистість опиняється перед загрозою втрати глобального сенсу життя.

Цю концептуальну лінію найбільш переконливо розкрив австрійський психіатр Віктор Франкл. Переживши граничний досвід концентраційних таборів, він довів, що головною рушійною силою людини є «воля до сенсу». В. Франкл зазначав, що втрата сенсу породжує «екзистенційний вакуум» — стан тотальної внутрішньої порожнечі та апатії, який руйнує особистість зсередини набагато швидше, ніж фізичні нестатки.

Сучасні вітчизняні дослідження підтверджують ключову роль екзистенційних ресурсів у процесі психологічної адаптації до умов повномасштабної війни, яка супроводжується тривалим стресом, невизначеністю та втратами. Як зазначає Я. Ю. Каплуненко, життестійкість особистості в кризових умовах не зводиться лише до поведінкових чи емоційно-регулятивних механізмів, а має набагато глибші особистісно-сміслові підстави. Стійкість розглядається як прояв глибинної особистісної спроможності зберігати внутрішню згоду, цінності та сенс життя попри екстремальні обставини.

Емпіричні дослідження доводять, що в умовах пролонгованого воєнного стресу найбільш вразливими стають такі фундаментальні мотивації як базова довіра та самоцінність. Зниження самоцінності часто пов'язане із загальним виснаженням, фрустрацією особистісних потреб або переживанням провини

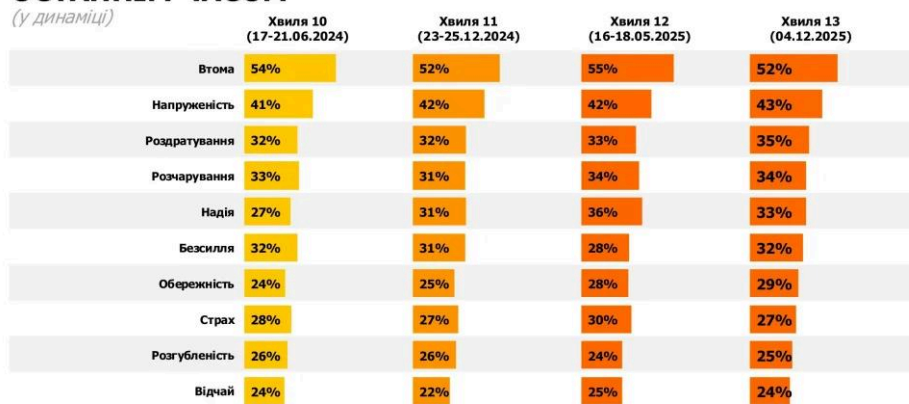
вцілілого. Водночас здатність знаходити значуще у повсякденному житті, підтримувати зв'язок із цінностями виступає тією екзистенційною опорою, яка безпосередньо знижує руйнівний вплив невизначеності та втрат.

Сучасні українські реалії дають безліч прикладів розгортання цього феномену. Якщо в перші місяці повномасштабної війни суспільство трималося на масовій мобілізації внутрішніх психологічних ресурсів та феноменальному рівні солідарності, то на етапі пролонгованої кризи багато людей зіткнулися з екзистенційним виснаженням.

Результати тринадцятої хвилі проєкту «Градус суспільства під час війни» дослідницької компанії Gradus переконливо це демонструють: серед емоцій, що домінують у настроях респондентів, найчастіше згадуються втома, напруженість, роздратування та розчарування. Показник високого рівня суб'єктивного стресу сягнув рекордних 91%. Надія посідає лише п'яте місце в рейтингу емоційних станів, що додатково підкреслює глибину психологічного навантаження. Водночас дослідження фіксує перехід суспільства у фазу більш раціонального й зрілого сприйняття дійсності: очікування швидких рішень поступаються запиту на довгострокову стійкість, а люди дедалі чіткіше усвідомлюють необхідність іншого підходу до власної стратегії.

СТАНИ / ЕМОЦІЇ, ЯКІ ПЕРЕВАЖАЮТЬ У НАСТРОЇ ОСТАННІМ ЧАСОМ

(у динаміці)



База: всі респонденти.
Альтернативні відсортовані за показниками 13 хвилі.
Які з наведеного станів / емоцій переважають у вашому настрої останнім часом?

gradus

Рис. 1.1. Стани/емоції, які переважають у настрої останнім часом

Втрата довгострокових довоєнних цілей (неможливість планувати кар'єру, будувати дім чи безпечно планувати створення сім'ї) провокує глибоку смислову кризу. Коли зовнішнє майбутнє «скасовано», людина змушена шукати сенс не в зовнішніх досягненнях, а у внутрішньому ставленні до того, що відбувається. Фундаментальне пояснення механізмів вибору ефективного життєвого шляху в таких умовах пропонує теорія самодетермінації Едварда Десі та Річарда Раяна (E. L. Deci, R. M. Ryan). Вони розрізняють стратегії, орієнтовані на зовнішні досягнення (багатство, імідж), та стратегії, що базуються на внутрішніх цінностях. Дослідники доводять, що для збереження ментального здоров'я критично важливою є опора на внутрішню мотивацію та задоволення трьох базових потреб: автономії, компетентності та приналежності.

В умовах тотальної кризи, коли зовнішні винагороди стають недосяжними, саме стратегії, побудовані на внутрішніх цінностях, забезпечують особистості необхідну стійкість. Доказом дієвості концепції Self-Determination Theory (SDT) є поведінкові патерни українців. Рішення сотень тисяч людей стати волонтерами є найвищим проявом автономії та приналежності. Інший приклад — стратегії внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які приймають рішення не очікувати пасивно на допомогу, а кардинально змінюють професію і відкривають власні малі бізнеси в нових містах. Це свідомий акт відновлення своєї компетентності — вибір, продиктований не зовнішнім тиском, а глибокою внутрішньою волею.

Аналіз сучасних підходів дозволяє виокремити два полярні типи життєвих стратегій в умовах ВАНІ-світу. Перший тип — стратегія виживання (реактивна). Вона характерна для людей, які відчують тотальну загрозу; їхня мета — зберегти статус-кво, уникнути ризиків та задовольнити базові потреби. На довгих дистанціях ця реакція консервує травму і призводить до стагнації. Другий тип — стратегія життєтворчості, тобто проактивна діяльність особистості. Сучасні західні дослідники (M. Schippers

& R. Ziegler) концептуалізують цей процес через термін «Life Crafting» — конструювання життя, наголошуючи, що особистість має активно створювати власні смисли.

В українській науці цю парадигму найповніше розкриває Т.М. Титаренко через концепцію «життєвого світу особистості». Дослідниця стверджує, що людина — це не пасивний об'єкт впливу макросоціальних катастроф, а творець власного світу, де криза розглядається як точка біфуркації для виходу на новий рівень психологічної зрілості.

Таким чином, ефективна життєва стратегія вимагає усвідомленого переходу від реактивного виживання до проактивного життєтворення на засадах філософії актуальності. Але цей перехід неможливий без відповідного внутрішнього фундаменту — розвиненої самосвідомості та здатності брати на себе відповідальність. Це підводить нас до необхідності розгляду системної взаємодії інтрапсихічних ресурсів та проблеми «парадоксу контролю».

1.2. Багатовимірна модель життєтворчості: інтеграція системного підходу, гештальт-психології та проблема «парадоксу контролю».

Для глибокого розуміння того, як саме внутрішні інтрапсихічні ресурси компенсують зовнішній хаос та обумовлюють вибір ефективної життєвої стратегії, необхідно вийти за межі лінійного детермінізму і звернутися до загальної теорії систем. Фундамент цього макрооптичного підходу заклав австрійський біолог та філософ Людвіг фон Берталанфі (L.von Bertalanffy, 1973). Згідно з його парадигмою, людина є відкритою, складною та самоорганізованою системою, яка перебуває у стані безперервного обміну інформацією, матерією та енергією з навколишнім середовищем.

Ключовим для нашого дослідження в межах системного підходу є поняття ентропії — міри хаосу, дезорганізації та невизначеності. В умовах SPOD-світу — стабільного, прогнозованого суспільства, рівень зовнішньої

ентропії є помірним, що дозволяє особистості спиратися на зовнішні інститути (державу, економіку, соціальні норми, стабільні кар'єрні сходи) для підтримки свого психологічного гомеостазу. Проте, як було зазначено в попередньому підрозділі, макросоціальні характеристики сьогоденного ВАНІ-світу та екстремальні умови пролонгованої воєнної кризи генерують колосальний, безпрецедентний рівень зовнішньої ентропії. Середовище стало тотально непередбачуваним, ненадійним та екзистенційно небезпечним.

У цьому контексті надзвичайної евристичної ваги набуває кібернетичний «Закон необхідного різноманіття», сформульований видатним британським вченим Вільямом Россом Ешбі (1956). Цей фундаментальний закон стверджує: щоб система могла успішно справлятися з різноманітністю та/або хаосом зовнішнього середовища і зберігати свою структурну цілісність, її внутрішня організація має бути ще складнішою, гнучкою та впорядкованою. Іншими словами, внутрішня негентропія (порядок, структурованість, інформаційна насиченість) суб'єкта має обов'язково перевищувати зовнішню ентропію середовища.

Перекладаючи цей кібернетичний закон на мову психології особистості, ми отримуємо вичерпне теоретичне пояснення механізмів ефективної життєвої стратегії. В умовах тотальної кризи спроби особистості зменшити зовнішній хаос заздалегідь приречені на поразку, оскільки зовнішня макросистема є неспіввимірно потужнішою. Єдиним дієвим шляхом виживання та розвитку є розбудова внутрішнього порядку: кристалізація цінностей, усвідомлення власних сенсів та формування чіткої Я-концепції. Чим вищий рівень хаосу навколо, тим яснішим, міцнішим і диференційованим має бути уявлення людини про саму себе («Хто я є?», «Які мої істинні потреби?», «Що я можу контролювати?»). Саме тому ефективна стратегія життєтворчості в епоху турбулентності базується не на сукупності зовнішніх ресурсів, а на міцності інтрапсихічних утворень.

Якщо системний підхід пояснює архітектуру стратегії на макрорівні, то гештальт-психологія надає бездоганний мікрооптичний інструментарій для аналізу безпосередньої взаємодії людини та кризового середовища. Фундаментом тут слугує «Теорія поля» Курта Левіна (1951), яка постулює, що поведінка людини (В) є функцією нерозривної взаємодії особистості (Р) та її психологічного середовища (Е), що виражається формулою: $V = f(P, E)$.

Засновники гештальт-терапії Фріц Перлз (Fritz Perls) та Пол Гудман (Paul Goodman) розвинули цю ідею через концепт поля «організм-середовище» (Perls et al., 1951). Здорове функціонування особистості передбачає здатність до гнучкої саморегуляції через механізм виділення Фігури та Тла. У нормальних умовах актуальна потреба, цінність або ціль людини виступає як чітка, енергетично заряджена Фігура на фоні нейтрального Тла (середовища). Задовольнивши потребу через контакт із середовищем, Фігура розчиняється у Тлі, процес завершується, звільняючи місце для формування нової Фігури.

Однак в умовах пролонгованої мультиплікативної кризи Тло перестає бути нейтральним ресурсом. Воно стає агресивним, загрозливим, непередбачуваним та екстремально інформаційно перенасиченим. Якщо особистість не має міцного внутрішнього каркаса, сформованої ідентичності та ясної Я-концепції, вона катастрофічно втрачає здатність виділяти власну Фігуру — свої істинні цілі, сенси та потреби. Відбувається патологічний процес злиття, конфлюєнції з тривожним Тлом. Людина психологічно розчиняється в інформаційному хаосі, паніці або колективних очікуваннях, повністю втрачаючи свою суб'єктність. Життєва стратегія такої особистості стає глибоко реактивною: вона вже не генерує власних цілей, а лише судомно реагує на подразники та загрози, що надходять із Тла, переходячи у режим пасивного біологічного виживання.

Українська дослідниця Т.М. Титаренко у своїх фундаментальних працях з психології життєтворення наголошує, що здатність особистості до

самопроектування та відновлення авторства власного життя починається з моменту екзистенційної «зупинки» і сепарації себе від хаосу зовнішніх обставин. Ясність Я-концепції виступає тим самим психологічним скальпелем, який дозволяє відрізати нав'язані страхи й виділити з перевантаженого кризового Тла власну унікальну Фігуру — свій особистісний життєвий сенс.

Інтеграція гештальт-підходу та теорії психологічного благополуччя американської дослідниці Керол Ріфф дозволяє нам концептуалізувати надзвичайно важливий феномен, який виступає теоретичним ядром нашої наукової новизни. У класичній євдемоністичній моделі Керол Ріфф одним із ключових критеріїв успішного функціонування є шкала «Управління середовищем». Вона передбачає здатність особистості ефективно організовувати свій зовнішній простір, справлятися з повсякденними викликами, контролювати обставини та відповідати вимогам соціуму.

У стабільні часи ця здатність є безперечним ресурсом і предиктором успіху. Однак в умовах пролонгованої воєнної кризи ми фіксуємо феномен, який можна визначити як «парадокс контролю». У термінах гештальт-психології успішна взаємодія з реальністю (творче пристосування) відбувається на межі контакту між організмом і середовищем. Здорова межа є гнучкою та напівпроникною: людина здатна активно впливати на світ, але також здатна свідомо відступати, асимілювати отриманий досвід та відпускати контроль, коли ситуація є об'єктивно непереборною.

Намагання особистості зберегти ідеальне управління середовищем у непередбачуваній макрореальності, де руйнуються цілі соціальні інститути, призводить до формування жорсткої, непроникної межі контакту (механізм еготизму). Людина, замість того щоб адаптуватися, витрачає колосальні, непомірні обсяги психічної енергії на ідеальну організацію локального побуту, жорсткий контроль над рутиною та марні намагання відповідати довоєнним соціальним чи кар'єрним стандартам.

Ця надмірна фіксація на контролі зовнішніх обставин, що принципово не піддаються контролю, призводить до того, що психіка буквально «з'їдає» той самий енергетичний ресурс, який об'єктивно необхідний для пошуку глибинних смислів та адаптації. Виникає гострий, виснажливий конфлікт між «побутовою функціональністю» та «екзистенційною наповненістю». Життя такої особистості може виглядати зовнішньо впорядкованим, але суб'єктивно воно переживається як порожнє, автоматичне та безглузде.

Тому ефективна стратегія життєтворчості в BANI-світі вимагає парадоксального, неочевидного кроку: свідомої відмови від гіперконтролю над макросередовищем. Замість того щоб намагатися «прогнати» непередбачуваний світ під себе, проактивна особистість перенаправляє енергію на безумовне прийняття себе та поглиблення саморозуміння. Ця відмова від ілюзії контролю дозволяє зберегти внутрішню цілісність і спрямувати звільнену енергію на екзистенційний пошук, а не на безглузду побутову війну з хаосом.

Усвідомлення неможливості управління середовищем у кризових умовах вимагає від особистості переходу на вищий рівень когнітивної обробки інформації — до системного мислення. Сучасний український дослідник, експерт із системного підходу Едуард Мальцев розглядає системне мислення не лише як суто управлінську компетенцію, але і як фундаментальну екзистенційну навичку, що забезпечує життєстійкість особистості в умовах граничної турбулентності.

З погляду системного мислення (за Е. Мальцевим), криза — це не просто набір хаотичних загроз, а надзвичайно складна взаємодія різних елементів системи. Людина, яка мислить лінійно, жорстко фокусується на окремих негативних подіях («сталось X, отже все зруйновано»), що призводить до стрімкого емоційного вигорання та паралізуючого відчуття безпорадності. Натомість системне мислення дозволяє особистості піднятися над ситуацією, застосувати метапозицію, «вийти на балкон» і побачити

структуру зв'язків. Воно дозволяє чітко відокремити макросистему, глобальні процеси, хід військових дій, макроекономіку, на яку індивід не має безпосереднього впливу, від власної мікросистеми (свого особистого життя, професійної діяльності, родини, психологічного стану), де його вплив залишається визначальним. Як зазначає Едуард Мальцев, системний погляд дозволяє знайти точки найвищого впливу, де мінімальні сфокусовані зусилля дають максимальний результат для стабілізації життя.

Застосування системного мислення радикально посилює психологічну стійкість через зниження когнітивного дисонансу. Людина свідомо перестає витрачати дефіцитну життєву енергію на боротьбу з елементами макросистеми, які об'єктивно перебувають поза зоною її досяжності, і потужно концентрує ресурси на точках найвищого важеля впливу — власних переконаннях, щоденних виборах та цінностях. Це створює надійний внутрішній каркас, який не ламається під тиском зовнішніх обставин, адже особистість усвідомлює: навіть якщо зовнішня соціальна система руйнується, її внутрішня екзистенційна цілісність залишається виключно під її юрисдикцією.

Розмежування макро- та мікросистем впритул підводить нас до одного з найважливіших концептів психології кризових станів — розуміння меж контролю. Як було доведено раніше, через розбір «парадоксу управління середовищем», намагання контролювати непередбачуваний BANI-світ веде до виснаження. Проте це жодним чином не означає переходу до фаталізму, апатії чи деструктивної позиції жертви. Навпаки, ефективна життєва стратегія будується на чіткому, критичному розрізненні того, що лежить у «Колі турбот» — явища, які нас хвилюють, але нам не підвладні, і того, що знаходиться у «Колі впливу» — наші власні емоційні реакції, судження, вчинки та мікробибори.

У психологічній науці цей феномен найглибше розкривається через класичну концепцію локусу контролю, запроваджену американським

психологом Джуліаном Роттером (J. Rotter). Локус контролю відображає стійку схильність особистості приписувати відповідальність за результати своєї діяльності або зовнішнім силам, обставинам і долі (екстернальність), або виключно власним зусиллям та здібностям (інтернальність).

В екстремальних умовах кризи інтернальний локус контролю набуває специфічного, екзистенційного звучання. Він не є проявом магічного мислення, типу «я можу зупинити глобальну кризу своїм бажанням», а здорова, зріла інтернальність — безумовне прийняття стовідсоткової відповідальності за власну реакцію на кризу. Це здатність суб'єкта сказати: «Я не обираю ці трагічні обставини, але лише я обираю, ким я буду, і як я буду діяти в цих обставинах». Таким чином, свідоме прийняття власних обмежень, усвідомлення меж контролю над середовищем, парадоксальним чином повертає людині справжнє відчуття влади над власним життям.

Ця багатовимірна модель життєтворчості знаходить своє ідеальне емпіричне втілення у концепції життєстійкості, розробленій американським психологом Сальваторе Мадді (S. Maddi, 1980). Досліджуючи людей, які пережили екстремальні стреси, втрати та тривалі кризи без вагомої шкоди для фізичного і ментального здоров'я, С.Мадді виявив, що їхня незламна стійкість базується на специфічній системі переконань про себе, світ та взаємодію з ним. Життєстійкість включає три взаємопов'язані компоненти, які повністю резонують з нашим психодіагностичним комплексом, зокрема, з методикою СЖО та шкалами К. Ріфф:

1. Залученість: глибока переконаність у тому, що активна участь у подіях, що відбуваються, дає максимальний шанс знайти щось цікаве та осмислене для особистості. Це прямо корелює зі смисложиттєвими орієнтаціями, коли людина категорично відмовляється від соціального відчуження і продовжує генерувати сенс навіть у найтемніші часи.
2. Контроль: переконаність у тому, що активна життєва боротьба дозволяє вплинути на фінальний результат ситуації, навіть якщо цей

вплив не є абсолютним. Це є прямим емпіричним референтом інтернального локусу контролю (за Дж. Роттером) та екзистенційної суб'єктності.

3. Прийняття ризику / Виклик: переконання людини в тому, що всі події — як позитивні, так і травматичні — це досвід, який сприяє розвитку. Це фундаментальна здатність діяти в умовах турбулентності та невизначеності, свідома відмова від інфантильної ілюзії стовідсоткової безпеки на користь відкритості до нового досвіду.

За С. Мадді, саме синергія цих трьох компонентів дозволяє людині не просто виживати, а трансформувати найважчі стресові події у можливості для особистісного зростання. Життестійкість виступає тим потужним внутрішнім каталізатором, який перетворює травматичний досвід пролонгованої кризи на будівельний матеріал для побудови ефективної, глибоко авторської стратегії життя.

