

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА**

Кваліфікаційна наукова праця  
на правах рукопису

**КОНОНЕНКО КИРИЛО ОЛЕКСІЙОВИЧ**

УДК 159.923:124.2-022.326.5(043.5)

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СМИСЛОВОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ  
ТА ЇЇ ПОДОЛАННЯ**

053 Психологія

05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ К.О. Кононенко  
(підпис)

Науковий керівник: Родіна Наталія Володимирівна, д.п.н., с.н.с., зав. каф.  
диференціальної і спеціальної психології ОНУ імені І.І. Мечникова

Одеса – 2025

## АНОТАЦІЯ

**Кононенко К.О.** Психологічні особливості смислової кризи особистості та її подолання – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія». – Одеський національний університет імені І.І. Мечникова МОН України. – Одеса, 2025.

Дисертаційне дослідження присвячене вивченню проблеми психологічних особливостей смислової кризи особистості та її подолання.

У контексті сучасного українського суспільства, коли людина змушена перебувати в умовах невизначеності та ризику, відбувається активний пошук нових механізмів адаптації до кризових ситуацій та гострого стресу, отже актуальність досліджуваної проблеми щодо пошуку смислу власного життя стає особливо гострою. Військовий стан та викликані ним економічні, соціальні, психологічні та інші наслідки війни акцентують увагу на дослідженнях структури особистості, яка переживає смислову кризу, до якої призвели травматичні події життя. Особливо гостро стоїть питання подолання цієї смислової кризи.

За результатами дисертаційної роботи здійснено детальну теоретичну концептуалізацію та подальше емпіричне дослідження феноменів «смислова криза особистості» та «подолання смислової кризи особистості». Під час дослідження було проаналізовано сучасний стан досліджень смислової кризи особистості та її подолання; визначено методологічні принципи вивчення смислової кризи, обґрунтовано її теоретичну модель та сформовано психодіагностичний інструментарій для емпіричної верифікації моделі; проаналізовано вплив соціально-демографічних показників на особливості смислової кризи особистості та її подолання; досліджено особистісні особливості смислової кризи особистості та її подолання; виконано емпіричну

верифікацію системної моделі психологічних особливостей смислової кризи особистості та її подолання. Результати проведеного дослідження підтвердили ефективність реалізації поставлених завдань і надали наукове підґрунтя для обґрунтованих висновків.

Проведено теоретичний аналіз основних засад досліджень психологічних особливостей смислової кризи особистості та її подолання та показано, що криза особистості - це стан, що виникає, коли людина стикається з проблемою, яку не може вирішити звичними способами. Це може бути пов'язано зі зміною життєвих ролей, втратою сенсу життя або травматичними подіями. Визначено, що смислова криза особистості це складний психологічний стан, який виникає внаслідок неможливості реалізації ціннісно-смислових орієнтацій в житті людини та характеризується підвищеним рівнем екзистенційної тривоги, зниженням життєстійкості та негативним впливом стресу на структуру особистості.

Визначено методологічні принципи вивчення смислової кризи особистості, а саме: загальні принципи системного підходу; принципи цілісності, єдності та взаємодетермінованості зовнішнього і внутрішнього в системогенезі психічної діяльності та розвитку; підходи до системного дослідження психологічних феноменів; саноцентричний підхід; уявлення про стрес та адаптацію; уявлення про сенс життя, про смислові кризи особистості та концепції копінг-поведінки.

Обґрунтовано теоретична модель смислової кризи особистості та її подолання, сформовано психодіагностичний інструментарій для емпіричної верифікації розробленої моделі. Модель емпіричного дослідження смислової кризи особистості та її подолання складається з наступних підсистем: Підсистема «Екзистенційна тривога»; Підсистема «Життєстійкість

особистості»; Підсистема «Ціннісно-сміслові орієнтації»; Підсистема «Структура особистості»; Підсистема «Соціально-демографічні показники».

Проведено емпіричне дослідження у період з 2022 по 2024 рр. В дослідженні взяло участь 118 волонтерів, з яких жінок 68 осіб, а чоловіків 50 осіб. Віковий діапазон випробуваних становить від 18 до 56 років з середнім віком 34 роки. Доведено, що жінки середнього віку з вищою освітою частіше залучаються до волонтерської діяльності.