В умовах сьогодення український соціум зіткнувся з глибокою проблемою екзистенційної невідповідності між попередніми (довоєнними) баченнями світу та новою, жорсткою нелінійною реальністю. Цей болісний дисонанс вимагає від кожної особистості термінового відновлення природного, неілюзорного зв'язку з дійсністю. Сучасна людина має засвоїти нову життєву парадигму — «філософію актуальності». Ця парадигма означає необхідність гранично чітко фокусуватися на розв'язанні тих проблем, які постають виключно «тут і зараз», та досягати своїх мікроцілей у кожен конкретний момент часу, не виснажуючи себе спробами розв'язати глобальні абстрактні суперечності чи оплакуванням безповоротно втраченого минулого. Лише конструктивно мисляча, проактивна особистість, яка спирається на міцний інтрапсихічний фундамент, здатна до самореалізації в такому мінливому середовищі. А з успішних, осмислених індивідів, своєю чергою, формується життестійке та незламне суспільство.

1.3. Ідентичність, самоствавлення та локус контролю як внутрішні детермінанти життєстійкості особистості.

Як було визначено в попередніх підрозділах, ефективна життєва стратегія в умовах пролонгованої кризи вимагає радикального зміщення опор із зовнішнього макросередовища на інтрапсихічний рівень. Базовим конструктом, що забезпечує цю внутрішню опору і дозволяє особистості витримувати тиск BANI-світу, виступає ідентичність особистості та її Я-концепція.

У світовій психології, від символічного інтеракціонізму Ч. Кулі та Дж. Міда до гуманістичної психології К. Роджерса, Я-концепція традиційно розглядається як складна динамічна система уявлень людини про саму себе, що включає когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти. Проте для нашого дослідження життєтворчості в екстремальних умовах критично важливим є розмежування змісту Я-концепції та її структурних характеристик. Тривалий час психологічна наука фокусувалася переважно на змісті — оцінці людиною своєї зовнішності, інтелекту, професійних навичок чи соціального статусу. Однак канадська дослідниця Дженніфер Кемпбелл (J. Campbell) здійснила концептуальний прорив, змістивши фокус на структурну міцність цих уявлень. Вона ввела фундаментальне поняття «Ясність Я-концепції», яке визначається як ступінь, до якого переконання особистості про себе є чітко та впевнено визначеними, внутрішньо узгодженими та стабільними у часі.

В умовах BANI-світу та екзистенційної кризи саме ясність Я-концепції, а не просто позитивний зміст уявлень про себе, стає ключовою детермінантою життєстійкості. Якщо згадати оптичну метафору, то Я-концепцію можна порівняти з призмою, крізь яку людина розглядає власну сутність і проєктує свій шлях у майбутнє. В умовах тотального зовнішнього хаосу та інформаційного шуму ця призма має бути максимально «чистою» і «налаштованою».

Людина з низькою ясністю Я-концепції має розмиті, мінливі та глибоко суперечливі переконання про свої цінності та цілі. Під тиском кризових обставин така особистість легко піддається соціальній конформності, панічним настроям або нав'язаним чужим сценаріям виживання, повністю втрачаючи власну суб'єктність. Натомість висока ясність Я-концепції виконує функцію потужного «когнітивного компаса». Сучасні західні дослідження (Xi & Wang, 2022) підтверджують прямий зв'язок між структурною чіткістю самосвідомості та здатністю знаходити життєвий сенс.

Чітке розуміння власних психологічних меж, переконань і справжніх потреб дозволяє особистості відокремити власну Фігуру від тривожного Тла, якщо говорити у термінах гештальт-підходу, та вибудувати проактивну, глибоко авторську стратегію життєтворення навіть за повної відсутності зовнішніх безпекових гарантій.

Якщо ясність Я-концепції відповідає за когнітивний вектор стратегії («Я знаю, куди я йду, бо точно знаю, хто я є»), то за емоційно-енергетичне забезпечення цього нелегкого руху відповідає самоствалення. У нашому дослідженні цей феномен операціоналізовано через концепт глобальної самоповаги, розроблений видатним американським соціологом та психологом Моррісом Розенбергом.

На відміну від специфічної, парціальної самооцінки, оцінки своїх математичних здібностей, фінансової успішності чи фізичної привабливості й тощо, глобальна самоповага за М.Розенбергом — це фундаментальне, безумовне, інтегрально позитивне ставлення особистості до самої себе як до найвищої цінності. Це базове, непохитне відчуття власної гідності та глибинна переконаність у тому, що «я достатньо хороший» і «я маю невіддільне право на повноцінне життя та успішне подолання труднощів».

У контексті кризової психології глобальна самоповага діє як найпотужніший емоційний буфер. Коли людина стикається з пролонгованою макросоціальною кризою, раптовою втратою статусу, роботи чи звичного,

комфортного середовища, що є на жаль масовим і трагічним явищем у сучасних українських реаліях, її специфічні самооцінки неминуче і стрімко падають. Людина об'єктивно може відчувати себе некомпетентною в нових умовах або розгубленою перед викликами вимушеної міграції. І саме в цей критичний момент глобальна самоповага рятує психіку від екзистенційного колапсу.

Висока самоповага за М. Розенбергом жодним чином не означає нарцисизму, інфантилізму чи відсутності самокритичності. Це, радше, глибоке психологічне самоприйняття, яке дозволяє чітко відокремити власну ідентичність від тимчасових життєвих катастроф. Особистість з високою самоповагою трактує кризу не як вирок чи доказ власної меншовартості («мій світ зруйновано, бо я невдаха»), а як зовнішній, об'єктивний виклик, гідний подолання. Відповідно до наративного підходу, який ґрунтовно розробляється в українській психології Н. В. Чепелевою, самоповага дозволяє людині зберегти позитивне смислове ядро своєї життєвої історії, виступаючи в ролі активного Автора або Героя, а не безпорадної Жертви обставин.

Аналіз конструктів Я-концепції та самоповаги дозволяє стверджувати, що ефективна життєва стратегія можлива лише за умови їхньої неподільної синергії. Можна мати кристально ясне уявлення про свої переконання (висока ясність за Дж. Кемпбелл), але при цьому ненавидіти себе (низька самоповага за М. Розенбергом) — така деструктивна комбінація неминуче призведе до депресивної, саморуйнівної або аутоагресивної поведінки. З іншого боку, висока самоповага без ясності Я-концепції продукує хаотичну, нецілеспрямовану активність, коли людина самовпевнено береться за безліч справ, але ніколи не досягає екзистенційної наповненості, бо не має стабільного внутрішнього вектора. Саме поєднання структурної чіткості самосвідомості (когнітивний компас) та безумовного самоприйняття

(емоційне паливо) створює той рівень психологічної автономії, який дозволяє особистості опиратися тиску ВАНІ-світу.

Якщо ідентичність та самоповага утворюють структурний каркас особистості, то процесуальним та функціональним ресурсом життєтворчості виступає психологічне благополуччя. Для нашого дослідження ми обрали евдемоністичний напрям психологічного благополуччя, розроблений американською дослідницею Керол Ріфф. На відміну від гедоністичного підходу, який редукує благополуччя до примітивної суми позитивних емоцій та уникнення болю, що неможливо під час війни, концепція К. Ріфф розглядає його як складний, активний процес реалізації внутрішнього потенціалу особистості, що ідеально резонує з парадигмою «філософії актуальності».

Переорієнтація від ситуативного задоволення до евдемоністичного самоздійснення стає ключовим маркером збереження психологічної цілісності в умовах тривалого стресу.

Водночас розгалужена архітектура цього конструкту починає виконувати функцію безпосереднього операційного регулятора, який стабілізує психіку під час тотального руйнування лінійних планів.

Позитивне функціонування в цій моделі розгортається через шість взаємопов'язаних вимірів, кожен з яких слугує специфічним ресурсом для ефективної життєвої стратегії:

- Самосприйняття: фундамент благополуччя, що передбачає позитивну оцінку свого минулого. В умовах втрати це захищає психіку від знецінення пройденого шляху.
- Цілі в житті: відмова від деструктивного синдрому «відкладеного життя». Конструктивна особистість формує цілі короткої та середньої дистанції, вбачаючи місію у своїх щоденних діях.

- Автономія: внутрішня незалежність, здатність протистояти інформаційному хаосу та масовій паніці, ухвалюючи рішення на основі власного етичного компаса.
- Позитивні стосунки з оточуючими: замість ізоляції в психологічній травмі, стійка особистість розбудовує міцні горизонтальні зв'язки (емпатія, волонтерство, взаємодопомога).
- Особистісне зростання: готовність людини навчатися, долати власні обмеження та опановувати нові компетенції навіть у найтяжчих кризових умовах.
- Управління середовищем: здатність конструювати умови для задоволення потреб.

Проте, як було обґрунтовано в підрозділі 1.2, через феномен «парадоксу контролю», у ситуації непереборного макрохаосу прагнення ідеально управляти зовнішніми обставинами трансформується у фактор вразливості. Ефективна стратегія ж вимагає гнучкого ставлення до цього ресурсу.

Розгляд когнітивних, емоційних та функціональних складників залишається неповним без генерального механізму, який безпосередньо трансформує ці внутрішні потенції у реальну дію. Таким регуляторним фільтром є «локус контролю». Його головне завдання — розподілити відповідальність між людиною та середовищем і визначити, чи відчувається особистість безпорадною жертвою обставин, чи, навпаки, бере на себе авторство за власні мікробибори.

Ясність Я-концепції забезпечує людину розумінням цінностей, самоповага надає психологічний дозвіл на дію, евдемоністичний ресурс виступає тією екзистенційною опорою, що не дає психіці зламатися. Водночас саме інтернальний локус контролю перетворює цей накопичений потенціал на свідомий поведінковий акт. Без прийняття внутрішньої відповідальності особистість залишатиметься лише розумним, але пасивним

спостерігачем власної трагедії. З огляду на це, інтернальність стає тим каталізатором, який перетворює теоретичне усвідомлення проблеми на практичну життєтворчість «тут і зараз».

Однак наявність ресурсів та готовність до дії ще не тотожні успішному результату. Головним, інтегральним критерієм того, що інтрапсихічний потенціал успішно конвертовано в ефективну життєву стратегію, у нашому дослідженні виступає рівень екзистенційної осмисленості життя.

У ситуації, коли непередбачуване ВАНІ-середовище об'єктивно не здатне запропонувати стабільних орієнтирів чи гарантій безпеки, однією з яскравих підтверджень стійкості стає здатність особистості генерувати власні сенси. Висока осмисленість є прямим доказом того, що суб'єкт не просто пристосовується до обставин, а реалізує проактивну авторську стратегію.

Теоретичне підґрунтя цього вибору закладено в екзистенційній психології Віктора Франкла та операціоналізовано у тесті «Смисложиттєві орієнтації», розробленому Дж. Крамбо та Л. Махоліком, межах якого сенс не є даністю; це завжди результат складної внутрішньої роботи. Ця методика була обрана нами як критеріальна, оскільки її п'ять субшкал формують вичерпну «координатну систему життєтворчості», яка дзеркально відтворює архітектуру ефективної стратегії:

1. Часовий вимір/Вектор реалізації

- а. Цілі в житті (Майбутнє). Відображає стратегічну перспективу, доводить здатність особистості проєктувати своє майбутнє, виходячи за межі ситуативного реагування на кризу.
- б. Процес життя (Теперішнє). Є емпіричним референтом «філософії актуальності». Високі показники свідчать про здатність суб'єкта діяти «тут і зараз», зберігаючи емоційну включеність та сенс у повсякденних діях, попри зовнішню невизначеність.

- с. Результат життя (Минуле). Характеризує здатність до екзистенційного аудиту. Ефективна стратегія потребує безумовного прийняття минулого досвіду як фундаменту для поточних виборів, що захищає психіку від знецінення прожитого життя під впливом травматичних обставин.

2. Вимір екзистенційної суб'єктності/Вектор управління

- а. Локус контролю — Я. Відображає екзистенційне усвідомлення власної свободи. Це внутрішня переконаність особистості в тому, що вона володіє достатнім потенціалом, щоб бути автором своєї життєвої історії.
- б. Локус контролю — Життя. Характеризує переконаність у принциповій керованості життєвого шляху. У синергії з інтернальністю за Дж. Роттером, ця шкала відображає готовність суб'єкта нести відповідальність за здійснення своєї свободи вибору.

Таким чином, ефективна життєва стратегія фіксується тоді, коли всі елементи цієї координатної системи збалансовані: особистість інтегрує досвід минулого, зберігає високу осмисленість у теперішньому моменті, проєктує майбутні цілі та усвідомлює себе єдиним відповідальним автором цього процесу. Саме тому вибір рівня осмисленості життя як головної залежної змінної зумовлений тим, що це — найвищий прояв життєстійкості. Гармонія всіх п'яти субшкал СЖО доводить, що особистість успішно пройшла всі етапи адаптації в кризу: вона спирається на ясну ідентичність, має високу самоповагу, застосовує інтернальний механізм регуляції та досягає стану проактивного творця власного шляху всупереч викликам BANI-світу.

Висновки до розділу 1

У першому розділі нашого дослідження здійснено ґрунтовний теоретико-методологічний аналіз феномену життєвої стратегії особистості в

умовах пролонгованої кризи. Систематизація сучасних наукових підходів (екзистенційного, системного та гештальт-психології) дозволила сформулювати такі висновки:

Сучасний макросоціальний контекст, який описується концепцією ВАНІ-світу та мультиплікується руйнівними наслідками військової агресії проти України, радикально трансформує умови людського існування. Тотальна невизначеність, крихкість та нелінійність середовища зумовлюють крах класичних, лінійних моделей життєвого планування. Встановлено, що в таких екстремальних умовах життєва стратегія вимагає свідомого переходу від реактивної позиції (виживання та уникнення загроз) до проактивної позиції життєтворчості. Концептуальним фундаментом такого переходу виступає засвоєння «філософії актуальності» — здатності особистості змістити екзистенційний фокус із непередбачуваного майбутнього чи знеціненого минулого на усвідомлене розв'язання проблем та пошук сенсу безпосередньо «тут і зараз».

Аналіз проблеми адаптації особистості крізь призму системного підходу та гештальт-психології дозволив концептуалізувати феномен «парадоксу контролю». Доведено, що в умовах граничної зовнішньої ентропії намагання особистості зберегти ідеальне управління макросередовищем призводить до формування жорсткої межі контакту з реальністю, механізму еготизму. Цей гіперконтроль нелінійних обставин швидко виснажує ресурси саморегуляції, призводить до емоційного вигорання та формування стану «вивченої безпорадності». Розв'язання цього парадоксу полягає у свідомій диференціації меж впливу: відмові від ілюзії контролю над зовнішнім хаосом на користь тотальної відповідальності за власні інтрапсихічні реакції, мікробибори та систему цінностей.

Теоретично обґрунтовано, що ефективність життєвої стратегії в кризових умовах вибудовується за вектором «зсередини-назовні» і детермінується синергією фундаментальних інтрапсихічних ресурсів.

Структурним ядром цієї ресурсної бази виступає ідентичність, де висока ясність Я-концепції виконує функцію когнітивного компаса, глобальна самоповага забезпечує емоційне право на успішне подолання кризи, а процесуальним ресурсом життєтворчості визначено евдемоністичне благополуччя, яке реалізується через автономію та здатність до особистісного зростання. Інтегруючим регуляторним механізмом, який трансформує ресурсні потенції у реальну життєву стратегію, виступає інтернальний локус контролю — готовність суб'єкта бути безпосереднім автором свого життя.

Інтегральним, найвищим критерієм того, що інтрапсихічні ресурси успішно конвертовані в ефективну життєву стратегію, виступає загальний рівень осмисленості життя особистості. П'ять структурних вимірів смисложиттєвих орієнтацій (цілі в житті, процес життя, результат, локус контролю — Я та локус контролю — Життя) утворюють цілісну «координатну систему життєтворчості». Досягнення балансу в цій системі є емпіричним доказом того, що особистість зберегла свою екзистенційну суб'єктність та здатна генерувати власні смисли всупереч деструктивному впливу пролонгованої кризи.

Загалом, результати теоретичного аналізу дозволили нам вибудувати багатовимірну структурно-функціональну модель психологічних детермінант ефективної життєвої стратегії. Наступним необхідним кроком є емпірична перевірка та математико-статистична верифікація виявлених теоретичних закономірностей, зокрема, впливу ресурсів на осмисленість життя та підтвердження гіпотези про «парадокс контролю»), що становить головне завдання другого та третього розділів нашого дослідження.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Етапність, процедура дослідження та соціально-демографічна характеристика вибірки

Методологічна архітектура нашого дослідження побудована відповідно до логіки перевірки системної взаємодії інтрапсихічних ресурсів особистості та їхнього впливу на формування життєвої стратегії в умовах пролонгованої кризи. Емпіричне дослідження було організоване як комплексний процес, що розгортався протягом 6 місяців і включав декілька послідовних етапів. Така тривалість збору даних дозволила уникнути впливу ситуативних, гострих стресорів окремого дня та зафіксувати відносно стійкі патерни психологічного реагування особистості.

Організаційно-методичний етап включав розробку дизайну емпіричної процедури. З огляду на умови воєнного стану, високу територіальну розпорошеність потенційних респондентів та вимоги безпеки, було прийнято рішення про проведення дослідження у дистанційному форматі. Психодіагностичний комплекс був адаптований та інтегрований у єдину цифрову форму на базі сервісу Google Forms. Це дозволило забезпечити анонімність, добровільність та зручність участі для респондентів. Крім того, послідовність подачі методик у цифровій формі була структурована таким чином, щоб уникнути ефекту когнітивного виснаження: від простіших тверджень до глибших екзистенційних питань.

Емпіричний етап полягав у безпосередньому зборі первинних даних. Процедура тестування була стандартизованою. Кожен респондент отримував посилання на опитувальник, у вступній частині якого зазначалася мета дослідження, наголошувалося на конфіденційності отриманої інформації та праві учасника припинити тестування на будь-якому етапі. Середній час заповнення всього комплексу становив 25-35 хвилин. Для формування

гетерогенної вибірки використовувався метод «снігової кулі» та поширення посилення у тематичних соціальних спільнотах, соцмережах. Застосування саме цього методу в умовах суспільної напруги забезпечило високий рівень довіри до опитування, оскільки запрошення надходили переважно через знайомих або у перевірених локальних групах.

Аналітико-статистичний етап передбачав обробку отриманих результатів. Дані з Google Forms автоматично конвертувалися у формат таблиць MS Excel для подальшої первинної аналітико-синтетичної обробки отриманих відповідей. Перед завантаженням до статистичного середовища масив даних пройшов процедуру очищення від неповних відповідей, що суттєво підвищило надійність обчислень. Подальша статистична обробка здійснювалася за допомогою програмного забезпечення Jamovi. Цей етап включав перевірку розподілу даних на нормальність, проведення кореляційного аналізу (за К.Пірсоном) для встановлення зв'язків між ресурсами та стратегією, експлораторний факторний аналіз, а також побудову множинної лінійної регресії для верифікації прогностичної моделі життєтворчості.

Інтерпретаційний етап присвячений якісному аналізу отриманих статистичних закономірностей, опису феномену «парадоксу контролю» та розробці практичних рекомендацій у формі тренінгової програми. На цьому кроці кількісні показники були трансформовані у змістовні психологічні профілі, що дало змогу перевести математичні результати у площину практичної психології.

Для забезпечення достовірності результатів особлива увага була приділена формуванню дослідницької вибірки. Відповідно до мети роботи, вибірка мала бути гетерогенною, що дозволило б виявити універсальні психологічні механізми життєтворчості, незалежні від вузьких професійних чи вікових рамок. Загальний обсяг вибірки на момент фіналізації дослідження склав 82 особи, які є громадянами України.

Критеріями включення респондентів до вибірки були: вік понад 18 років, добровільна згода на участь та перебування в ситуації пролонгованої кризи (воєнний стан). Вибір виключно повнолітніх респондентів обґрунтовується необхідністю наявності вже сформованого рівня ідентичності та здатності до глибокої екзистенційної саморефлексії. Соціально-демографічний профіль вибірки характеризується такими показниками:

Статевий склад: Вибірка включає як жінок, так і чоловіків — 29 осіб (35,4%) становлять чоловіки, 52 особи (63,4%) — жінки. Одна людина не визначила свою стать (1,2%). Такий розподіл є доволі типовим для соціально-психологічних онлайн-досліджень і дозволяє врахувати гендерний аспект життєвого стратегування.

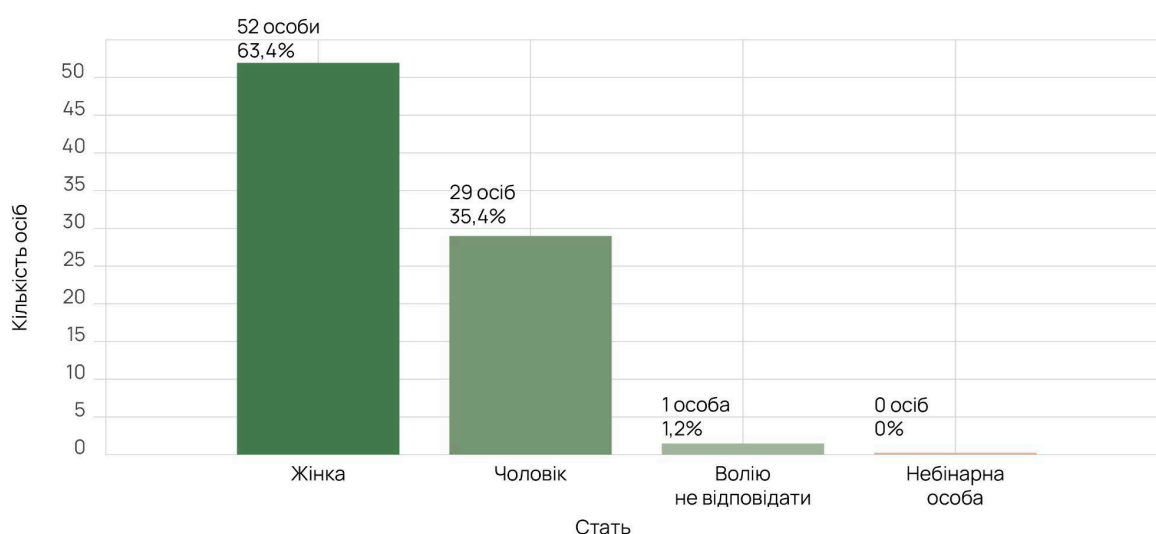


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваної вибірки за статтю (N = 82)

Віковий діапазон: У дослідженні взяли участь особи віком від 18 до 55 років (середній вік вибірки становить 28 років). Для глибшого соціально-демографічного аналізу респондентів було розподілено на чотири вікові групи (рис. 2.2). Найбільшу частку становить молодь віком 18-25 років — 40 осіб (48,8%). Група ранньої дорослості (26-35 років) налічує 18 осіб (22,0%), середньої дорослості (36-45 років) — 14 осіб (17,1%), а група

зрілого віку (46-55 років) — 10 осіб (12,1%). Такий віковий розподіл дозволяє простежити специфіку життєвого стратегування як у молоді, що лише формує свій життєвий шлях, так і в осіб із вже усталеним соціально-професійним досвідом.

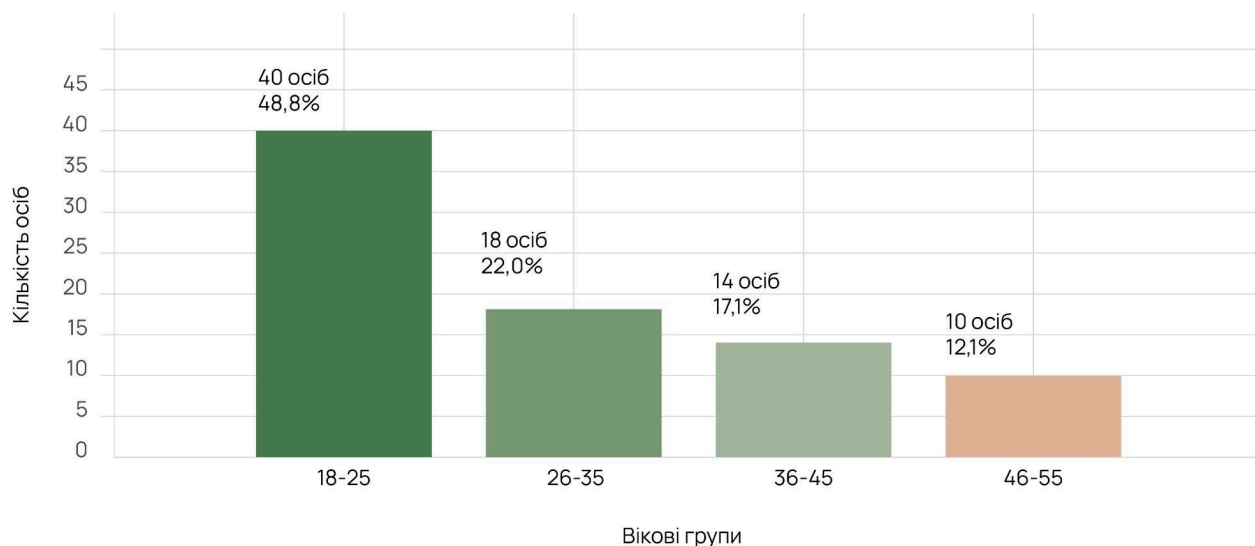


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за віковими групами (N = 82)

Соціально-професійний статус: Вибірка охоплює різні верстви населення: працюючі у державному та приватному секторах, підприємці, студенти вищих навчальних закладів та академій, волонтери, військові. Більшість поєднують декілька видів діяльності.

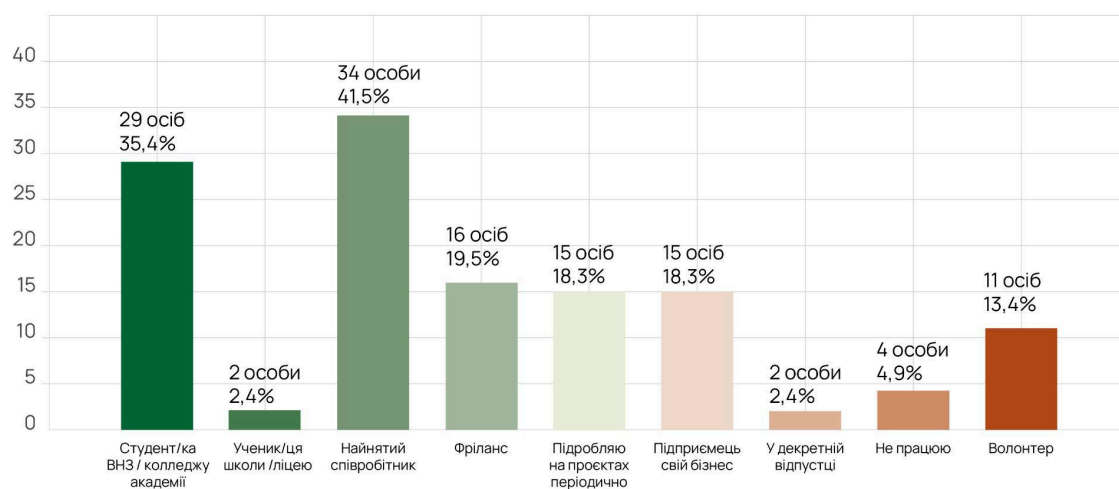


Рис. 2.3. Соціально-професійний статус респондентів

Територіальний аспект: Респонденти представляють різні регіони України, що забезпечує врахування різного ступеня безпосереднього впливу військової загрози на психіку та особливості регіонального мислення.

Сформована вибірка є достатньою за обсягом та репрезентативною щодо предмета дослідження і дозволяє вважати отримані результати статистично надійними та придатними для подальшого теоретичного узагальнення.

2.2. Обґрунтування психодіагностичного комплексу та інтегрального критерію оцінювання

Емпірична перевірка сформульованих гіпотез та багатовимірної моделі життєтворчості в умовах пролонгованої кризи вимагає застосування валідного, надійного та концептуально узгодженого психодіагностичного інструментарію. Відповідно до мети нашого дослідження, ми відмовилися від використання методик, спрямованих на вимірювання ситуативних емоційних станів, оскільки в умовах ВАНІ-світу вони є нестабільними та малоінформативними для аналізу довгострокових стратегій. Натомість психодіагностичний комплекс був сформований з методик, які вимірюють глибинні, структурні інтрапсихічні конструкти особистості.

Кожна обрана методика відіграє специфічну роль у нашій дослідницькій моделі виступаючи або незалежною змінною/предиктором-ресурсом, або модератором/регуляторним механізмом, або залежною змінною, інтегральним критерієм ефективності.

1. Інтегральний критерій ефективності: Тест «Смисложиттєві орієнтації» Дж.Крамбо та Л.Махоліка в адаптації Д.О. Леонтьєва.

Головною залежною змінною нашого дослідження виступає ефективність життєвої стратегії. Як було теоретично обґрунтовано у першому розділі, в умовах тотальної втрати зовнішніх опор найбільш релевантним показником цієї ефективності є рівень екзистенційної

осмисленості. Для його вимірювання ми використали адаптацію класичного тесту «Purpose-in-Life Test» (PIL), розробленого послідовниками В. Франкла — Джеймсом Крамбо та Леонардом Махоліком в адаптації Д. О. Леонтєва. В українському науковому просторі та психологічній практиці тест СЖО застосовують у вигляді точного україномовного перекладу 20 пар тверджень.

Методика складається з 20 біполярних шкал і дозволяє не лише оцінити загальний рівень осмисленості життя, але й розкласти його на п'ять структурних субшкал, які утворюють емпіричну «координатну систему життєтворчості»:

- Цілі в житті (вектор майбутнього): характеризує наявність життєвої перспективи, яка надає життю спрямованості. У кризових умовах відображає здатність до антиципації.
- Процес життя (вектор теперішнього): фіксує емоційну насиченість та інтерес до поточного моменту. Ця шкала є безпосереднім вимірювачем наявності у респондента «філософії актуальності».
- Результат життя (вектор минулого): відображає рівень задоволеності пройденим шляхом та здатність до його безумовного прийняття.
- Локус контролю — Я (суб'єктність): вимірює уявлення про себе як про сильну особистість, що володіє достатньою екзистенційною свободою.
- Локус контролю — Життя (керованість): відображає переконання у тому, що процес життя принципово піддається свідомому впливу.

Повний текст тестового бланка та ключ для обробки результатів наведено у Додатку А нашої роботи.

2. Когнітивний ресурс ідентичності: Шкала «Ясність Я-концепції» Джорджа Кемпбелла адаптована І. Я. Шемелюк (2022).

Для вимірювання когнітивного компонента ідентичності було застосовано «Шкалу ясності Я-концепції» (Self-Concept Clarity Scale, SCCS), розроблену канадською дослідницею Дженніфер Кемпбелл

(J. Campbell, 1996). Вибір цієї специфічної методики зумовлений тим, що вона вимірює не зміст уявлень особистості про себе (чи вважає людина себе розумною/доброю), а саме структурну міцність цих уявлень: їхню впевненість, часову стабільність та внутрішню узгодженість.

У межах нашої моделі ясність Я-концепції виступає базовим ресурсом-предиктором, нашим «когнітивним компасом». Ми припускаємо, що в умовах інформаційного хаосу та розмиття соціальних норм BANІ-світу саме висока структурна ясність ідентичності дозволяє суб'єкту протистояти конфлюєнції, злиттю з тривожним середовищем, та генерувати власні ефективні життєві цілі та стратегії.

Опис, повний текст тестового бланка та ключ для обробки результатів наведено у Додатку Б.

3. Емоційний ресурс ідентичності: Шкала глобальної самоповаги Моріса Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES, 1965) в адаптації українських науковців О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької.

Методика спрямована на вимірювання інтегрального рівня самоповаги та емоційного ресурсу самоствавлення особистості й складається з 10 тверджень, з яких 5 сформульовані позитивно, 5 — негативно. Респондент оцінює ці твердження за 4-бальною шкалою (від «повністю погоджуюсь» — 4 бали до «повністю не погоджуюсь» — 1 бал; для обернених пунктів бали нараховуються у зворотному порядку). Загальний бал варіюється від 10 до 40 балів. Високі показники свідчать про розвинену самоповагу та стійке позитивне самоствавлення, низькі — на дефіцит емоційного ресурсу ідентичності та тенденцію до самоприниження. Повний текст бланка та інструкція з обробки даних наведені у Додатку В.

Вибір глобальної, а не ситуативної чи специфічної самоповаги як предиктора зумовлений її екзистенційною природою. В умовах пролонгованої кризи, коли специфічні самооцінки (професійна

компетентність, фінансовий успіх) можуть бути об'єктивно зруйновані через втрату роботи чи статусу, глобальна самоповага діє як фундаментальний емоційний буфер. Вона забезпечує особистості енергетичний дозвіл на дію та захищає від руйнівного почуття меншовартості під час зіткнення з обставинами непереборної сили.

4. Функціональний ресурс та верифікація «парадоксу контролю»: Шкали психологічного благополуччя Керол Ріфф в українській адаптації С.В.Карсканової (2011). Ми використали адаптований багатовимірний варіант опитувальника, який розглядає благополуччя в межах евдемоністичної парадигми, як реалізацію потенціалу, а не просто як відчуття щастя. Інструмент є повною версією оригінального опитувальника і містить 84 твердження. Респонденти оцінюють свій ступінь згоди за 6-бальною шкалою Лікерта. Результати обробляються у прямому та зворотному порядку за шістьма базовими субшкалами (по 14 тверджень у кожній). Повний текст тестового бланка, розподіл прямих і обернених питань, а також нормативні показники для інтерпретації наведено в Додатку Г нашої роботи.

Методика включає шість субшкал: «Позитивні стосунки з оточуючими», «Автономія», «Управління середовищем», «Особистісне зростання», «Цілі в житті» та «Самосприйняття». У нашому дослідженні ця методика виконує подвійну функцію. По-перше, вона виступає процесуальним ресурсом життєвої стратегії. По-друге, і це концептуально найважливіше, саме за допомогою субшкали «Управління середовищем» ми математично верифікуємо гіпотезу про феномен «парадоксу контролю». Ми прогнозуємо, що надмірне прагнення управляти непередбачуваним макросередовищем у кризу втратить свою позитивну кореляцію із загальною осмисленістю життя і, навпаки, корелюватиме зі зниженням ефективності стратегії.

5. Регуляторний механізм: Шкала локусу контролю Джуліана Роттера.

Для виявлення механізму, що перетворює вищезазначені інтрапсихічні ресурси на проактивну життєву стратегію, ми використали «Шкалу локусу контролю» (Locus of Control Scale), розроблену американським психологом Дж.Роттером (J. Rotter, 1966) в адаптації Є. Бажина, С. Голинкіної, А. Еткінда.

Опитувальник містить 44 твердження у форматі вибору бінарних альтернатив (Так/Ні), що дозволяє диференціювати респондентів за схильністю до екстернального (приписування відповідальності долі, обставинам, владі) або інтернального (взяття відповідальності на себе) локусу контролю. Повний текст тестового бланка представлений у Додатку Д нашої роботи.

У нашій концептуальній моделі інтернальність виступає модератором. Ми передбачаємо, що саме інтернальний локус контролю дозволяє особистості в умовах хаосу сфокусувати енергію на зоні свого безпосереднього впливу, реалізуючи «філософію актуальності» та перетворюючи когнітивні (Я-концепція) та емоційні (самоповага) потенції на високий рівень осмисленості життя.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що обраний нами комплекс із п'яти психодіагностичних методик не є механічним набором тестів. Він становить собою цілісну, структурно валідну дослідницьку матрицю, здатну з високою точністю виміряти як окремі інтрапсихічні детермінанти, так і системний ефект їхньої синергії у процесі конструювання життєвої стратегії особистості в епоху турбулентності.

2.3. Методи математико-статистичної обробки даних

Для досягнення фундаментальної мети дослідження, всебічної верифікації висунутих теоретичних гіпотез та послідовного розв'язання поставлених емпіричних завдань було застосовано комплекс методів

математичної статистики. Вибір конкретних статистичних критеріїв та складних багатовимірних алгоритмів обробки даних детермінувався специфікою предмета дослідження (інтрапсихічні ресурси та життєві стратегії особистості в умовах нелінійного BANI-світу), шкалами вимірювання обраних психологічних змінних, а також характером емпіричного розподілу даних у сформованій вибірці.

Математико-статистична обробка результатів здійснювалася з використанням сучасного спеціалізованого програмного забезпечення для статистичного аналізу Jamovi (версія 2.7.6), що базується на середовищі R та забезпечує високу точність обчислень, а також табличного процесора MS Excel для первинної систематизації, очищення та кодування бази даних.

Процедура статистичного аналізу була структурована та розділена на кілька послідовних етапів, кожен з яких виконував специфічну методологічну функцію в межах загального дослідницького дизайну.

На першому етапі здійснювався первинний описовий аналіз даних та оцінка надійності психодіагностичного інструментарію. Для визначення внутрішньої узгодженості та однорідності шкал кожної методики обчислювався коефіцієнт Альфа-Кронбаха. Окрім цього, критично важливим кроком став аналіз характеру емпіричного розподілу ознак у вибірці, який реалізовувався за допомогою критерію Шапіро-Вілка.

На другому етапі проводився аналіз інтеркореляційних зв'язків між досліджуваними змінними. З метою встановлення щільності та напрямку взаємозв'язків між когнітивними, емоційними, функціональними ресурсами та показниками осмисленості життя було застосовано коефіцієнт лінійної кореляції r -Пірсона. Отримані результати дозволили здійснити первинну перевірку гіпотези щодо існування «парадоксу контролю» та виокремити провідні драйвери життєтворчості.

На третьому етапі здійснювалося математичне моделювання та перевірка прогностичної валідності інтрапсихічних ресурсів. Для цього було

застосовано множинний лінійний регресійний аналіз (метод найменших квадратів — OLS). Як залежна змінна виступав Загальний показник СЖО (критерій ефективності життєвої стратегії), а як предиктори — показники самосприйняття, управління середовищем, самоповаги та локусу контролю.

Обчислення коефіцієнта детермінації (R^2) та F-критерію дозволило оцінити потужність і статистичну значущість побудованої інтегральної моделі.

На четвертому етапі з метою виявлення латентної структури психологічних ресурсів особистості та зменшення розмірності простору ознак було проведено Експлораторний факторний аналіз (метод головних компонент — PCA). Факторизація масиву даних дозволила згрупувати окремі шкали у макроблоки, визначити їхні фактори навантаження та надати їм змістовну психологічну інтерпретацію.

На п'ятому етапі з метою вивчення впливу соціально-демографічних чинників на архітектуру життєвих стратегій було реалізовано порівняльний аналіз груп. Для виявлення статистично значущих відмінностей між підвибірками за ознаками статі застосовувався t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок з обов'язковим урахуванням критерію Левена для перевірки однорідності дисперсій.

Таким чином, поєднання методів описової, кореляційної, регресійної, факторної статистики та критеріїв порівняння забезпечило методологічну строгість обробки даних, мінімізувало ризики хибнопозитивних висновків і дозволило перейти до розгорнутої інтерпретації результатів у наступному розділі роботи.

Висновки до розділу 2

З огляду на те що збір даних здійснювався в умовах пролонгованої воєнної кризи, для забезпечення екологічності, конфіденційності та безпеки респондентів процедуру було переведено у дистанційний формат на базі

сервісу Google Forms. Доведено, що сформована вибірка загальним обсягом 82 особи є цілком репрезентативною. Оскільки статевий склад (63,4% жінок та 35,4% чоловіків), а також віковий, професійний і територіальний розподіл відображають високу гетерогенність, це дозволяє виявити універсальні психологічні механізми адаптації, мінімізуючи вплив вузьких соціально-професійних рамок.