Визначено, що в умовах війни особистість відчуває значний рівень екзистенційної тривоги, що пов'язано з екстремальними умовами життя та роботи. Тривога визначено нами у таких видах: страх смерті, самотності, втрати ідентичності та сенсу життя. Війна як екстремальний соціальний контекст значно посилює ці прояви. Найвищий рівень екзистенційної тривоги пов'язано з безпосередньою загрозою життю. Страх втрати сенсу також має високий рівень, що свідчить про пошуки волонтерами більш глибокого сенсу своєї діяльності в умовах війни. Страх самотності має підвищений рівень, що пов'язано з ізоляцією та емоційним виснаженням. Страх втрати ідентичності є менш вираженим, що свідчить про зміцнення ідентичності через волонтерство.

Виявлено, що особистості мають високий рівень життєстійкості, активно беруть участь у соціальному житті, мають чіткі цілі та соціальні зв'язки. Досліджувані вірять у свої можливості впливати на ситуацію, обережні у своїх діях та здатні ефективно долати стресові ситуації, що надає їм відчуття сенсу життя, зміцнює їх соціальні зв'язки та розвиває навички подолання труднощів. Оптимізм, віра в себе, емпатія сприяють їх високій життєстійкості. Визначено, що досліджувані найчастіше використовують копінг-стратегію "Фокусування на позитиві", намагаючись знаходити позитивні моменти в складних життєвих ситуаціях. Також, вони активно використовують копінг-стратегію «Пошук соціальної підтримки». Доведено, що використання копінг-стратегій «Аналіз

ситуації» та «Вирішення проблем» допомагає їм аналізувати ситуацію та знаходити рішення в їх діяльності. Визначено, що частота використання копінг-стратегій "Самозвинувачення" та "Відстороненість" на досліджуваному контингенті низька. Виявлено, що вони мають чітко визначені життєві цілі, відчують сенс у своїй діяльності та відповідальність за своє життя, сприймають життя як цікавий та насичений процес. Досліджувані знаходять сенс у своїй щоденній діяльності та вірять у свої сили та здатність впливати на ситуацію, також, для них характерно задоволення результатами своєї минулої діяльності.

Визначено, що волонтерська діяльність підвищує рівень ціннісно-сміслових орієнтацій та позитивно впливає на психологічне благополуччя досліджуваних. У них виявлено високий рівень екстраверсії та прив'язаності, що пов'язано з активною участю в соціальних взаємодіях, емоційній близькості, альтруїзму та бажанням працювати в команді. У досліджуваних виявлено високі показники за самоконтролем та емоційній стійкості, що дозволяє їм ефективно виконувати поставлені завдання та доводити розпочаті справи до кінця, зберігаючи спокій в складних ситуаціях. Досліджувані відкриті до нового досвіду, оскільки готові допомагати незнайомим людям і брати участь у нових проєктах. Отримані результати свідчать про те, що волонтери мають особливий профіль особистості, який характеризується високим рівнем екстраверсії, прив'язаності, самоконтролю та емоційної стійкості. Ці якості допомагають їм ефективно виконувати свою роботу та долати стресові ситуації.

Встановлено, що досліджувані, які переживають смислову кризу, стикаються з низкою психологічних труднощів, а саме: значний рівень екзистенційної тривоги, що включає страх смерті та втрату сенсу життя; зниження життєстійкості та відчуття контролю над власним життям; слабке відчуття мети життя та низьке задоволення його результатом; емоційну

нестабільність та відокремленість та труднощі з емоційною регуляцією. Для отримання цих результатів досліджуваних було розподілено на дві групи (основна група – з верифікованою смисловою кризою; контрольна група – з відсутністю смислової кризи). Визначено, що представники основної групи мають низькі адаптивні можливості та схильні до використання неадаптивних копінг-стратегій «Самозвинувачення», «Відстороненість» у стресових ситуаціях та потребують соціальної підтримки та емоційної розрядки.