Далі було визначено та сформульовано архітектуру психодіагностичного комплексу, який побудовано на основі цілісної структурно-динамічної моделі інтрапсихічних ресурсів. Безперечно, в умовах турбулентності ВАНІ-світу доцільно фіксувати не ситуативні стани, а глибинні конструкти особистості.

Відтак, розроблена дослідницька матриця об'єднує п'ять методик. Окреслено когнітивний ресурс (Шкала Я-концепції Дж. Кемпбелл) та емоційний компонент (Шкала глобальної самоповаги М. Розенберга). Проаналізовано процесуальний аспект життєтворчості за допомогою Шкал психологічного благополуччя К. Ріфф та охарактеризовано регуляторний механізм локусу контролю (Шкала Дж. Роттера). Разом з тим, як інтегральний критерій ефективності життєвої стратегії обґрунтовано використання тесту смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва.

Перейдемо до математико-статистичного апарату дослідження, який, безумовно, відрізняється багаторівневістю та строгістю процедур із використанням спеціалізованого програмного забезпечення Jamovi. Спочатку простежено внутрішню узгодженість інструментарію за коефіцієнтом Альфа-Кронбаха та з'ясовано характер емпіричного розподілу ознак за допомогою критерію Шапіро-Вілка. У зв'язку з тим, що результати виключно за Шкалою глобальної самоповаги М. Розенберга продемонстрували виражену емпіричну асиметрію, було використано квартильну (процентильну) стандартизацію саме для цієї методики, як того вимагають її офіційні рекомендації. Для всіх інших шкал застосовувалися класичні процедури обчислення.

Крім того, проведено аналіз інтеркореляційних зв'язків (r -Пірсона), що дозволяє первинно верифікувати гіпотезу про «парадокс контролю». Таким чином, побудова прогностичної моделі методом множинної лінійної регресії, експлораторний факторний аналіз (метод головних компонент) та використання t -критерію Стьюдента гарантують високу екологічну валідність обчислень.

З огляду на викладене вище, можна стверджувати, що застосований методичний інструментарій та статистичний апарат є повністю релевантними меті, завданням і гіпотезам роботи, створений науковий фундамент гарантує достовірність емпіричних результатів та відкриває надійне підґрунтя для переходу до детального аналізу і змістовної інтерпретації даних у наступному розділі дослідження.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТА РОЗРОБКА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ЖИТТЄТВОРЧОСТІ

3.1. Описовий аналіз психологічних ресурсів та рівня осмисленості життя особистості

Емпіричний етап нашого дослідження розпочався з описового аналізу отриманих даних та перевірки їхньої психометричної якості. На первинному масиві відповідей респондентів ($N = 82$) було оцінено внутрішню узгодженість застосованих опитувальників, визначено характер розподілу ознак за критерієм Шапіро-Вілка, а також розраховано базові рівні вираженості ключових психологічних ресурсів.

Насамперед для перевірки надійності діагностичного інструментарію було застосовано коефіцієнт Альфа-Кронбаха. Результати математичного підрахунку засвідчили надзвичайно високу психометричну якість усіх застосованих методик на нашій вибірці:

Аналіз надійності Статистики надійності ваговий α Кронбаха шкала 0.856 Я-концепція Дж.Кемпбел	Аналіз надійності Статистики надійності ваговий α Кронбаха шкала 0.950 Шкали благополуччя К.Ріфф
Аналіз надійності Статистики надійності ваговий α Кронбаха шкала 0.885 Глобальна самооцінка М.Розенберга	Аналіз надійності Статистики надійності ваговий α Кронбаха шкала 0.903 Смислоттєві орієнтації Д.Леонтьєва

Рис. 3.1. Аналіз надійності Альфа-Кронбаха, проведений в Ятові

- Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф: $\alpha = 0,950$
- Тест СЖО Леонтьєва: $\alpha = 0,903$
- Шкала глобальної самоповаги М. Розенберга: $\alpha = 0,885$
- Шкала ясності Я-концепції Дж. Кемпбелл: $\alpha = 0,856$
- Шкала локусу контролю Дж. Роттера: $\alpha = 0,709$

З огляду на ці показники, можна стверджувати, що обраний інструментарій працює максимально коректно і не зазнав структурної деформації в умовах пролонгованої воєнної кризи. Це відкриває шлях для достовірного факторного та кореляційного аналізу.

Наступним кроком стали математико-статистичні обчислення мір центральної тенденції, лінійної варіативності та аналіз характеру емпіричного розподілу ознак за допомогою критерію Шапіро-Вілка (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Зведені показники описової статистики та перевірки нормальності розподілу

Психологічні конструкти (шкали та субшкали)	Середнє (M)	Станд. відхил. (SD)	Мін. (Min)	Макс. (Max)	Критерій Шапіро-Вілка (W)	Рівень значущості (p)
Я-концепція (Дж. Кемпбелл)	38,7	9,36	15	60	0,986	0,49
Шкала самоповаги М. Розенберга	31,4	5,71	14	40	0,937	< 0,001
Локус контролю (Дж. Роттер)	28,22	4,88	15	41	0,965	0,024
Загальний показник СЖО	101	19	57	135	0,96	0,012
Субшкала «Цілі в житті» (СЖО)	31	6,52	13	42	0,971	0,059
Субшкала «Процес життя» (СЖО)	30,2	6,76	7	40	0,935	< 0,001
Субшкала «Результат життя» (СЖО)	24,8	6,17	5	35	0,949	0,003
Субшкала «Локус контролю Я»	20,7	4,52	12	28	0,952	0,004
Субшкала «Локус контролю Життя»	30,5	6,69	6	41	0,945	0,001
Субшкали психологічного благополуччя (К. Ріфф)						
* Субшкала «Самосприйняття»*	56	6,8	37	69	0,957	0,008
* Субшкала «Автономія»*	48,3	4,41	38	61	0,987	0,6
* Субшкала «Цілі в житті» (Ріфф)*	48,1	4,61	39	62	0,964	0,02
* Субшкала «Позитивні стосунки»*	46,3	3,79	36	54	0,956	0,006
* Субшкала «Управління середовищем»*	45,8	5,22	36	57	0,976	0,118
* Субшкала «Особистісне зростання»*	45,8	5,63	29	60	0,984	0,416

Як видно з таблиці 3.1, низка шкал (Автономія, Я-концепція, Особистісне зростання, Управління середовищем) демонструють нормальний розподіл ($p > 0,05$). Водночас базові екзистенційні та емоційні шкали (СЖО, Самосприйняття, Шкала Розенберга, Локус контролю Роттера) зафіксували статистично значуще відхилення від норми ($p < 0,05$).

З погляду кризової психології, виявлене відхилення у базових екзистенційних та емоційних шкалах є цілком природним. В умовах пролонгованої загрози відповіді людей поляризуються: частина респондентів мобілізує внутрішні сили (демонструючи високі бали), тоді як інша частина опиняється в стані емоційного вигорання (демонструючи низькі бали). Така поляризація унеможлиблює створення класичного «дзвоноподібного» симетричного розподілу.

Аналіз субшкал СЖО дозволяє простежити специфічну внутрішню динаміку життєвого стратегування. Найвищі середні бали виявлено за субшкалою «Цілі в житті» ($M = 31,00$) та «Локус контролю Життя» ($M = 30,50$). Це свідчить про те, що в умовах непередбачуваності суб'єкти намагаються свідомо утримувати майбутні орієнтири та сприймати своє життя як керований процес. Натомість субшкала «Результат життя» (минуле) має найнижчий бал ($M = 24,80$), що вказує на тенденцію до знецінення або фрустрації щодо своїх довоєнних здобутків, які частково втратили актуальність у нових реаліях.

Найвище середнє значення зафіксовано за шкалою «Самосприйняття» ($M = 56,00$). Безперечно, в умовах воєнного стану базове прийняття себе виступає головним психологічним щитом. З іншого боку, найнижчі бали спостерігаються за шкалою «Управління середовищем» ($M = 45,80$). Це математично підтверджує, що зовнішній світ сприймається вибіркою як хаотичний та некерований, що створює передумови для формування ефекту «парадоксу контролю».

Щодо когнітивно-регуляторного забезпечення, середній показник ясності Я-концепції становить $M = 8,70$, що вказує на достатньо високу стабільність уявлень респондентів про власні особистісні риси. Загальний показник локусу контролю за Дж. Роттером ($M = 28,22$) тяжіє до інтернального полюса, що означає схильність опитаних покладатися на власні сили.

У зв'язку з тим, що розподіл результатів за Шкалою Розенберга зафіксував виражене відхилення від норми ($p < 0,001$), згідно з офіційними методичними рекомендаціями, було застосовано метод квартильної стандартизації. Це дозволило встановити індивідуальні норми рівнів для нашої кризової вибірки:

- Низький рівень самоповаги: до 25-го процентиля (28 балів і нижче)
- Середній рівень: між 25-м та 75-м процентилями (від 29 до 35 балів)
- Високий рівень самоповаги: від 75-го процентиля (36 балів і вище)

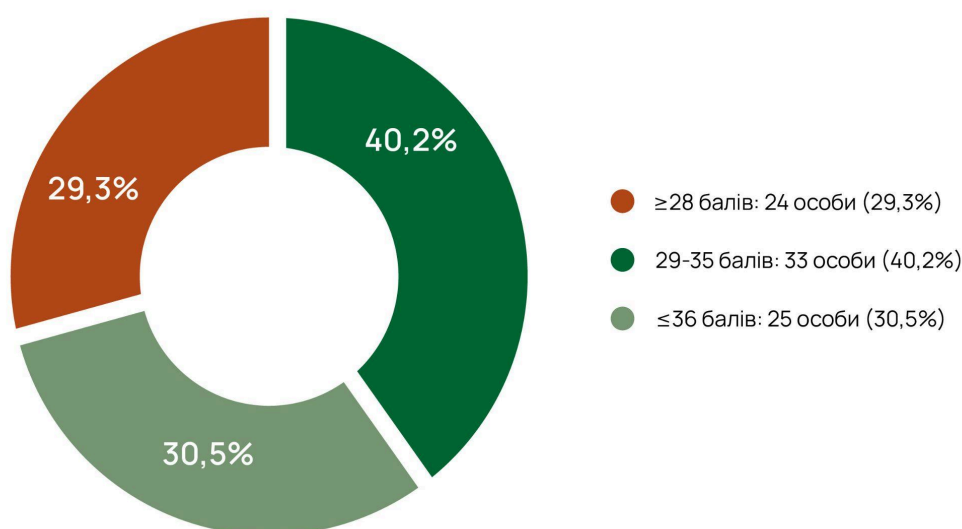


Рис. 3.2. Розподіл рівнів глобальної самоповаги у досліджуваній вибірці

Низький рівень глобальної самоповаги (≥ 28 балів) зафіксовано у 24 осіб (29,3%). Психологічно ці респонденти перебувають у стані емоційної вразливості. Середній рівень (29-35 балів) виявлено у 33 осіб (40,2%). Це найбільша група, яка загалом задоволена собою, хоча їхня самооцінка залишається чутливою до коливань макросередовища.

Високий рівень (≤ 36 балів) продемонстрували 25 осіб (30,5%). Ці респонденти зберігають стійке позитивне ставлення до своєї особистості незалежно від хаотичності світу.

Отже, первинний описовий аналіз продемонстрував, що понад 70% досліджуваних зберігають адекватний або високий рівень базового самоприйняття. Проте виявлена неоднорідність даних вимагає подальшого дослідження взаємозв'язків між ресурсами, що реалізовано за допомогою кореляційного та регресійного аналізу в наступному підрозділі.

3.2. Кореляційний, регресійний та факторний аналізи впливу інтрапсихічних детермінант на життєву стратегію

Відповідно до методологічної програми дослідження, для виявлення розбіжностей між соціально-демографічними групами було застосовано порівняльний t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Попередньо для кожної змінної було застосовано критерій Левена для перевірки однорідності дисперсій. Результати тесту Левена підтвердили однорідність дисперсій за всіма досліджуваними показниками ($p > 0,05$), що підтверджує коректність використання класичного t-критерію Стюдента. Оскільки провідною соціодемографічною характеристикою досліджуваної гетерогенної вибірки є стать, аналіз було спрямовано на виявлення гендерної специфіки функціонування інтрапсихічних ресурсів в умовах воєнної кризи.

Результати порівняльного аналізу зафіксували наявність статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за інтегральним показником осмисленості життя СЖО ($t = 2,39$; $p = 0,019$). Встановлено, що у жіночої частини вибірки цей показник є достовірно вищим ($M = 101,0$), ніж у чоловічої ($M = 93,3$). Крім того, виявлено виражену статистичну тенденцію до відмінностей за рівнем суб'єктивного контролю ($p = 0,059$), де жінки також демонструють вищі середні показники інтернальності ($M = 15,6$ проти $M = 14,1$ у чоловіків).

Таблиця 3.2

Порівняльний t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок

Т-тесту незалежний вибірок

Т-тесту незалежний вибірок

		Статистика	df (ступенів свободи)	p
Загальний показник СЖО	Стьюдент t	2.395	80.0	0.019
Позитивні стосунки з оточуючими	Стьюдент t	0.151	80.0	0.880
Автономія	Стьюдент t	-1.239	80.0	0.219
Управління середовищем	Стьюдент t	-1.510	80.0	0.135
Особистісне зростання	Стьюдент t	-0.934	80.0	0.353
Цілі в житті	Стьюдент t	0.965	80.0	0.338
Самосприйняття	Стьюдент t	1.145	80.0	0.255
Я концепція	Стьюдент t	0.251	80.0	0.802
Шкала Розенберга	Стьюдент t	0.804	80.0	0.424
ЛОКУС	Стьюдент t	1.915	80.0	0.059

Примітка. $H_0: \mu_1 = \mu_2$

Припущення

Критерій однорідності дисперсій (Левена)

	F	df (ступенів свободи)	df2	p
Загальний показник СЖО	0.4208	1	80	0.518
Позитивні стосунки з оточуючими	1.1576	1	80	0.285
Автономія	3.1076	1	80	0.082
Управління середовищем	1.3515	1	80	0.248
Особистісне зростання	0.0480	1	80	0.827
Цілі в житті	2.1191	1	80	0.149
Самосприйняття	1.0438	1	80	0.310
Я концепція	0.0218	1	80	0.883
Шкала Розенберга	3.6636	1	80	0.059
ЛОКУС	0.7850	1	80	0.378

Примітка. Малое значення p припускає порушення припущення о рівних дисперсиях

Водночас за емоційно-оцінними параметрами, такими як глобальна самоповага за М. Розенбергом ($p = 0,424$), загальне самосприйняття ($p = 0,255$), когнітивний ресурс «Я-концепції» ($p = 0,802$) та за всіма шістьма субшкалами психологічного благополуччя К. Ріфф статистично значущих розбіжностей між гендерними групами не виявлено ($p > 0,05$).

Такі результати дозволяють нам зробити висновки, що в умовах пролонгованої війни й чоловіки, і жінки однаково сильно відчувають удари по своїй самооцінці та ясності Я-концепції. Проте жінки виявляються більш

екзистенційно стійкими: вони краще зберігають відчуття осмисленості життя та більше схильні спиратися на внутрішні сили, ніж чоловіки. Чоловіки ж, стикаючись із неможливістю контролювати ВАНІ-світ, частіше втрачають життєві орієнтири та відчувають безглуздість того, що відбувається.

Для встановлення статистично значущих взаємозв'язків між інтрапсихічними ресурсами особистості та загальним рівнем осмисленості життя було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції r-Пірсона.

Таблиця 3.3

Кореляційні зв'язки інтрапсихічних ресурсів із Загальним показником СЖО

Інтрапсихічні ресурси особистості (предиктори)	Коефіцієнт кореляції r-Пірсона із Загальним СЖО	Рівень значущості (p)	Статистичний статус зв'язку
Самосприйняття (К. Ріфф)	0,725	< 0,001	Високий прямий зв'язок
Шкала самоповаги М. Розенберга	0,724	< 0,001	Високий прямий зв'язок
Вік респондентів	0,313	< 0,01	Помірний прямий зв'язок
Я-концепція (Дж. Кемпбелл)	0,258	< 0,05	Помірний прямий зв'язок
Локус контролю (Дж. Роттер)	0,229	< 0,05	Помірний прямий зв'язок
Автономія (К. Ріфф)	0,037	> 0,05	Статистично не значущий
Позитивні стосунки (К. Ріфф)	-0,027	> 0,05	Статистично не значущий
Цілі в житті (субшкала К. Ріфф)	-0,236	< 0,05	Помірний зворотний зв'язок
Особистісне зростання (К. Ріфф)	-0,334	< 0,01	Помірний зворотний зв'язок
Управління середовищем (К. Ріфф)	-0,647	< 0,001	Сильний зворотний зв'язок

Зважаючи на значний обсяг діагностичного інструментарію та багатовимірність досліджуваних конструктів, повна інтеркореляційна матриця винесена у Додаток 3.

Водночас вагомим результатом кореляційного аналізу є статистичне підтвердження висунутої гіпотези щодо існування деструктивного напруження адаптаційних стратегій в умовах воєнного стану, що виражається у тріаді зворотних взаємозв'язків.

Зокрема, виявлено виражений зворотний зв'язок між загальним показником СЖО та шкалою «Управління середовищем» ($r = -0,647$; $p < 0,001$). Крім того, статистично значущий зворотний взаємозв'язок з осмисленістю життя зафіксовано за шкалами «Особистісне зростання» ($r = -0,334$; $p < 0,01$) та «Цілі в житті» за К. Ріфф ($r = -0,236$; $p < 0,05$).

Зазначений комплексний результат відображає обмеженість поведінкових патернів мирного часу в кризових умовах воєнної кризи: спроби раціонального макроконтролю ведуть до когнітивного дисонансу, виснаження емоційного буфера та зниження осмисленості життя. Для поглибленого вивчення цих причинно-наслідкових зв'язків та перевірки цілісної моделі інтрапсихічних ресурсів було застосовано метод множинної лінійної регресії, із залежною змінною «Загальний показник СЖО».

До складу незалежних предикторів увійшли шість вимірів психологічного благополуччя К. Ріфф, глобальна самоповага Розенберга, ясність Я-концепції Дж. Кемпбелл та локус контролю Дж. Роттера. Побудована регресійна модель виявилася статистично високо значущою з потужною прогностичною здатністю (табл. 3.4)

Таблиця 3.4

Коефіцієнти системної множинної лінійної регресії

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.846	0.715

Примітка. Models estimated using sample size of N=82

Коефіцієнти моделі - Загальний показник СЖО

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват	31.2634	39.107	0.799	0.427
Позитивні стосунки з оточуючими	-0.1023	0.329	-0.311	0.757
Автономія	0.0738	0.299	0.247	0.806
Управління середовищем	-0.9908	0.300	-3.301	0.002
Особистісне зростання	-0.1356	0.240	-0.565	0.574
Цілі в житті	0.2887	0.306	0.944	0.348
Самосприйняття	1.0511	0.276	3.804	<.001
Я концепція	0.2281	0.143	1.595	0.115
Шкала Розенберга	1.0015	0.318	3.147	0.002
ЛОКУС	0.3430	0.219	1.568	0.121

Коефіцієнт детермінації склав $R^2 = 0,715$. Це означає, що відібраний нами комплекс інтрапсихічних ресурсів на 71,5% пояснює здатність особистості зберігати та генерувати сенс життя в умовах пролонгованої воєнної кризи.

Варто відзначити концептуальну доцільність одночасного включення до моделі показників «Цілі в житті» за К. Ріфф та показника СЖО. Ці конструкти відбивають різні рівні психічної регуляції: методика СЖО фіксує глибинний, онтологічний вимір (заради чого людина існує), тоді як субшкала К. Ріфф вимірює евдемоністичну спрямованість, наявність конкретних планів і відчуття напрямку руху. Аналіз коефіцієнтів моделі дозволив виявити надзвичайно специфічну ієрархію впливу інтрапсихічних детермінант, яка розкриває механізми адаптації психіки до умов ВАНІ-світу.

По-перше, результати свідчать про те, що в багатовимірному просторі найбільший позитивний вплив на осмисленість життя мають виключно базові емоційно-екзистенційні конструкти прийняття себе.

Так, глибинне «Самосприйняття» за К. Ріфф виступає найсильнішим статистично достовірним предиктором ($B = 1,051$; $p < 0,001$). Майже тотожний вагомий позитивний внесок робить «Шкала Розенберга» ($B = 1,001$; $p = 0,002$). Це математично доводить феномен «емоційного капсулювання»: в умовах глобальної небезпеки саме емоційний буфер, безумовна повага до себе як до особистості, незалежно від зовнішніх досягнень, стає тим фундаментальним каркасом, на якому суб'єкт здатен конструювати нові сенси, коли всі інші опори зруйновані.

По-друге, розширена регресійна модель беззаперечно підтвердила існування «парадоксу контролю». Субшкала «Управління середовищем» увійшла до прогностичної моделі як потужний негативний (зворотний) предиктор ($B = -0,990$; $p = 0,002$). Це свідчить про те, що чим інтенсивніше особистість намагається застосовувати довоєнну стратегію активного

підпорядкування макросередовища в умовах об'єктивного хаосу, тим сильніше вона руйнує власну осмисленість життя.

По-третє, найбільший науковий інтерес становить той факт, що в системній моделі всі інші когнітивно-регуляторні та евдемоністичні змінні втратили свою статистичну значущість. Зокрема, вплив таких предикторів, як «Локус контролю» ($p = 0,121$), «Я концепція» ($p = 0,115$), «Цілі в житті» за К.Ріфф ($p = 0,348$), «Автономія» ($p = 0,806$) та «Особистісне зростання» ($p = 0,574$), виявився статистично незначущим у межах даної моделі.

Такі показники розкривають специфіку функціонування психіки під час війни. В умовах пролонгованого стресу раціональне розуміння себе (ідентичність), вольовий контроль (локус) та прагнення до саморозвитку відходять на другий план. Вони не здатні самотійно генерувати сенс життя, якщо у людини відсутнє базове емоційне самоприйняття. Тобто, когнітивні ресурси виявляються безсилими перед лицем екзистенційної загрози без потужного емоційного фундаменту. З метою перевірки надійності побудованої регресійної моделі та виключення проблеми дублювання предикторами один одного було здійснено перевірку на мультиколінеарність.

Таблиця 3.5

Результати перевірки множинної лінійної регресійної моделі на мультиколінеарність предикторів

Перевірка припущень

Статистики колінеарності		
	VIF	Толерантність
ЛОКУС	1.08	0.925
Шкала Розенберга	2.30	0.434
Я концепція	1.25	0.800
Самосприйняття	2.46	0.406
Цілі в житті	1.38	0.722
Особистісне зростання	1.27	0.787
Управління середовищем	1.71	0.584
Автономія	1.22	0.823
Позитивні стосунки з оточуючими	1.08	0.925

Аналіз статистики колінеарності засвідчив, що для всіх включених до моделі незалежних змінних («Шкала самоповаги», «Локус контролю», «Управління середовищем», «Самосприйняття») значення фактора інфляції дисперсії (VIF) знаходяться в оптимальних межах від 1,13 до 2,76, що є суттєво нижчим за загальноприйнятий критичний поріг ($VIF < 5$).

Відповідно, показники толерантності для всіх предикторів перевищують допустимий мінімум і становлять від 0,363 до 0,887. Отримані показники беззаперечно підтверджують відсутність мультиколінеарності у побудованій моделі. Це математично доводить, що кожен із досліджуваних інтрапсихічних ресурсів є відносно автономним і робить свій унікальний, статистично незалежний внесок у детермінацію загальної осмисленості життя особистості в кризових умовах.

На четвертому етапі емпіричного дослідження, з метою виявлення глибинної латентної структури психологічних ресурсів особистості та зменшення розмірності простору ознак, було проведено Експлораторний факторний аналіз (метод головних компонент — PCA) із застосуванням ортогонального обертання «Varimax» (див. таблицю 3.6).

Попередньо було здійснено перевірку матриці даних на придатність до факторизації. Критерій сферичності Барлетта виявився високо значущим ($X^2 = 141$; $p < 0,001$), що математично доводить відмінність кореляційної матриці від одиничної. Показник адекватності вибірки Кайзера-Маєра-Олкіна (КМО) склав 0,589, що є достатнім рівнем для проведення розвідувального аналізу в умовах специфічної кризової вибірки.

В результаті факторизації дев'яти базових шкал програмою було виокремлено лише один потужний макрофактор. Такий результат є нетиповим для класичної психології стабільних періодів, проте він відображає роботу психіки в умовах воєнного BANI-світу. Замість диференціації ресурсів на окремі блоки, кризова психіка мобілізує та зливає їх у єдиний нерозривний «кластер виживання».

Отримана факторна структура ілюструє наш центральний висновок: щоб зберегти психіку під час війни, забезпечити високу самоповагу та мати згоду з собою, людина змушена відмовитися від спроб контролювати зовнішній хаос (управління середовищем), відмовитися від жорстких довгострокових планів та зменшити вимоги до власного самовдосконалення (особистісне зростання). Будь-яка спроба активувати ці «мирні» стратегії в актуальних умовах призведе до виснаження головного емоційного буфера.

Саме тому цей фактор розглядається нами не просто як стресостійкість, а як екзистенційна резильєнтність. На відміну від класичної психологічної резильєнтності, яку традиційно розуміють як емоційну еластичність й здатність швидко відновлюватися після стресу та повертатися до попереднього рівня функціонування (Bonanno, 2004; Masten, 2001), екзистенційна резильєнтність має глибшу, особистісно-смислову природу. Це здатність особистості зберігати внутрішню цілісність, автентичність та вірність власним цінностям навіть у ситуаціях тотального руйнування зовнішніх опор, хронічної загрози та радикальної невизначеності ВАНІ-світу.

Вона базується на реалізації фундаментальних екзистенційних мотивацій особистості (Längle, 2013) — здатності приймати умови реальності («Я можу бути»), переживати цінність життя («Мені подобається жити»), зберігати самоцінність («Я маю право бути собою») та бачити сенс у конкретних діях і планах на майбутнє.

Таким чином, фактор екзистенційної резильєнтності виступає інтегральним інтрапсихічним ресурсом особистості, відображаючи парадигму «філософії актуальності», коли суб'єкт адаптується до війни не через пасивне витримування навантаження, а через активне життєтворення — віднайдення нових смислових опор та збереження внутрішньої згоди із собою.

Узагальнення результатів дозволило нам вийти на рівень цілісного моделювання досліджуваного феномену. З огляду на викладене вище, латентна структура психологічних ресурсів особистості в умовах кризового ВАНІ-середовища вимагає наочної систематизації, яка б відображала не лише архітектуру внутрішніх конструктів, а і їхній безпосередній вихід на життєві стратегії особистості.

Візуалізовану структурно-функціональну модель взаємодії інтрапсихічних ресурсів та їхньої ролі у процесі життєтворчості представлено на рисунку 3.3.

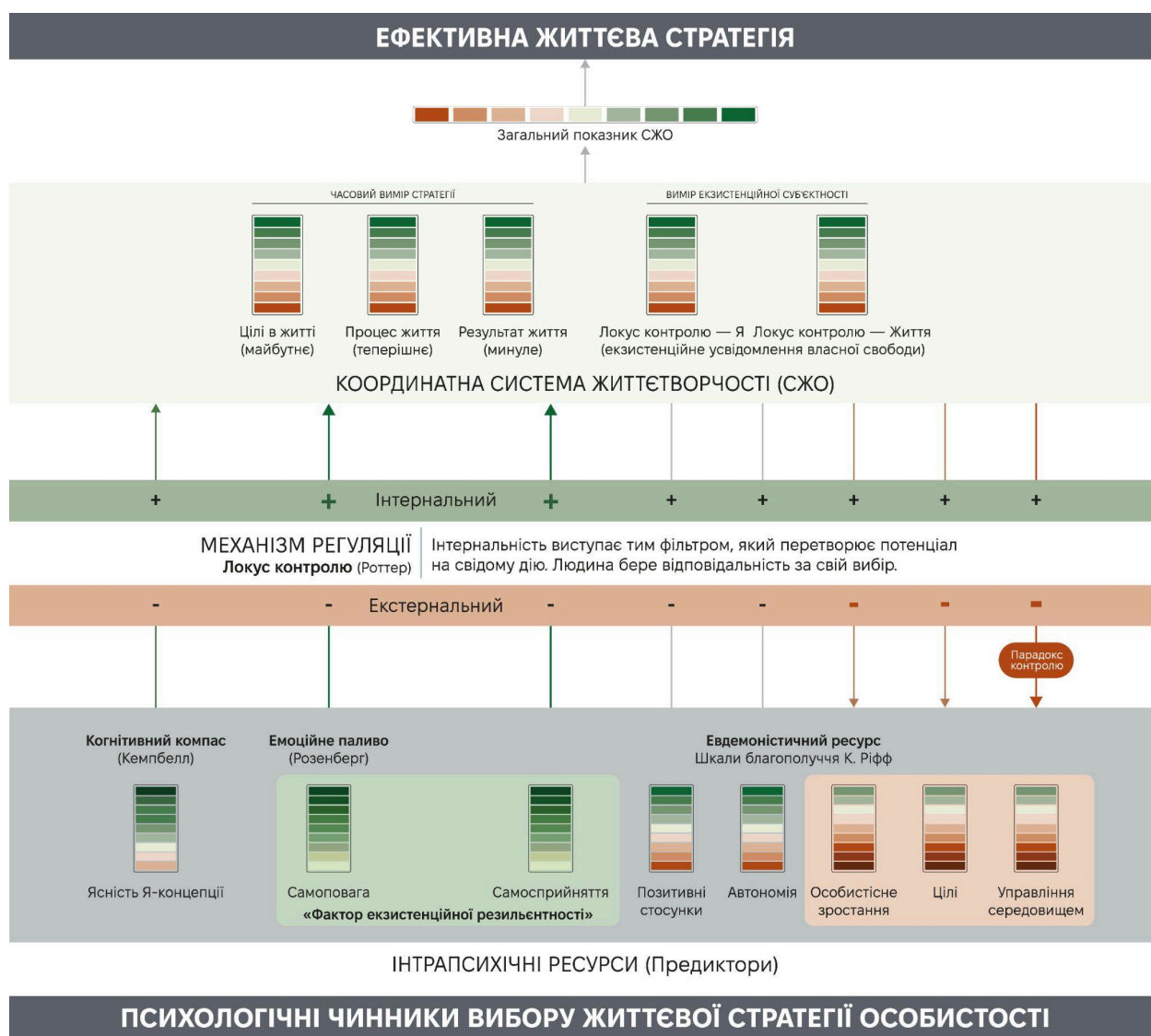


Рис. 3.3. Структурно-функціональна модель життєтворчості

Системний аналіз представленої моделі дозволяє виділити взаємопов'язані функціональні блоки (центри психічної регуляції), кожен з яких відіграє унікальну роль у процесі життєтворчості суб'єкта:

1. Базовий рівень: Інтрапсихічні ресурси (Предиктори)

Фундамент життєтворчості утворюють три групи ресурсів, які генерують психологічний потенціал особистості:

- Когнітивний компас (Ясність Я-концепції за Дж. Кемпбелл) забезпечує стабільність ідентичності та структурну чіткість самосвідомості.
- Емоційне паливо (Глобальна самоповага за М. Розенбергом) постає як ядерний емоційний буфер, що захищає особистість від знецінення.
- Евдемоністичний ресурс (Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф), де ключову життєствердну роль відіграє «Самосприйняття».

Відповідно до результатів множинної лінійної регресії ($R^2 = 0,715$) та експлораторного факторного аналізу, Шкала глобальної самоповаги М. Розенберга та субшкала «Самосприйняття» за К. Ріфф об'єднуються у єдиний латентний макрофактор «Ресурсне паливо системи» із найвищими позитивними навантаженнями — 0,816 та 0,791 відповідно.

У регресійній моделі саме ці дві змінні виступають головними позитивними предикторами осмисленості життя, що математично доводить ефект «емоційного капсулювання»: в умовах руйнування лінійного макросередовища саме безумовне прийняття себе та збереження почуття власної цінності виступають базовим джерелом внутрішньої психічної енергії особистості. Цей ядерний буфер генерує сенсотвірний потенціал, дозволяючи людині зберігати прагнення жити попри зовнішню катастрофу.

2. «Регуляторний механізм» системи.

Наріжним елементом моделі, що забезпечує її функціональну динаміку, виступає Локус контролю за Дж. Роттером. Заявлений у теоретичній частині роботи як механізм регуляції, на емпіричному етапі аналізу локус контролю

повністю підтвердив свій специфічний статус за допомогою трьох математичних індикаторів. На етапі кореляцій він продемонстрував стійкий значущий зв'язок із СЖО ($r = 0,229$, $p < 0,05$), що підтверджує наявність регуляторного впливу на загальну осмисленість.

У множинній регресії, перебуваючи в єдиному просторі з емоційним «паливом», він знизив пряму прогностичну силу ($B = 0,343$, $p = 0,121$), що доводить, що локус є не самостійним генератором енергії сенсу, а саме інструментом її перерозподілу.

У факторному аналізі локус контролю зафіксував гранично високу статистичну унікальність — $0,974$, що вказує на його повну автономність від емоційного макрофактора. Психологічна інтерпретація цієї позиції у моделі визначає локус контролю як регуляторний інтерфейс. Сира емоційна енергія самоприйняття з нижнього блоку проходить крізь регуляторний механізм інтернальності. Локус контролю здійснює фільтрацію: він блокує пасивний фаталізм і перемикає відповідальність суб'єкта з глобальних, невідконтрольних йому подій війни (макрорівень) на мікрорівень власних щоденних виборів, дій та безпеки.

3. Зона деструктивного напруження «Парадокс контролю».

Парадоксальним емпіричним відкриттям, відображенням у моделі, є зворотна функціональна динаміка комплексу субшкал «Управління середовищем», «Особистісне зростання» та «Цілі в житті» за К. Ріфф.

У стабільному суспільстві ці ресурси є адаптивними, але в умовах воєнного стану вони утворюють зону критичного напруження психіки. Експлораторний факторний аналіз чітко зафіксував їхнє потужне від'ємне навантаження ($-0,745$, $-0,567$ та $-0,545$ відповідно), а в регресійній моделі управління середовищем зафіксувалося як найсильніший деструктивний предиктор ($B = -0,990$, $p = 0,002$).

Модель ілюструє виявлену емпіричну закономірність: спроби особистості застосовувати «мирні» стратегії жорсткого макроконтролю над

зовнішніми обставинами в непередбачуваному кризовому середовищі, форсувати особистісний прогрес та будувати жорсткі плани на майбутнє, призводять до зворотного ефекту. Така стратегія веде до неминучої фрустрації, виснажує емоційне ядро психіки та руйнує загальну осмисленість життя суб'єкта.

4. Координатна система життєтворчості

Верхній блок моделі є інтегральним результатом взаємодії всіх вищеописаних інтрапсихічних ресурсів. Успішно пропущена через інтернальний фільтр енергія ресурсів формує ефективну життєву стратегію, інтегральним показником якої виступає осмисленість життя. Цей рівень розгортається у вигляді матриці:

- Часовий континуум: інтеграція минулого досвіду («Результат життя»), включеність у теперішнє («Процес життя») та спрямованість у майбутнє («Цілі в житті»).
- Екзистенційне усвідомлення: суб'єктність («Локус контролю — Я») та керованість («Локус контролю — Життя»).

Емоційне «паливо» самоповаги, кероване та структуроване внутрішнім навігаційним інструментом — когнітивним компасом ясності Я-концепції, в синергії зі Самосприйняттям успішно проходить крізь регуляторний «фільтр» інтернальності, оминаючи пастки гіперконтролю та перфекціонізму.

Чітке, узгоджене й стабільне уявлення людини про власну сутність виступає тією внутрішньою матрицею, яка запобігає рольовій дезорганізації під тиском тривожного Тла і дозволяє суб'єкту залишатися автентичним Автором свого життя.

Проактивна стратегія особистості реалізується через «Координатну систему життєтворчості» (СЖО) та характеризується екзистенційною гнучкістю, здатністю екологічно інтегрувати минулий досвід, емоційно

включатися в теперішній момент та самостійно конструювати нові цілі й життєві смисли «тут-і-тепер» попри дестабілізацію макросоціальних умов.

Таким чином, розроблена та емпірично верифікована структурно-функціональна модель демонструє, що підтримка психологічної життєздатності особистості в умовах воєнної кризи потребує специфічної корекційно-розвивальної роботи. Психологічний вплив має бути спрямований не на стимуляцію зовнішнього контролю, а на зміцнення емоційного буфера та активацію регуляторного механізму інтернальності. З огляду на це, представлена модель виступає методологічним підґрунтям для проектування тренінгової програми, опис якої наведено у підрозділі 3.3.

3.3. Структура розвивальної тренінгової програми формування проактивних життєвих стратегій особистості

На основі концептуальних висновків емпірично верифікованої структурно-функціональної моделі інтрапсихічних ресурсів було спроектовано розвивальну тренінгову програму.

Результати дослідження виявили, що поведінкові патерни суб'єкта, спрямовані на жорстке довгострокове планування, форсування безперервного особистого прогресу та активне підпорядкування зовнішнього макросередовища, в умовах пролонгованої воєнної кризи мають деструктивну спрямованість, оскільки виснажують внутрішній потенціал і забирають дефіцитний психологічний ресурс, необхідний для побудови ефективної життєвої стратегії.

З огляду на це, архітектура розробленого тренінгу фокусується на зміцненні ядерного емоційно-екзистенційного буфера, актуалізації сенсотвірних конструктів та активації автономного регуляторного механізму інтернальності особистості.

Доцільність вибору групової форми роботи у межах запропонованої програми обґрунтована потребою ресоціалізації та відновлення інтерсуб'єктивних зв'язків особистості, що зазнають деструктивного тиску в умовах пролонгованого воєнного стану. Групова динаміка за чисельності 10-12 учасників створює оптимальний, психологічно безпечний простір для легітимізації кризових переживань, подолання почуття екзистенційної ізоляції та актуалізації горизонтальної соціальної підтримки.

Процес міжособистісної взаємодії під час тренінгових занять виступає мікромоделлю реального соціуму, де респонденти мають змогу екологічно апробувати нові, гнучкі стратегії поведінки, трансформувати дезадаптивні когнітивні установки та інтегрувати травматичний досвід через групове рефлексування.

В основу архітектурної побудови тренінгу покладено ідею поетапної трансформації часової та змістовної перспектив суб'єкта за вектором «зсередини-назовні». Програма вибудована таким чином, щоб мінімізувати когнітивне напруження у зоні «парадоксу контролю», перенаправляючи увагу учасників із невідданого їм глобального хаосу макросередовища на зміцнення внутрішнього ядра сили — самоприйняття, самоповаги та ясності власного «Я».

У такий спосіб активується механізм, концептуалізований у сучасній зарубіжній думці як «Life Crafting» (конструювання життя), але адаптований нами до екстремальних умов воєнного часу через призму «філософії актуальності». Це забезпечує послідовний перехід індивіда від реактивних патернів емоційного виснаження до проактивного авторського моделювання своєї життєдіяльності в поточному моменті часу.

Назва програми: «Життєтворчість у BANI-світі: програма розвитку екзистенційної стійкості та проактивних життєвих стратегій особистості».

Мета програми: розвиток та зміцнення ядерних інтрапсихічних ресурсів особистості, оптимізація регуляторної функції локусу контролю, актуалізація

екзистенційних смислів та інтеграція актуального досвіду для формування проактивної життєвої стратегії в умовах пролонгованого кризового стресу.

Цільова аудиторія та формат роботи: програма орієнтована на дорослих осіб, які перебувають в умовах тривалого кризового впливу воєнного часу.

Формат реалізації: групова психологічна робота (10-12 учасників).

Загальний обсяг програми становить 16 академічних годин, які розподілені на 4 послідовні тематичні блоки (модулі) по 4 години кожен.