Виявлено, що досліджувані контрольної групи, у яких не верифікована смислова криза, мають: високий рівень психологічної стійкості; сильне відчуття контролю над власним життям; високий рівень життєстійкості та залученості до життя; чіткі цінності та орієнтири. Визначено, що представники контрольної групи використовують адаптивні копінг-стратегії "Фокусування на позитиві", "Рішення проблеми" та "Аналіз проблеми". Додатково, представники контрольної групи використовують відносно адаптивні копінг-стратегії, такі як "Пошук соціальної підтримки" та "Поведінкова розрядка", для зняття напруги та отримання емоційної підтримки.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні впливу смислової кризи особистості та її подолання на ментальне здоров'я особистості. Це дасть змогу більш детально зрозуміти як смислова криза особистості та її подолання впливає на ментальне здоров'я особистості з позицій саноцентричного підходу на інших контингентах досліджуваних.

**Ключові слова:** смислова криза особистості, подолання, модель, екзистенційна тривога, стійкість, копінг-стратегії, ціннісно-сміслові орієнтації, структура особистості, особистісні особливості, альтруїзм, адаптація, кризова ситуація, волонтерство, наслідки війни, саноцентричний підхід.

## ABSTRACT

Kononenko K.O. Psychological features of personal meaning crisis and its overcoming – Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in specialty 053 "Psychology". – Odesa I. I. Mechnykov National University, Ministry of Education and Science of Ukraine. – Odesa, 2025.

The dissertation research is dedicated to studying the problem of psychological peculiarities of the meaning crisis of personality and its overcoming.

In the context of modern Ukrainian society, when a person is forced to exist in conditions of uncertainty and risk, there is an active search for new mechanisms of adaptation to crisis situations and acute stress; consequently, the relevance of the studied problem regarding the search for meaning in one's own life becomes particularly acute. The military state and the resulting economic, social, psychological, and other effects of war emphasize the research of the personality structure that experiences a meaning crisis, which was caused by traumatic life events. The issue of overcoming this meaning crisis is particularly pressing.

The results of the dissertation work include a detailed theoretical conceptualization and further empirical study of the phenomena of "meaning crisis of personality" and "overcoming the meaning crisis of personality." The study analyzed the current state of research on the meaning crisis of personality and its overcoming; defined the methodological principles of studying the meaning crisis, substantiated its theoretical model, and developed psychodiagnostic tools for the empirical verification of the model; analyzed the influence of socio-demographic indicators on the peculiarities of the meaning crisis of personality and its overcoming; investigated the personality traits of the meaning crisis of personality and its overcoming; performed empirical verification of the systemic model of psychological peculiarities of the meaning crisis of personality and its overcoming. The results of the conducted

research confirmed the effectiveness of the set tasks and provided a scientific basis for the substantiated conclusions.

A theoretical analysis of the fundamental principles of research on the psychological peculiarities of the meaning crisis of personality and its overcoming was conducted, and it was shown that a personality crisis is a state that arises when a person faces a problem that they cannot solve using habitual methods. This can be associated with a change in life roles, loss of meaning in life, or traumatic events. It was determined that the meaning crisis of personality is a complex psychological state that arises from the inability to realize value-meaning orientations in a person's life and is characterized by an increased level of existential anxiety, reduced hardiness, and the negative impact of stress on the personality structure.

The methodological principles of studying the meaning crisis of personality were defined, namely: general principles of the system approach; principles of integrity, unity, and interdependence of the external and internal in the system genesis of mental activity and development; approaches to the systemic study of psychological phenomena; the salutogenic approach; concepts of stress and adaptation; concepts of the meaning of life, meaning crises of personality, and coping behavior concepts.

The theoretical model of the meaning crisis of personality and its overcoming was substantiated, and psychodiagnostic tools were developed for the empirical verification of the developed model. The model of the empirical study of the meaning crisis of personality and its overcoming consists of the following subsystems: Subsystem "Existential Anxiety"; Subsystem "Personality Hardiness"; Subsystem "Value-Meaning Orientations"; Subsystem "Personality Structure"; Subsystem "Socio-Demographic Indicators."