Концептуальний каркас тренінгу має інтегративний характер і базується на принципах екзистенційного підходу до життєтворчості (дослідження сенсів, життєстійкості особистості та евідемоністичного благополуччя). Основна стратегія тренінгу полягає у зміщенні уваги учасників із непередбачуваних факторів зовнішнього хаосу на стабілізацію внутрішніх психологічних констант суб'єкта.

Розвивальний вплив програми реалізується через такі ключові принципи:

Принцип орієнтації на актуальний досвід та усвідомленість. В умовах хронічної кризи особистість зазнає надмірного навантаження через невизначеність майбутнього. Фокусування на теперішньому моменті дозволяє повернути учасників до безпосередньої реальності, актуалізувати контакт із власними емоційними та тілесними станами. Усвідомлення поточного досвіду без його передчасного критичного оцінювання знижує рівень тривоги та сприяє відновленню цілісності Я-концепції.

Принцип прийняття обмежень контролю, подолання «парадоксу контролю». Стабілізація особистості в кризових умовах відбувається тоді, коли людина усвідомлює та приймає реальні межі власних можливостей. Програма спрямована на визнання неможливості впливу на глобальні макропроцеси, що знімає внутрішнє когнітивне напруження, мінімізує фрустрацію та зміцнює емоційне ядро особистості.

Принцип формування внутрішнього ядра сили. Програма передбачає автономізацію самооцінки особистості від руйнівних чинників зовнішнього суспільного середовища. Через інтеграцію та прийняття різних аспектів власного «Я» (зокрема, визнання як своєї вразливості, так і індивідуальної сили) учасники отримують доступ до глибинних джерел самосприйняття та глобальної самоповаги, які виступають основою екзистенційної стійкості.

Принцип мікроінтернальної фільтрації, активація регуляторного локусу. Цей принцип спрямований на активізацію внутрішньої відповідальності, інтернальності суб'єкта через свідоме звуження зони особистого контролю. Вольові та когнітивні зусилля особистості перенаправляються з невідконтрольного макрорівня суспільних подій на мікрорівень власних дій, поточних рішень, побуту, збереження здоров'я та безпосередньої життєтворчості.

Синергетичний ефект зазначених методологічних принципів виявляється в їхній послідовній процесуальній інтеграції, де кожен попередній рівень виступає базисом для розгортання наступного, утворюючи замкнений цикл адаптації. Психологічний інструментарій програми спрямований на деконструкцію лінійних когнітивних схем мирного часу та послідовне відновлення суб'єктності учасників. Актуалізуючи «когнітивний компас» ясності Я-концепції, тренінг створює чітку внутрішню рамку, яка дозволяє особистості відокремити власну Фігуру від тривожного воєнного Тла.

Наступне подолання пасток «парадоксу контролю» та запуск емоційного капсулювання вивільняють колосальні обсяги дефіцитної психічної енергії особистості, що раніше безплідно витрачалися на спроби макрорегуляції середовища. Звільнений внутрішній потенціал пропускається крізь фільтр регуляторного локусу інтернальності та акумулюється у верхньому блоці системи — перетворюючись на реальний поведінковий акт конструювання життєвих смислів у поточному моменті часу «тут-і-тепер».

Змістовна структура та модульне наповнення програми

Програму структуровано у чотири послідовні змістовні модулі, що відображають логіку верифікованої структурно-функціональної моделі інтрапсихічних ресурсів (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Структурно-змістовна сітка тренінгової програми «Життєтворчість у BANI-світі»

Назва модуля	Цільові змінні (ресурси впливу)	Психологічний зміст та завдання модуля	Базові методи та техніки
Модуль 1. Інтродукція, Я-ідентичність та психологічна безпека	Первинна діагностика, Я-концепція	Створення безпечного групового простору. Формування довіри, актуалізація внутрішніх опор, відновлення ясності та цілісності когнітивного образу «Я».	Шерінг, укладання контракту, арт-практика «Мій актуальний автопортрет», аналіз міжособистісних меж.
Модуль 2. Емоційне капсулювання: розкриття внутрішнього ядра сили	Шкала Розенберга, Самосприйняття (К. Ріфф)	Зміцнення ядерного емоційного буфера. Розвиток безумовної самоповаги, інтеграція різних аспектів власного «Я» («вразливість/сила»), автономізація самооцінки від чинників середовища.	Метод рефлексивного аналізу, вправа «Аудит особистісної цінності», практики прийняття тілесних та емоційних станів, техніка внутрішнього діалогу.
Модуль 3. Екзистенційна стійкість та подолання «парадоксу контролю»	Управління середовищем, Особистісне зростання, Цілі в житті (К. Ріфф)	Деконструкція ілюзії макроконтролю. Зниження тривоги перед невизначеністю на основі принципу прийняття об'єктивної реальності, формування екзистенційної гнучкості, перехід до тактичних короткострокових цілей.	Дослідження переживання тривоги, метод деструктуризації очікувань, вправа «Прийняття непідконтрольного», метод смыслового рефреймінгу.
Модуль 4. Регуляторна інтернальність та проактивне стратегування	Локус контролю (Дж. Роттер), СЖО	Активізація локусу контролю як внутрішнього фільтра реальності. Актуалізація життєвих смислів за принципом орієнтації на поточний момент та формування проактивної життєвої стратегії на мікрорівні.	Техніка «Кола контролю», вправа «Проектування дня», метод смыслової інтеграції, фінальний шерінг.

Для деталізації механізмів функціонування програми доцільно розглянути базові практичні вправи, розроблені відповідно до теоретико-емпіричних завдань дослідження:

1. Техніка «Наратив життєстійкості»

(Спрямована на Модуль 1).

Обґрунтування: Спрямована на деконструкцію позиції «жертви обставин» та запуск процесу посттравматичного зростання через формування полівалентного ставлення до кризового досвіду.

Процедура: Учасникам пропонується проаналізувати свій досвід життя в умовах ВАНІ-світу не через призму втрачених можливостей (довоєнного макроконтролю), а через призму виявлених адаптивних здатностей. За допомогою спеціальних фасилітуючих запитань (наприклад: «Які нові сильні сторони ви в собі відкрили?», «Від яких ілюзій ви звільнилися?») здійснюється рефреймінг травматичного досвіду. Цей досвід екологічно вплітається у Я-концепцію індивіда, перетворюючись із «рани» на «доказ життєстійкості». Це закладає фундамент для подальшого конструювання життя без відриву від реальності.

2. Техніка «Аудит особистісної цінності»

(Спрямована на Модуль 2).

Обґрунтування: Спрямована на зміцнення емоційного ядра особистості — глобальної самоповаги та безумовного самосприйняття. В умовах кризового стану зовнішні критерії успіху часто руйнуються, що призводить до дестабілізації ставлення до себе.

Процедура: Учасникам пропонується дослідити та структурувати уявлення про себе, розділивши їх на тимчасові зовнішні атрибути (соціальний статус, колишні досягнення, жорсткі плани) та внутрішні ціннісні константи (здатність до співпереживання, досвід подолання минулих криз, моральні орієнтири, особистісні риси). На другому етапі застосовується техніка внутрішнього діалогу та інтеграції різних аспектів власного Я. Через

усвідомлення та об'єднання цих частин учасники отримують доступ до автентичного внутрішнього ядра сили, що забезпечує стабільну самоповагу автономно від зовнішніх руйнівних подій.

3. Вправа «Трансформація макроконтролю»

(Спрямована на Модуль 3).

Обґрунтування: Спрямована на подолання «парадоксу контролю» та зниження суб'єктивного напруження у сфері управління середовищем, яке в умовах невизначеності виступає деструктивним чинником для смислової сфери особистості.

Процедура: Учасники фокусуються на своїх актуальних спробах контролювати макросоціальні процеси та глобальні події (на які вони об'єктивно не мають прямого впливу). Замість спроб раціоналізувати чи змінити ці події, через фокусування на поточному переживанні здійснюється розгортання емоційного та тілесного стану тривоги. Спираючись на принцип прийняття об'єктивної реальності, ведучий допомагає учасникам визнати межі своїх можливостей на макрорівні. Прийняття поточної реальності такою, якою вона є в цей момент, знімає внутрішнє когнітивне напруження, мінімізує фрустрацію та вивільняє заблоковану енергію для актуальної життєдіяльності й самозбереження.

4. Практикум «Регуляторний фільтр: Кола впливу»

(Спрямований на Модуль 4).

Обґрунтування: Спрямований на актуалізацію життєвих смислів та активацію регуляторної, фільтруючої функції локусу контролю (інтернальності) як автономного інструменту формування проактивної життєвої стратегії.

Процедура: Учасники візуалізують на аркушах паперу два концентричні кола: зовнішнє «Коло турботи» (глобальні події, новини, фактори, на які

індивід не має прямого впливу) та внутрішнє «Коло впливу» (фізичний стан тіла, розпорядок дня, безпосередня допомога оточуючим, професійні завдання поточної доби). На основі принципу фокусування на актуальному досвіді учасники вчаться відстежувати моменти, коли їхня психічна енергія безплідно витрачається у колі турботи, і за допомогою свідомого інтернального зусилля перенаправляти увагу в коло впливу. Це дозволяє повернути суб'єктивне відчуття авторства власного життя, структурувати діяльність на мікрорівні та відновити екзистенційну стійкість.

Очікувані результати впровадження програми.

Реалізація запропонованої тренінгової програми дозволяє очікувати на оптимізацію структури інтрапсихічних ресурсів особистості дорослого суб'єкта. Зміцнення ядерного емоційного буфера (самоповаги та самосприйняття) забезпечує психоемоційну стабільність та створює основу для збереження внутрішнього ядра сили особистості.

Свідоме зниження прагнення до жорсткого управління невідконтрольним середовищем шляхом розвитку психологічної гнучкості мінімізує ризики вигорання та фрустрації. Відбувається зростання суб'єктивної самоефективності — глибокої впевненості особистості у своїй здатності долати поточні виклики. Водночас активація локусу контролю на мікрорівні дозволяє структурувати діяльність індивіда, забезпечує екзистенційну стійкість та створює умови для формування проактивної життєвої стратегії, інтегральним критерієм ефективності якої виступає відновлення та утримання високого рівня осмисленості життя в умовах пролонгованого кризового стресу.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було здійснено комплексне емпіричне дослідження інтрапсихічних детермінант вибору життєвої стратегії особистості в умовах

пролонгованої воєнної кризи на прикладі вибірки обсягом $N = 82$ респонденти дорослого віку. Математико-статистична обробка та теоретичний аналіз отриманих даних дозволили сформулювати низку вагомих висновків.

Первинний аналіз дескриптивних статистик та розподілу ознак зафіксував тенденцію до відносної збереженості інтегральних показників осмисленості життя (СЖО) у досліджуваній вибірці (середнє значення становить 101 бал при медіані 104 бали). Разом з тим, виявлено високу неоднорідність та варіативність показників ясності Я-концепції, локусу контролю та окремих вимірів психологічного благополуччя, що вказує на розбіжності в індивідуальних адаптаційних спроможностях суб'єктів під час тривалого кризового стресу.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної кореляції r -Пірсона дозволив виявити систему взаємозв'язків між ресурсами особистості та рівнем осмисленості її життєдіяльності. Встановлено сильні прямі зв'язки Загального показника СЖО із глобальною самоповагою за М. Розенбергом та екзистенційним самосприйняттям за К. Ріфф.

Водночас емпірично верифіковано динаміку «парадоксу контролю», що виражається у стабільно зворотних взаємозв'язках СЖО зі шкалами «Управління середовищем», «Особистісне зростання» та «Цілі в житті» за К.Ріфф. Зазначене доводить, що прагнення до утримання жорсткого зовнішнього макроконтролю та фіксованого планування в умовах хаотизації середовища діє як деструктивний чинник, що виснажує психіку суб'єкта.

Побудована модель множинної лінійної регресії виявилася статистично високо значущою і продемонструвала, що комплекс досліджуваних інтрапсихічних ресурсів на 71,5% пояснює дисперсію загального рівня осмисленості життя суб'єкта. Провідними позитивними предикторами системи визначено емоційно-екзистенційні ресурси: Самосприйняття та

Шкалу самоповаги, тоді як Управління середовищем зафіксовано як найбільш вагомий деструктивний предиктор.

Когнітивно-регуляторні змінні (Я-концепція, локус контролю) у межах регресійного рівняння знизили свій безпосередній лінійний вплив, поступившись емоційному ядерному буферу. Експлораторний факторний аналіз виявив специфіку латентної структури досліджуваних змінних, що інтегрувалися у єдиний потужний макрофактор екзистенційної резильєнтності. Ядро цього макрофактора утворюють високі позитивні навантаження самоповаги та самосприйняття на тлі виражених негативних навантажень управління середовищем, особистісного зростання та цілей.

Локус контролю продемонстрував гранично високий рівень статистичної унікальності, що підтвердило його теоретичний статус як автономного регуляторного механізму (фільтра), який забезпечує перенаправлення психічної енергії з макрорівня подій на мікрорівень власних дій.

На основі емпірично верифікованої структурно-функціональної моделі було розроблено авторську розвивальну тренінгову програму «Життєтворчість у BANI-світі: програма розвитку екзистенційної стійкості та проактивних життєвих стратегій особистості», розраховану на 16 академічних годин. Програма має інтегративний характер і структурована у чотири логічні модулі, спрямовані на відновлення цілісності Я-ідентичності, зміцнення внутрішнього ядра сили, деконструкцію ілюзії макроконтролю та активацію інтернальності суб'єкта.

Програма орієнтована на перехід учасників до формування проактивної життєвої стратегії, що базується на екзистенційній гнучкості та автономному відновленні життєвих смислів.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі магістра здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне розв'язання наукового завдання, що полягає у визначенні інтрапсихічних детермінант вибору ефективної життєвої стратегії особистості в умовах пролонгованої соціально-психологічної кризи ВАНІ-світу. За результатами теоретичного аналізу, математико-статистичної обробки даних та проектування практичного інструментарію сформульовано такі підсумкові висновки:

Теоретичний аналіз проблеми функціонування особистості в умовах нелінійного, тривожного, крихкого та непередбачуваного середовища дозволив обґрунтувати необхідність зміни парадигми життєвого моделювання суб'єкта й переходу до «філософії актуальності». Встановлено, що життєва стратегія в кризових умовах виступає динамічною системою суб'єктного вибору, спрямованою на збереження цілісності та адаптивності індивіда.

Інтегральним критерієм ефективності такої стратегії визначено координатну систему осмисленості життя суб'єкта. Даний конструкт відображає здатність особистості самостійно структурувати час, знаходити ціннісні орієнтири та утримувати внутрішній вектор життєтворчості незалежно від дестабілізації чи руйнування зовнішніх умов макросередовища.

Концептуалізовано системну архітектуру інтрапсихічних детермінант, які забезпечують перехід особистості від реактивних стратегій виживання до проактивного проектування життєвого шляху в умовах кризи. Цей комплекс охоплює когнітивний компонент (ясність Я-концепції як чинник когнітивної чіткості та стабільності ідентичності), емоційний компонент (глобальна самоповага як безумовне прийняття особистісної цінності суб'єкта),

функціональний компонент (параметри евдемоністичного благополуччя) та регуляторний компонент (локус контролю).

Доведено, що в умовах пролонгованого стресу воєнного часу традиційні зовнішні соціокультурні опори нівелюються, внаслідок чого ефективність життєвої стратегії починає детермінуватися за вектором «зсередини — назовні», де внутрішні ресурси виконують функцію базового психологічного каркаса.

На емпіричному етапі дослідження, проведеного на гетерогенній вибірці громадян України ($N = 82$) в умовах воєнного стану, зафіксовано тенденцію до відносної збереженості загального рівня осмисленості життя респондентів на тлі високої неоднорідності та варіативності вираженості їхніх інтрапсихічних ресурсів. Математично верифіковано наявність феномену «парадоксу контролю», що виражається у стійких зворотних взаємозв'язках показника осмисленості життя зі шкалами «Управління середовищем», «Особистісне зростання» та «Цілі в житті» за К.Ріфф.

Дана закономірність свідчить про те, що прагнення до утримання жорсткого зовнішнього макроконтролю та побудова негнучких довгострокових планів у хаотизованому середовищі діє як деструктивний чинник, який викликає фрустрацію і знижує загальну осмисленість життя індивіда.

Побудована модель множинної лінійної регресії довела, що комплекс досліджуваних інтрапсихічних детермінант на 71,5% пояснює дисперсію інтегрального показника осмисленості життя суб'єкта. Провідними позитивними предикторами системи визначено емоційно-екзистенційні ресурси: Самосприйняття та Глобальну самоповагу. Натомість шкала Управління середовищем зафіксована як найбільш вагомий негативний предиктор системи. Когнітивно-регуляторні змінні (Я-концепція, локус контролю) у межах регресійного рівняння знизили свій безпосередній лінійний вплив, поступившись емоційному ядерному буферу.

Експлораторний факторний аналіз за методом головних компонент (РСА) підтвердив інтеграцію зазначених ресурсів у єдиний латентний макрофактор — «Фактор екзистенційної резильєнтності (емоційного капсулювання)». Ядро цього макрофактора утворюють високі позитивні навантаження самоповаги та самосприйняття на тлі виражених негативних навантажень управління середовищем, особистісного зростання та цілей. Локус контролю зафіксував гранично високий рівень статистичної унікальності, що емпірично верифікувало його теоретичний статус як автономного регуляторного механізму. Його функція полягає у перенаправленні вольових та когнітивних зусиль особистості з невідконтрольних глобальних подій (макрорівень) на мікрорівень власних дій та рішень.

Результати теоретико-емпіричного моделювання покладено в основу розробленої авторської розвивальної тренінгової програми «Життєтворчість у BANI-світі: програма розвитку екзистенційної стійкості та проактивних життєвих стратегій особистості», розрахованої на 16 академічних годин. Архітектура програми має інтегративний характер і структурована у чотири логічні модулі, зміст яких спрямований на відновлення цілісності Я-ідентичності, зміцнення внутрішнього ядра сили, подолання «парадоксу контролю» через розвиток психологічної гнучкості та активізацію інтернальності суб'єкта.

Розроблена програма орієнтована на оптимізацію інтрапсихічного потенціалу дорослих осіб та забезпечення їхнього переходу від реактивних стратегій виживання до проактивних стратегій формування життєвого шляху в умовах тривалого кризового стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арістотель. (2025). Нікомахова етика (В. Ставнюк, Пер.). Верба.
2. Гончаренко, Ю. В. (2016). Соціально-психологічні особливості якості життєвого простору особистості. Актуальні проблеми психології.
3. Гончаренко, Ю. В. (2017). Життєві стратегії особистості: психологічний аналіз. Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки, 1(2), 79–83.
4. Гресько, І. (2021). Ясність Я-концепції як чинник гармонійної особистості. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, 10, 38–45.
5. Гуменюк, О. Є. (2004). Психологія Я-концепції: навчальний посібник. Економічна думка.
6. Гундертайло, Ю. Д., Климчук, В. О., & Кляпець, О. Я. (2016). Психологія життєтворення особистості в сучасному світі (Т. М. Титаренко, Ред.). Міленіум.
7. Жданова, Т. (2020). Сенс життя та його маркетинг. Стратегія другої третини життя (2-ге вид.). ArtHuss.
8. Журба, К. О., Бех, І. Д., Доукіна, О. М., Федоренко, С. В., & Шкільна, І. М. (2022). Особистість: навчальний посібник. Імекс-ЛТД.
9. Злобіна, О., & Тихонович, В. (2001). Суспільна криза і життєві стратегії особистості. Стилос.
10. Калюжна, Є. М. (2014). Я-концепція як ресурс досягнення цілісності та зрілості особистості. Психологія: Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди.
11. Каплуненко, Я. (2026). Здійснення екзистенції як чинник психологічної адаптації в умовах війни. Психологічний журнал.
12. Карсканова, С. В. (2011). Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота, 1, 1–12.

- 13.Климчук, В. О. (2023). Посттравматичне зростання та життєстійкість особистості під час війни. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 34(2), 56–62.
- 14.Кові, С. (2018). 8-ма звичка: Від ефективності до величі. КСД.
- 15.Коkun, О. М. (2023). Життєве самовизначення особистості в умовах воєнного стану. Вісник Національного університету оборони України, 67(2), 88–95.
- 16.Коkun, О. М., & Мельничук, Т. І. (2023). Резилієнс-довідник: практичний посібник. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/734632>
- 17.Максименко, С. Д. (2006). Генеза здійснення особистості. КММ.
- 18.Матвійчук, Т. В. (2025). Теорії особистості в зарубіжній та українській психології. Магнолія 2006.
- 19.Мілютіна, К. Л. (2013). Психологічні детермінанти та механізми формування часової перспективи особистості [Дисертація доктора психологічних наук, Київський національний університет імені Тараса Шевченка].
- 20.Омельченко, Я. М. (2024). Трансформація Я-концепції особистості в кризових умовах сьогодення. Перспективи та інновації науки, 37(3).
- 21.Перепелиця, А. В. (2024). Життєстійкість та життєві стратегії особистості в умовах невизначеності. Наукові перспективи, 46(4). [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1343-1352](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1343-1352)
- 22.Перлз, Ф., Гудмен, П., & Гефферлін, Р. (2001). Гештальт-терапія: збудження і зростання в людській особистості. Інститут Гештальту.
- 23.Роджерс, К. (2001). Становлення особистості. Погляд на психотерапію. Основи.
- 24.Романець, В. А. (1987). Григорій Сковорода і проблема людського самопізнання: традиції і новаторство. Філософська думка, 3, 71–78.

- 25.Рубінштейн, С. Л. (2020). Основи загальної психології. Підручники та посібники.
- 26.Сайко, Е. В. (2012). Ідентичність як умова соціального буття, «пошук себе» в соціальному світі, фактор самоорганізації соціуму. Світ психології, 1(69), 5.
- 27.Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 17.
- 28.Сердюк, Л.З. (2021). Самодетермінація психологічного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія, 23(2).
- 29.Татенко, В.О. (2016). Психологія суб'єктної активності особистості. Знання.
- 30.Татенко, В.О. (2017). Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір. Міленіум.
- 31.Титаренко, Т.М. (2003). Життєвий світ особистості: у межах і за межами. Либідь.
- 32.Титаренко, Т.М. (2013). Психологія життєтворення особистості у сучасному світі. Міленіум.
- 33.Титаренко, Т.М. (2018). Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Імекс-ЛТД.
- 34.Ткачук, Т. А. (2015). Особистісна ідентичність як передумова життєвого самоздійснення. Психологія та особистість, 8(2), 134–146.
- 35.Франкл, В. (2020). Людина в пошуках справжнього сенсу. КСД.
- 36.Фромм, Е. (2019). Втеча від свободи. КСД.
- 37.Фромм, Е. (2020). Мати або бути? (Г. В. Яновська, Пер.). КСД.
- 38.Фурман, О. (2018). Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. Психологія і суспільство, 1-2, 38–67.
http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2018_1-2_6

39. Чайка, Г. (2016). Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття «Я» в працях українських та зарубіжних дослідників. *Актуальні проблеми психології*, 11(14), 215–226. <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v11/i14/22.pdf>
40. Чепелева, Н. В. (2016). Самопроєктування особистості у дискурсивному просторі. *Педагогічна думка*.
41. Чепелева, Н. В., & Рудницька, С. Ю. (2021). Психологічні механізми самопроєктування особистості в умовах соціальної невизначеності. *Технології розвитку інтелекту*, 5(1). http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/522
42. Чиханцова, О. (2021). Психологічні основи життєстійкості особистості. *Талком*.
43. Швалб, Ю. М. (2003). Психологічні критерії визначення стилю життя. *Соціальна психологія*, 2, 14–20.
44. Швалб, Ю. М. (Ред.). (2024). Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
45. Шемелюк, І. Я. (2000). Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Я-концепції як показники особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*, 6, 26–27.
46. Юнг, К. Г. (2013). *Архетипи і колективне несвідоме*. Астролябія.
47. Ялом, І. (2020). *Екзистенційна психотерапія* (Р. Бурлака, Пер.). КСД.
48. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
49. Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine Pub. Co.

50. Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141–156.
51. Cascio, J. (2020). Facing the Age of Chaos. Medium. <https://medium.com/@cascio/facing-the-age-of-chaos-b00687b1f51b>
52. Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200–207.
53. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242.
54. Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. W. W. Norton & Company.
55. Gradus Research. (2024). Градус українського суспільства під час війни: тринадцята хвиля. <https://gradus.app/report/society-degree-during-war-13th-wave/>
56. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.
57. Längle, A. (2013). *Lehrbuch der Existenzanalyse*. Facultas.
58. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
59. Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3).
60. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
61. Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.

62. Perls, F., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. Julian Press.
63. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.
64. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
65. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
66. Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
67. Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being: An integrative perspective with biological, behavioral, and social correlates. *Annual Review of Psychology*, 72, 603–633.
68. Schippers, M. C., & Ziegler, N. (2019). Life crafting as a way to find purpose and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 10, 2778. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02778>
69. The jamovi project. (2025). Jamovi (Version 2.7.6) [Computer software]. <https://www.jamovi.org>
70. Veldbrekht, O., Zinchenko, N., & Tavrovetska, N. (2025). Rosenberg Self-Esteem Scale: Ukrainian adaptation and psychometric properties. *Insight: the psychological dimensions of society*, 13, 142–172. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7>
71. Xi, J., & Wang, Y. (2022). Self-concept clarity and meaning in life: The mediating role of self-authenticity. *Current Psychology*, 41, 567–575.

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк «Тесту смисложиттєвих орієнтацій» Д. О. Леонтєєва

Вам буде запропоновано 20 пар протилежних тверджень, А і Б. Необхідно обрати відповідь, яка буде найкраще відповідати вашим відчуттям, стосовно цих тверджень

Зазвичай мені дуже нудно	3	2	1	0	1	2	3	Зазвичай я повний енергії
Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	3	2	1	0	1	2	3	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
У житті я не маю визначених цілей і намірів	3	2	1	0	1	2	3	В житті я маю дуже ясні цілі і наміри
Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші	3	2	1	0	1	2	3	Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші
Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися	3	2	1	0	1	2	3	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе жодними турботами
Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
Я не домогся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	3	2	1	0	1	2	3	Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановано в житті
Моє життя порожнє і нецікаве	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя наповнене цікавими справами
Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумки мого життя, то я б сказав (ла), що воно було цілком осмисленим	3	2	1	0	1	2	3	Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумки мого життя, то я б сказав (ла), що воно не мало сенс
Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя цілком інакше	3	2	1	0	1	2	3	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз, так само як живу зараз

Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння	3	2	1	0	1	2	3	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості
Я людина дуже обов'язкова	3	2	1	0	1	2	3	Я людина зовсім не обов'язкова
Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір так, як вона цього бажає	3	2	1	0	1	2	3	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природніх здібностей і обставин
Я безумовно можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3	2	1	0	1	2	3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей	3	2	1	0	1	2	3	В житті я знайшов своє покликання і ціль
Мої життєві погляди ще не визначилися	3	2	1	0	1	2	3	Мої життєві погляди цілком визначилися
Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті	3	2	1	0	1	2	3	Я навряд чи здатен (на) знайти покликання і цікаві цілі в житті
Моє життя в моїх руках і я сам керую ним	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя не підвладне мені та воно управляється зовнішніми подіями
Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і задоволеність	3	2	1	0	1	2	3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності та переживання

Методика містить 20 пунктів. Обробка проходить у два етапи: переведення відповідей у бали та підрахунок сум за шкалами.

Переведення «сирих» відповідей у бали

Прямі пункти: № 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

Зворотні пункти: № 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Загальний показник ОЖ = Сума балів за всіма 20 пунктами (після перекодування). (Зверніть увагу: пункти № 6 та 13 входять лише до загального показника і не належать до жодної з 5 субшкал).

Після перекодування сумуємо бали за такими групами питань:

Шкала	Пункти (питання)	Що вимірює
1. Цілі в житті	3, 4, 10, 16, 17, 18	Наявність цілей у майбутньому, які надають життю спрямованості.
2. Процес життя	1, 2, 4, 5, 7, 9	Емоційна насиченість життя, інтерес до самого процесу життя.
3. Результат життя	8, 9, 10, 12, 20	Задоволеність пройденим відрізком життя, відчуття продуктивності.
4. Локус контролю – Я	1, 15, 16, 19	Уявлення про себе як про сильну особистість, що має свободу вибору.
5. Локус контролю – Життя	7, 10, 11, 14, 18, 19	Переконаність у тому, що життям можна керувати (керованість життя).

Характеристика шкал СЖО

Цілі в житті.

Характеризує цілеспрямованість, наявність або відсутність у життя випробуваних цілей в майбутньому, які надають життю свідомість, спрямованість і тимчасову перспективу.

Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя. Визначає задоволеність своїм життям в сьогоденні, сприйняття процесу свого життя як цікавого, емоційно насиченого й наповненого сенсом. Зміст цієї шкали співпадає з поданням про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити.

Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Вимірює задоволеність прожитого частиною життя, оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожитим її частиною.

Локус контролю – Я (Я – хазяїн життя). Характеризує уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб

побудувати своє життя відповідно до своїх цілей й уявленнями про її розуміння, контролювати події власного життя (Я-концепція).

Локус контролю – життя або керованість життя. Відображає переконаність в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх в життя, переконаність в тому, що життя людини підвладне свідомому контролю.

Перші три чинники утворюють смисложиттєві орієнтації: цілі в житті (майбутнє), насиченість життя (теперішнє) і задоволеність самореалізацією (минуле). Два останні фактори характеризують внутрішній локус контролю як загальне світоглядне переконання в тому, що контроль можливий, і власну здатність здійснювати такий контроль.

**Шкала ясності Я-концепції Д. Кемпбелла
в адаптації І. Я. Шемелюк**

1. Мої думки часто суперечать одна одній.
2. Одного дня я можу мати одну думку про себе, а наступного — іншу.
3. Я витрачаю багато часу на роздуми про те, якою людиною я є насправді.
4. Часом я відчуваю, що не є тією людиною, якою покликаний бути.
5. Коли я намагаюсь згадати, яким я був у минулому, мені важко це зробити.
- 6. Я рідко переживаю конфлікти між різними сторонами моєї особистості.**
7. Часом я думаю, що знаю інших людей краще, ніж самого себе.
8. Мої уявлення про себе змінюються досить часто.
9. Якби мене попросили описати себе, мій опис щоразу міг би закінчуватись по-різному.
10. Мені важко пояснити, ким і яким я є насправді.
Мені часто буває важко скласти власну думку про різні речі, тому що я не знаю насправді чого хочу
- 11. Загалом я маю чітке відчуття, хто я і ким я є.**
12. Мені часто буває важко скласти власну думку про різні речі, тому що я не знаю насправді чого хочу

Обробка отриманих результатів. Всі пункти, крім №6 та №11 переводяться у спадну, зворотну шкалу, тобто 1 переводиться у 5 балів, 2 — у 4, 3 залишається як 3, 4 — у 2, 5 — у 1. Загальна сума балів за всіма пунктами визначає рівень ясності Я-концепції.

№ Кількість балів

0-24 Низький рівень

25-30 Рівень нижче середнього

31-39 Середній рівень

40-47 Рівень вище середнього

48-60 Високий рівень

Додаток В

Шкала самооцінки Розенберга

Бланк для опитування.

Шкала самооцінки Розенберга є зручним, надійним і валідним інструментом для вимірювання глобального самоставлення особистості. Її можна використовувати в дорослих і підліткових вибірках, починаючи з 11-12 років. Глобальна самооцінка, виміряна за допомогою шкали, відображає стійку установку людини стосовно самої себе, що поєднує когнітивні елементи (уявлення про себе) з емоційним ставленням до власної особистості (позитивним або негативним).

Нижче наведено ряд тверджень, що відображають загальне ставлення людини до себе. Будь ласка, оберіть відповідь на кожне твердження, яка найточніше відображає вашу думку (згоду або незгоду із твердженням).

№	Зміст твердження	Варіанти відповіді			
		Повністю погоджуюсь	Погоджуюсь	Неповністю погоджуюсь	Не погоджуюсь
1	Я почуваю себе важливою людиною, щонайменше рівною серед інших				
2	Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей				
3*	Загалом, я схильний/-а вважати себе невдахою				
4	Я здатний/-а діяти так само успішно, як більшість інших людей				
5*	Вважаю, мені особливо немає чим пишатися				
6	Я собі подобаюсь				
7	В цілому, я задоволений/-а собою				
8*	Мені б хотілося більше поважати себе.				
9*	Часом я почуваю себе справді нічого не вартим/-ою				
10*	Іноді я думаю, що в мені немає нічого хорошого				

Примітка: *Пункти є оберненими, для них шкала відповідей при підрахунку перегортається

Обробка даних

Твердження	Повністю погоджуюсь	Погоджуюсь	Неповністю погоджуюсь	Не погоджуюсь
Для позитивно сформульованих тверджень (п. 1, 2, 4, 6, 7)	4	3	2	1
Для негативно сформульованих тверджень (п. 3, 5, 8, 9, 10)	1	2	3	4

Згідно з методичними рекомендаціями до Шкали глобальної самооцінки М. Розенберга (в адаптації УІКПТ), оскільки емпіричний розподіл цього показника зазвичай не відповідає критеріям нормальності, для його інтерпретації рекомендовано застосовувати непараметричні критерії, зокрема квартилі або процентилі.

Додаток Г

Бланк опитувальника «Шкали психологічного благополуччя»**К.Ріфф в українській адаптації С. В. Карсканової**

Наступні твердження щодо Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей.

Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеня Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на цей момент	Повністю не згоден	Здебільшого не згоден	Де в чому не згоден	Де в чому згоден	Здебільшого згоден	Повністю згоден
1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.	1	2	3	4	5	6
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.	1	2	3	4	5	6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося.	1	2	3	4	5	6
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.	1	2	3	4	5	6
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.	1	2	3	4	5	6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.	1	2	3	4	5	6
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне відношення до себе.	1	2	3	4	5	6
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.	1	2	3	4	5	6
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.	1	2	3	4	5	6
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.	1	2	3	4	5	6
18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.	1	2	3	4	5	6
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.	1	2	3	4	5	6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючи думають про мене.	1	2	3	4	5	6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.	1	2	3	4	5	6
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив.	1	2	3	4	5	6

25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.	1	2	3	4	5	6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.	1	2	3	4	5	6
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібне з кимсь поговорити.	1	2	3	4	5	6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6
33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.	1	2	3	4	5	6
34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.	1	2	3	4	5	6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.	1	2	3	4	5	6
36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.	1	2	3	4	5	6
37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.	1	2	3	4	5	6
38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу.	1	2	3	4	5	6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси та справи.	1	2	3	4	5	6
40. З мого погляду люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.	1	2	3	4	5	6
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.	1	2	3	4	5	6
42. З усіх боків я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.	1	2	3	4	5	6
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.	1	2	3	4	5	6
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.	1	2	3	4	5	6
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.	1	2	3	4	5	6
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.	1	2	3	4	5	6
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений у своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.	1	2	3	4	5	6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.	1	2	3	4	5	6
52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом.	1	2	3	4	5	6
53. Я – людина, що активно виконує те, що заплановано мною.	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.	1	2	3	4	5	6
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.	1	2	3	4	5	6
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6

57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.	1	2	3	4	5	6
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії	1	2	3	4	5	6
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.	1	2	3	4	5	6
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.	1	2	3	4	5	6
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.	1	2	3	4	5	6
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя – це безперервний процес навчання, змін та росту.	1	2	3	4	5	6
65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно.	1	2	3	4	5	6
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.	1	2	3	4	5	6
68. Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або поступати певним чином.	1	2	3	4	5	6
69. Мої спроби знайти вид діяльності й взаємовідношення, відповідні для мене, були вельми успішними.	1	2	3	4	5	6
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди міняються і «дорослішають» з роками.	1	2	3	4	5	6
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.	1	2	3	4	5	6
72. У минулому були зльоти та падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.	1	2	3	4	5	6
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.	1	2	3	4	5	6
74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.	1	2	3	4	5	6
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.	1	2	3	4	5	6
76. Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті.	1	2	3	4	5	6
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.	1	2	3	4	5	6
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.	1	2	3	4	5	6
80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.	1	2	3	4	5	6
81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.	1	2	3	4	5	6
82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.	1	2	3	4	5	6
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато стоїть.	1	2	3	4	5	6
84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.	1	2	3	4	5	6

Класичні ключі. Пункти, підкреслені та виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить донизу шкалу: 6, 5, 4, 3, 2,

1. Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається в гору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79.

Шкала «Автономія»: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80.

Шкала «Управління середовищем»: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81

Шкала «Особистісне зростання»: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82.

Шкала «Цілі у житті»: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.

Шкала «Самоприйняття»: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84.

Інтерпретація даних (класичні ключі)

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»

Високі значення. Наявність близьких, приємних, довірчих відносин з тими, що оточують. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здібність до емпатії, любові й близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах.

Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих відносин. Труднощі в прояві теплоти, відвертості та турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості та фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з тими, що оточують.

Шкала «Автономія»

Високі значення. Незалежність. Здатність протистояти соціальному тиску у своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку та оцінювати себе, виходячи з власних стандартів.

Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями та оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала «Управління середовищем»

Високі значення. Відчуття упевненості та компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Уміння самому обирати й створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям.

Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.

Шкала «Особистісне зростання»

Високі значення. Відчуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самоудосконалення з перебігом часу. Реалізація свого потенціалу.

Низькі значення. Переживання особової стагнації. Відсутність відчуття особового прогресу з часом. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

Шкала «Цілі у житті»

Високі значення. Наявність цілей і відчуття свідомості життя. Відчуття, що сьогодення і минуле осмислені. Присутність переконань, що додають цілей життю.

Низькі значення. Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодення і минуле осмислено. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

Шкала «Самоприйняття»

Високі значення. Підтримка позитивного відношення до себе. Визнання та ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі значення. Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який є насправді.

**Дослідження суб'єктивного контролю (Локус-контролю)
за Дж. Роттером в адаптації Є. Бажина, С. Голинкіної, А. Еткінда**

Мета дослідження: визначення локусу суб'єктивного контролю.

Процедура дослідження: методика дозволяє порівняно швидко й ефективно визначити рівень сформованості суб'єктивного контролю як в однієї, так і в кількох осіб. Кожного досліджуваного належить забезпечити індивідуальним текстом опитувальника і бланком для відповідей з нумерацією тверджень, яка відповідає тексту опитувальника.

Інструкція досліджуваному: “Запропонований Вам опитувальник має 44 твердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, чи згодні Ви з даним твердженням, чи ні. Якщо згодні, то в бланку для відповідей перед відповідним номером поставте знак “+”, якщо ні – знак “-”. Пам'ятайте, що в тесті немає “правильних” і “неправильних” відповідей. Свою думку висловлюйте відверто. Надавайте перевагу тій відповіді, яка перша спала Вам на думку”.

Опитувальник

1. Просування службовими сходами більше залежить від успішного збігу обставин, ніж від здібностей людини.
2. Більшість розлучень виникає через те, що люди не захотіли пристосовуватися один до одного.
3. Хвороба – справа випадку: якщо маєш захворіти, то вже нічим не зарадиш.
4. Люди стають самотніми тому, що самі не виявляють інтересу й дружнього ставлення до оточення.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі.
6. Даремно докладати зусиль для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.

10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.
11. Коли я планую, то здебільшого вірю, що зможу втілити свої плани.
12. Те, що багатьом людям здається успіхом чи вдачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не пасують один одному, то, як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, вони все одно не зможуть цього зробити.
15. Те добре, що я роблю, звичайно буває гідно оцінено іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють великої ролі в моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі залежали переважно від моїх зусиль і від ступеня підготовки.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодним чином не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху у своїх справах.
25. Урешті-решт, за погане керівництво відповідають самі люди, які працюють в установі.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в сім'ї.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато всіляких обставин, що зусилля батьків у вихованні часто виявляються не результативними.
29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, найімовірніше, не доклала достатньо зусиль для цього.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого я захочу.