An empirical study was conducted from 2022 to 2024. The study involved 118 volunteers, including 68 women and 50 men. The age range of the subjects was from



18 to 56 years, with an average age of 34 years. It was proven that middle-aged women with higher education are more frequently involved in volunteering activities.

It was determined that in the conditions of war, the personality experiences a significant level of existential anxiety, which is associated with extreme living and working conditions. Anxiety is defined by us in the following forms: fear of death, loneliness, loss of identity, and meaning of life. War, as an extreme social context, significantly intensifies these manifestations. The highest level of existential anxiety is associated with a direct threat to life. The fear of loss of meaning is also high, which indicates the search by volunteers for a deeper meaning in their activities in the conditions of war. The fear of loneliness is increased, which is associated with isolation and emotional exhaustion. The fear of loss of identity is less pronounced, which indicates the strengthening of identity through volunteering.

It was revealed that individuals have a high level of hardiness, actively participate in social life, and have clear goals and social connections. The subjects believe in their ability to influence the situation, are cautious in their actions, and are able to effectively overcome stressful situations, which gives them a sense of meaning in life, strengthens their social ties, and develops their skills in overcoming difficulties. Optimism, self-belief, and empathy contribute to their high hardiness. It was determined that the subjects most often use the coping strategy "Focusing on the Positive," trying to find positive aspects in difficult life situations. Also, they actively use the coping strategy "Seeking Social Support." It was proven that the use of coping strategies "Situation Analysis" and "Problem Solving" helps them analyze the situation and find solutions in their activities. It was determined that the frequency of using the coping strategies "Self-Blame" and "Distancing" in the studied contingent is low. It was revealed that they have clearly defined life goals, feel a sense of purpose in their activities, and responsibility for their lives, and perceive life as an interesting and fulfilling process. The subjects find meaning in their daily activities and believe

in their strengths and ability to influence the situation; they are also characterized by satisfaction with the results of their past activities.

It was determined that volunteering increases the level of value-meaning orientations and positively affects the psychological well-being of the subjects. They exhibit a high level of extraversion and attachment, which is associated with active participation in social interactions, emotional closeness, altruism, and a desire to work in a team. The subjects showed high scores in self-control and emotional stability, which allows them to effectively perform assigned tasks and complete initiated projects, remaining calm in difficult situations. The subjects are open to new experiences, as they are willing to help strangers and participate in new projects. The obtained results indicate that volunteers have a special personality profile, which is characterized by a high level of extraversion, attachment, self-control, and emotional stability. These qualities help them effectively perform their work and overcome stressful situations.

It was established that the subjects who experience a meaning crisis face a number of psychological difficulties, namely: a significant level of existential anxiety, including fear of death and loss of meaning in life; reduced hardiness and a sense of control over their own lives; a weak sense of purpose in life and low satisfaction with its results; emotional instability and detachment, and difficulties with emotional regulation. To obtain these results, the subjects were divided into two groups (the main group - with verified meaning crisis; the control group - without meaning crisis). It was determined that the representatives of the main group have low adaptive capabilities and are prone to using maladaptive coping strategies "Self-Blame," "Distancing" in stressful situations and need social support and emotional release.

It was revealed that the subjects of the control group, in whom the meaning crisis is not verified, have: a high level of psychological hardiness; a strong sense of control over their own lives; a high level of hardiness and engagement in life; clear

values and orientations. It was determined that the representatives of the control group use adaptive coping strategies "Focusing on the Positive," "Problem Solving," and "Situation Analysis." Additionally, the representatives of the control group use relatively adaptive coping strategies, such as "Seeking Social Support" and "Behavioral Disengagement," to relieve tension and receive emotional support.

The prospect for further research lies in studying the influence of the meaning crisis of personality and its overcoming on the mental health of the individual. This will allow for a more detailed understanding of how the meaning crisis of personality and its overcoming affects the mental health of the individual from the perspective of the salutogenic approach in other contingents of subjects.