33. У неприємностях і невдачах, які траплялися в моєму житті, більше були винні інші люди, ніж я.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею доглядати та правильно її одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще зачекати, доки проблема розв'яжеться сама по собі.
36. Успіх – це результат наполегливої праці, і він мало залежить від випадку чи від удачі.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від інших, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було складно зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.
39. Я завжди надаю перевагу прийняттю рішень і самостійним діям, а не сподіваюся на допомогу інших людей чи на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються не визнаними, попри всі її намагання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо змінити навіть за найбільшого бажання.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.
43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті були від невміння, від незнання або від лінощів і мало залежали від удачі чи від невдачі.

Опрацювання результатів.

Мета обробки результатів: отримання показника локусу суб'єктивного контролю, тобто показника загальної інтернальності Іо.
Ним є сума збігів відповідей досліджуваного з відповідями, які наведено в ключі.

Ключ

Відповіді Номери запитань

- + (згоден) 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
- (згоден) 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

Аналіз результатів.

Локус контролю – це характеристика вольової сфери людини, яка відображає її нахил приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Приписування відповідальності за результати своєї діяльності зовнішнім силам називається екстернальним, або зовнішнім, локусом контролю, а приписування відповідальності власним здібностям і зусиллям – інтернальним, або внутрішнім локусом контролю. Таким чином, можливі два полярні типи особистостей залежно від локалізації контролю: екстернальний та інтернальний. Будь-якій людині властива певна позиція на континуумі від екстернального до інтернального типу.

Отриманий у процесі обробки результатів показник локусу контролю (Io) розшифровується так:

Величина Io	Локус контролю
0-21	Екстернальний
22-44	Інтернальний

У цілому, чим більша величина інтернальності, тим менша екстернальність. Локус контролю, характерний для людини, є універсальним стосовно будь-яких типів подій і ситуацій, з якими їй доводиться стикатися. Один і той же тип контролю проявляється як у разі невдач, так і в разі успіхів, причому це спостерігається в різних сферах життєдіяльності суб'єкта. Для певного рівня локусу контролю користуються такими межами шкали інтернальності:

Показник інтернальності (To)	Рівень локусу контролю
0 - 1	Низький рівень
12 - 32	Середній рівень
33 - 44	Високий рівень

При низькому рівні інтернальності люди майже не бачать зв'язку між своїми діями та важливими для них подіями життя. Вони не вважають себе здатними контролювати розвиток таких подій і вважають, що

більшість їх є результатом випадку чи вчинків інших людей. Тому “екстернали” емоційно нестійкі, схильні до неформального спілкування і поведінки, слабо комунікабельні, у них поганий самоконтроль і висока напруженість.

Високий рівень інтернальності відповідає високому рівню суб’єктивного контролю над будь-якими значущими подіями. Люди, які мають такий локус контролю, вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті – результат власних дій, що вони можуть ними керувати та відчувати відповідальність і за ці події, і за те, як складається їхнє життя в цілому. “Інтернали” з високими показниками суб’єктивного контролю мають емоційну стабільність, вони впertі, рішучі, відрізняються комунікабельністю, значним самоконтролем і стриманістю.

Середній рівень інтернальності властивий більшості людей. Особливості їхнього суб’єктивного контролю можуть дещо змінюватися залежно від того, чи здається людині ситуація складною, чи простою, приємною чи неприємною тощо. Хоча їхня поведінка і психологічне почуття відповідальності за неї залежать від конкретних соціальних ситуацій, усе ж можна і в них встановити перевагу того чи іншого локусу контролю. Таким чином, суб’єктивний локус контролю пов’язаний з відчуттям людиною своєї сили, відповідальності за те, що відбувається в її житті, із самоповагою, із соціальною зрілістю і самостійністю особистості. Тому, складаючи рекомендації для самовдосконалення, потрібно враховувати, що:

- конформна, поступлива поведінка більшою мірою притаманна людям з екстернальним локусом контролю; інтернали менш схильні підкорятися тискові (думкам, емоціям та ін. інших людей);
- людина з інтернальним локусом контролю краще працює на самоті;
- інтернали більш активно шукають інформацію, як правило, більше
- ознайомлені із ситуацією, ніж екстернали;
- в інтерналів більш активна, ніж в екстерналів, позиція щодо свого
- здоров’я.

Матриця первинних емпіричних даних дослідження

Емпіричний масив даних, що вже очищені, перекодовані та готові до аналітичного опрацювання в програмі Jamovi

Респондент	Стать	Вік	Родина	Сімейний стан	Цілі	Процес	Результат	Локус контролю Я	Локус контролю Життя	Загальний показник СКО	Позитивні стосунки з оточування	Автономія	Управління серцевицею	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самосприйняття	Я концепція	Шкала Ренкелба	ЛОКУС
1	1	31	4	2	30	27	23	20	34	92	47	46	46	54	46	63	44	36	30
2	2	18	4	3	13	15	12	13	19	57	40	43	54	49	54	43	28	37	33
3	1	18	2	3	37	38	32	26	37	120	47	48	44	40	53	65	43	35	30
4	1	35	4	1	34	35	30	23	35	119	43	45	42	47	42	57	46	39	35
5	2	23	4	2	22	21	15	17	29	76	49	47	51	49	50	51	35	37	27
6	1	32	4	4	25	26	27	20	27	94	50	55	47	48	44	55	38	26	28
7	2	18	4	1	35	26	24	22	29	98	41	50	47	47	45	48	50	23	7
8	1	19	4	2	25	30	21	13	25	84	48	53	46	39	41	57	40	28	29
9	1	21	4	3	37	38	35	26	41	131	42	49	39	48	46	60	39	39	38
10	2	27	3	3	32	32	28	22	31	107	47	47	50	47	51	59	41	26	21
11	1	20	4	3	28	31	22	20	28	93	49	46	49	38	47	66	42	31	29
12	1	18	4	2	27	24	24	18	30	92	47	51	48	48	46	48	32	39	33
13	1	18	4	2	26	31	24	21	23	94	54	42	51	39	44	51	24	37	21
14	1	24	4	2	32	34	27	22	38	109	45	52	44	49	53	52	37	38	41
15	1	21	4	2	21	21	15	15	25	73	44	46	55	50	46	54	42	34	32
16	1	21	4	3	36	31	26	24	35	109	38	42	39	40	42	60	41	37	35
17	1	18	4	3	29	25	19	21	25	84	50	52	44	45	52	42	22	34	22
18	2	18	4	3	30	28	24	14	31	89	48	50	56	51	54	52	39	26	20
19	2	20	3	2	34	37	31	26	38	121	46	48	39	43	47	64	49	31	27
20	1	18	4	3	33	37	32	25	37	119	46	45	48	41	45	64	51	33	32
21	1	18	3	2	33	29	27	17	37	105	50	50	42	44	43	61	37	15	15
22	1	24	4	3	24	20	14	15	19	68	43	44	54	49	42	48	28	37	24
23	2	23	4	3	36	36	28	26	33	120	53	50	39	38	42	53	49	38	35
24	1	40	3	4	41	39	34	27	39	135	38	46	38	29	47	57	60	27	19
25	2	36	4	2	33	34	27	22	33	112	51	44	46	43	54	61	47	32	28
26	1	41	4	4	34	35	29	23	37	115	48	50	42	36	42	67	53	35	24
27	1	36	4	4	42	40	35	28	41	132	41	48	37	44	50	56	56	22	25
28	2	33	4	4	30	19	21	16	19	74	43	50	47	48	46	56	34	28	25
29	1	23	4	3	27	27	26	18	34	100	50	49	44	45	48	49	26	37	31
30	1	23	4	4	34	20	12	19	29	85	51	38	49	47	57	50	36	36	35
31	1	46	3	4	30	28	27	21	32	108	50	55	43	44	49	58	42	36	33
32	2	19	3	3	30	32	21	21	29	97	48	52	40	47	44	55	43	24	25
33	2	52	2	4	23	24	19	12	24	77	51	50	54	50	55	50	37	25	20
34	1	46	4	2	24	24	20	21	26	86	40	50	46	42	58	53	30	31	31
35	1	36	4	4	38	36	29	23	36	116	49	43	40	48	49	64	42	36	33
36	1	22	4	4	27	29	20	19	23	93	53	42	45	46	56	51	35	31	25
37	1	19	3	2	41	34	24	26	35	112	51	43	40	57	45	65	53	37	29
38	1	42	2	4	32	34	29	23	36	115	44	50	44	51	47	61	38	24	29
39	1	39	4	4	38	39	33	27	39	129	46	51	37	41	42	63	50	30	17
40	1	34	4	4	26	28	21	14	26	89	50	46	50	51	53	59	34	40	29
41	1	30	4	2	36	33	31	24	36	120	48	51	43	48	52	57	46	34	30
42	1	47	4	3	36	36	30	24	36	120	49	40	52	44	52	61	48	38	35
43	1	37	4	3	36	35	30	24	34	119	47	45	44	40	46	59	45	33	34
44	1	50	3	1	32	35	22	35	111	117	47	46	53	50	45	60	46	29	31
45	2	37	4	3	32	29	25	20	32	97	46	54	37	36	46	55	43	35	34
46	2	23	4	2	36	35	29	24	33	115	44	61	39	39	46	63	47	31	26
47	2	26	4	3	33	33	28	20	35	105	47	44	46	42	48	59	41	27	31
48	2	27	4	1	24	29	13	22	30	83	47	54	50	51	44	49	43	29	30
49	2	27	4	4	41	37	33	27	36	124	50	46	46	47	43	60	56	38	36
50	1	45	4	4	36	34	28	24	38	117	45	45	47	40	44	63	47	34	30
51	2	35	4	4	36	36	31	28	27	120	44	51	45	43	45	57	50	33	34
52	2	33	3	4	36	33	29	24	30	113	47	48	42	48	47	60	42	34	23
53	1	34	3	4	28	33	25	19	26	97	47	55	42	42	46	55	37	35	35
54	1	45	3	2	26	26	23	18	26	88	44	54	48	43	51	45	43	18	26
55	1	41	3	4	38	32	30	22	33	113	47	52	41	48	52	57	39	30	32
56	2	25	4	2	23	22	22	12	19	74	49	51	56	54	39	46	41	34	29
57	1	23	4	2	35	39	30	22	39	117	47	41	42	44	47	61	22	36	32
58	1	48	3	4	39	35	26	25	31	111	41	50	42	45	50	58	26	26	28
59	1	52	3	4	39	40	31	23	38	122	47	49	39	40	46	62	25	26	34
60	3	19	4	3	28	26	24	17	24	92	46	50	52	48	43	55	38	27	25
61	1	19	4	3	24	16	8	16	24	67	43	50	57	54	45	41	44	36	32
62	1	51	4	2	34	35	29	22	34	110	46	46	40	47	50	62	32	36	30
63	1	47	4	3	37	38	26	24	33	113	45	47	46	41	48	59	22	34	28
64	2	26	4	1	19	16	12	16	16	64	43	49	54	53	51	42	29	38	22
65	1	40	3	4	41	38	30	28	38	128	47	52	38	47	47	69	15	20	26
66	1	54	4	4	36	34	30	26	37	121	50	58	53	50	51	56	23	38	27
67	1	18	4	3	21	25	22	17	24	83	50	54	49	39	56	37	54	22	18
68	1	19	4	3	28	29	24	23	21	91	47	44	51	59	57	47	45	26	30
69	1	19	4	3	39	35	28	25	38	120	38	45	43	43	48	62	38	14	26
70	1	21	4	3	24	7	5	17	6	57	44	38	46	55	62	37	36	36	27
71	1	22	4	4	22	19	16	18	32	78	47	46	50	46	50	51	37	30	25
72	1	26	3	4	42	35	23	27	36	121	53	49	43	50	58	59	28	35	35
73	2	35	4	2	31	32	26	12	24	91	46	50	45	47	45	56	31	23	30
74	2	44	4	4	25	22	17	12	20	72	46	54	45	54	49	56	32	31	22
75	2	32	1	3	38	37	30	26	39	125	39	49	40	39	48	61	24	37	34
76	2	23	4	4	27	29	23	19	28	91	47	49	50	43	46	54	35	29	30
77	1	30	3	3	28	34	22	23	26	103	47	44	50	43	43	61	34	33	27
78	2	20	4	3	37	35	32	23	36	119	47	52	43	60	45	64	26	27	32
79	2	21	1	2	15	22	20	13	22	77	49	49	45	39	47	57	24	29	24
80	2	18	3	3	19	32	25	14	29	91	47	42	43	43	51	58	26	29	23
81	1	21	2	2	29	23	21	19	24	93	36	56	46	44	42	53	40	28	23
82	2	25	1	2	28	30	23	16	28	92	43	46	54	56	52	52	44	29	21

Результати перевірки внутрішньої узгодженості шкал
(СЖО, Я-концепція, Шкала самоповаги)
за коефіцієнтом Альфа-Кронбаха
(середовище Jamovi)

Аналіз надійності

Статистики надійності ваговий

α Кронбаха

шкала	0.856
--------------	-------

Я-концепція Дж.Кемпбел

Аналіз надійності

Статистики надійності ваговий

α Кронбаха

шкала	0.950
--------------	-------

Шкали благополуччя К.Ріфф

Аналіз надійності

Статистики надійності ваговий

α Кронбаха

шкала	0.885
--------------	-------

Глобальна самоповага М.Розенберга

Аналіз надійності

Статистики надійності ваговий

α Кронбаха

шкала	0.903
--------------	-------

Смисложиттєві орієнтації Д.Леонтьєва

Порівняльний t-критерій Стюдента для незалежних вибірок (середовище Jamovi)

Т-тесту незалежний вибірок

Т-тесту незалежний вибірок

		Статистика	df (ступенів свободи)	p
Загальний показник СЖО	Студент t	2.395	80.0	0.019
Позитивні стосунки з оточуючими	Студент t	0.151	80.0	0.880
Автономія	Студент t	-1.239	80.0	0.219
Управління середовищем	Студент t	-1.510	80.0	0.135
Особистісне зростання	Студент t	-0.934	80.0	0.353
Цілі в житті	Студент t	0.965	80.0	0.338
Самосприйняття	Студент t	1.145	80.0	0.255
Я концепція	Студент t	0.251	80.0	0.802
Шкала Розенберга	Студент t	0.804	80.0	0.424
ЛОКУС	Студент t	1.915	80.0	0.059

Примітка. $H_a: \mu_1 \neq \mu_2$

Припущення

Критерій однорідності дисперсій (Левена)

	F	df (ступенів свободи)	df2	p
Загальний показник СЖО	0.4208	1	80	0.518
Позитивні стосунки з оточуючими	1.1576	1	80	0.285
Автономія	3.1076	1	80	0.082
Управління середовищем	1.3515	1	80	0.248
Особистісне зростання	0.0480	1	80	0.827
Цілі в житті	2.1191	1	80	0.149
Самосприйняття	1.0438	1	80	0.310
Я концепція	0.0218	1	80	0.883
Шкала Розенберга	3.6636	1	80	0.059
ЛОКУС	0.7850	1	80	0.378

Примітка. Малое значення p припускає порушення припущення о рівних дисперсиях

Кореляційна матриця
(середовище Jamovi)

Кореляційна матриця

Кореляційна матриця																
	Вік	Загальний показник СХО	Результат	Процес	Цілі	Локус контролю Я	Локус контролю Життя	Шкала Розенберга	Я концепція	ЛОУС	Попитливі стосунки з оточуєчими	Управління середовищем	Собистісне зростання	Цілі в житті	Антонія	Самостійність
Вік	—															
Загальний показник СХО	0.313**	—														
Результат	0.308**	0.911***	—	0.886***	0.737***											
Процес	0.304**	0.928***	0.886***	—												
Цілі	0.301**	0.885***	0.737***	0.779***	—	0.853***	0.753***									
Локус контролю Я	0.219*	0.870***	0.680***	0.754***	0.833***	—										
Локус контролю Життя	0.231*	0.878***	0.779***	0.824***	0.753***	0.725***	—									
Шкала Розенберга	0.579***	0.328***	0.689***	0.759***	0.609***	0.564***	0.671***	—								
Я концепція	-0.062	0.258*	0.259*	0.185	0.230*	0.267*	0.230*	0.336**	—	-0.038	-0.042	-0.107	-0.134	-0.196	-0.009	0.072
ЛОУС	0.115	0.228*	0.145	0.215	0.199	0.233*	0.248*	0.094	-0.038	—	0.031	-0.129	0.054	-0.129	-0.129	0.196
Попитливі стосунки з оточуєчими	-0.033	-0.027	-0.021	0.054	-0.075	-0.089	0.003	0.050	-0.042	0.031	—	0.143	0.118	-0.033	-0.148	
Управління середовищем	-0.158	-0.647***	-0.573***	-0.580***	-0.621***	-0.580***	-0.555***	-0.495***	-0.107	-0.129	0.143	—	—	—	-0.038	
Собистісне зростання	-0.117	-0.334**	-0.327**	-0.386***	-0.186	-0.271*	-0.308**	-0.308**	-0.134	0.054	0.118	0.393***	—	—	-0.038	
Цілі в житті	0.052	-0.236*	-0.302**	-0.283*	-0.167	-0.129	-0.215	-0.264*	-0.196	-0.014	0.125	0.187	0.237*	—	-0.242*	
Антонія	0.173	0.037	0.138	0.033	-0.009	-0.021	0.015	0.098	-0.009	-0.129	-0.033	-0.148	-0.038	-0.242*	—	
Самостійність	0.264**	0.725***	0.689***	0.748***	0.630***	0.539***	0.703***	0.658***	0.072	0.196	0.041	-0.516***	-0.364**	-0.363***	-0.056	—

Примітка. *p < .05 ** p < .01 *** p < .001

Примітка. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Результати перевірки множинної лінійної регресійної моделі на мультиколінеарність предикторів (середовище Jamovi)

Лінійна регресія

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.846	0.715

Примітка. Models estimated
using sample size of N=82

Коефіцієнти моделі - Загальний показник СЖО

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват	31.2634	39.107	0.799	0.427
ЛОКУС	0.3430	0.219	1.568	0.121
Шкала Розенберга	1.0015	0.318	3.147	0.002
Я концепція	0.2281	0.143	1.595	0.115
Самосприйняття	1.0511	0.276	3.804	< .001
Цілі в житті	0.2887	0.306	0.944	0.348
Особистісне зростання	-0.1356	0.240	-0.565	0.574
Управління середовищем	-0.9908	0.300	-3.301	0.002
Автономія	0.0738	0.299	0.247	0.806
Позитивні стосунки з оточуючими	-0.1023	0.329	-0.311	0.757

Перевірка припущень

Статистики коллинеарності

	VIF	Толерантність
ЛОКУС	1.08	0.925
Шкала Розенберга	2.30	0.434
Я концепція	1.25	0.800
Самосприйняття	2.46	0.406
Цілі в житті	1.38	0.722
Особистісне зростання	1.27	0.787
Управління середовищем	1.71	0.584
Автономія	1.22	0.823
Позитивні стосунки з оточуючими	1.08	0.925

**Матриця факторних навантажень
психологічних ресурсів (метод PCA)
(середовище Jamovi)**

Навантаження компоненту

	Компонент	
	1	Унікальність
Шкала Розенберга	0.816	0.334
Самосприйняття	0.791	0.375
Управління середовищем	-0.745	0.444
Особистісне зростання	-0.567	0.678
Цілі в житті	-0.545	0.703
Я концепція	0.356	0.873
Автономія		0.972
ЛОКУС		0.974
Позитивні стосунки з оточуючими		0.988

Примітка. Було використане обертання 'варимакс'

[3]

Перевірка припущень

Тест Бартлетта на сферичність

χ^2	df (ступенів свободи)	p
141	36	<.001

КМО міра адекватності вибірки

	MSA
Загалом	0.589
Позитивні стосунки з оточуючими	0.420
Автономія	0.272
Управління середовищем	0.714
Особистісне зростання	0.739
Цілі в житті	0.544
Самосприйняття	0.573
Я концепція	0.403
Шкала Розенберга	0.641
ЛОКУС	0.609