**Keywords:** meaning crisis of personality, coping, model, existential anxiety, hardiness, coping strategies, value-meaning orientations, personality structure, personality traits, altruism, adaptation, crisis situation, volunteering, effects of war, salutogenic approach.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*Статті у наукових фахових виданнях з психології, включених до переліку, затверджених МОН України:*

1. Кононенко К.О. Репрезентація кризи сенсу в сучасних психологічних школах. Психологія та соціальна робота. 2020. Вип. 2. Сс. 69-83. DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.2\(52\).225430](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.2(52).225430)

2. Кононенко К.О. Модель емпіричного дослідження смислової кризи особистості та її подолання на прикладі волонтерів. Габітус. 2024. № 67. Сс. 166-170. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>

3. Кононенко К.О. Дослідження видів екзистенційної тривоги волонтерів в умовах війни в Україні. Наукові перспективи. 2024. 12(54). Сс. 1568-1580. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-12\(54\)-1568-1580](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-12(54)-1568-1580)

*Тези апробаційного характеру:*

4. Кононенко К.О. Особливості саногенної рефлексії граничних даностей життя. Міжнародна наукова онлайн-конференція «ХІ Сіверянські соціально-психологічні читання» Збірник тез доповідей. Чернігів., 2020. Сс. 123-126. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7573792>

5. Кононенко К.О. Використання копінг-поведінки для регуляції ціннісної сфери особистості в умовах пандемії COVID-19. Психологічне і соціальне благополуччя особистості та населення в умовах пандемії Covid-19: теорія і практика. Збірник тез доповідей. Одеса. ОНУ. 2021. Сс. 67-69. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/31104>

6. Родіна Н. В., Кононенко К.О. Екзистенціальний аналіз як один з методів «м'якої» системної методології. Людина як цілісність: соціальногуманітарний та природничо-науковий полілог: Збірник матеріалів міжнародної наукової конференції «ХІІ Сіверянські соціально-психологічні читання». Чернігів. 2021. Сс. 175-178. Збірник тез доповідей. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5844878>

7. Кононенко К. Перспективи наукового дослідження психологічних особливостей смислової кризи особистості та її подолання в умовах війни в Україні. L International scientific and practical conference «Innovative Education: Problems and Prospects of Scientific Research». Germany. International Scientific Unity, 2024. pp. 335-338. DOI <https://doi.org/10.70286/ISU-04.12.2024>

8. Кононенко К. Дослідження подолання смислової кризи особистістю. International scientific-practical conference “Strategic priorities for the development of science, education, technology and society”: conference proceedings (Angers, France, February 26, 2025). Angers, France: Scholarly Publisher ICSSH, 2025. Pp. 35-37.

URL:

[https://drive.google.com/file/d/1C658WAgIO1Epw5Oa8\\_fE\\_vv6bo6E2uXG/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1C658WAgIO1Epw5Oa8_fE_vv6bo6E2uXG/view?usp=sharing)

## ЗМІСТ

|                                                                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ВСТУП.....                                                                                                              | 15  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СМИСЛОВОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПОДОЛАННЯ .....  | 25  |
| 1.1. Теоретичні підходи до визначення феномену криза особистості .....                                                  | 25  |
| 1.2. Смыслова криза особистості у філософсько-психологічному дискурсі ....                                              | 34  |
| 1.3. Вплив стресу та тривоги на виникнення смыслової кризи особистості ....                                             | 41  |
| 1.4. Психологічні особливості особистості у подоланні смыслових криз .....                                              | 52  |
| Висновки до першого розділу .....                                                                                       | 74  |
| РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СМИСЛОВОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПОДОЛАННЯ ..... | 77  |
| 2.1. Обґрунтування методологічних принципів вивчення смыслової кризи особистості та її подолання .....                  | 77  |
| 2.2. Організація емпіричного дослідження, характеристика вибірки та вибір психодіагностичного інструментарію .....      | 84  |
| Висновки до другого розділу .....                                                                                       | 91  |
| РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СМИСЛОВОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПОДОЛАННЯ .....            | 93  |
| 3.1. Аналіз соціально-демографічних показників досліджуваних .....                                                      | 93  |
| 3.2. Дослідження психологічних особливостей прояву патернів поведінки особистості досліджуваних .....                   | 106 |
| 3.3. Емпірична верифікація моделі психологічних особливостей смыслової кризи особистості та її подолання .....          | 200 |
| Висновки до третього розділу .....                                                                                      | 210 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                           | 215 |
| СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....                                                                                                  | 221 |
| ДОДАТКИ.....                                                                                                            | 245 |

## ВСТУП

**Актуальність проблеми дослідження.** Зміни в характеристиках психологічних детермінант системи екзистенціального існування особистості призводять до розуміння необхідності активного пошуку якісно нових способів пристосування до життя. Людина змушена перебувати в постійно і швидко мінливому середовищі зі зростаючими вимогами, змушений постійно розвиватися як в професійному, так і в особистісній сфері, рівень стресу в житті зростає, що знижує адаптивні здібності людини.

Війна в Україні стала не тільки фізичним, а й психологічним випробуванням для багатьох людей. У цих складних умовах особистісні особливості особистості відіграють ключову роль, для подолання викликів, які призводять до значного психологічного навантаження, зокрема, до виникнення смислової кризи. Цій стан, на думку таких науковців, як Л. Гримак, Т. Титаренко, С. Максименко, Є. Варбан, В. Франкл, І. Ялом, П. Вонг, характеризується тим, що людина втрачає відчуття сенсу свого життя, її цінності та переконання піддаються сумніву, і вона відчуває себе загубленою та безпорадною. В умовах війни, коли людина стикається зі смертю, руйнуванням та стражданням, питання сенсу життя стає особливо гострими та актуальними.

Сучасна психологічна наука активно досліджує різні теоретичні та практичні аспекти смислових криз особистості та її копінг-поведінки. Це зумовлено тим, що вибір ефективних стратегій адаптивної поведінки, орієнтованих на самореалізацію, є одним із найважливіших ресурсів для оптимізації життєдіяльності. Здатність справлятися зі складними життєвими ситуаціями набуває особливої актуальності для особистості, яка живе в умовах невизначеності та ризику, оскільки саме такі умови підвищують її вразливість до смислових криз у сфері діяльності. Ця підвищена вразливість обґрунтовує необхідність глибокого дослідження чинників, що визначають роль копінг-

поведінки в розвитку та подоланні криз, пов'язаних зі смисловими структурами особистості.

Роботу над вивченням феномену «смислової кризи особистості» в різних напрямках, розглядали Л. Гримак, Т. Титаренко, С. Максименко, Є. Варбан тощо. У зарубіжній психології ґрунтовні дослідження смислової кризи особистості проводили І Ялом, В. Франкл, М. Чіксентміхайі, В. ван Брюген, Дж. Златев, П. Вонг, Р. Тедеші, Г. Медлок, С. Мадді, Т. Хопсон.

Наукове дослідження феномену «копінг-поведінки» розглядався у працях таких зарубіжних дослідників, як С. Карвер, Р. Лазарус, С. Фолкман, А. Бандура тощо. Особливості копінг-поведінки вивчалися такими українськими, як І. Данилюк, Н. Родіна, Т. Титаренко, Т. Кулакевич, Л. Дика та ін..

Внаслідок поточних бойових дій в Україні волонтери все частіше зазнають психологічних і фізичних травм. З огляду на відстрочені процеси їхньої адаптації, існує ризик поглиблення психологічної травматизації людей, які пережили інтенсивний стрес, пов'язаний з бойовими діями. Дослідження цієї проблеми має важливе теоретичне та прикладне значення для розуміння та запобігання залежностям, депресії та суїцидам серед волонтерів. Результати дослідження можуть бути корисними для вивчення особливостей психологічного стану волонтерів і механізмів адаптації з метою розробки ефективних психотерапевтичних заходів для поліпшення якості життя та психологічного здоров'я цієї групи.

Такі дослідники, як К. Райхерт, Л. фон Берталанфі, Н. Родіни, І. Данилюк та Б. Уїлсон використовували принципи системного підходу для організації своєї наукової роботи.

Незважаючи на це, аналіз психологічних особливостей смислової кризи особистості та її подолання, у осіб, соціальна активність яких пов'язана із значною складністю та соціальним значенням взятих на себе обов'язків та вплив на неї копінг-поведінки, залишаються майже невивченим, особливо в



аспекті вибору ефективних стратегій копінг поведінки. Все це зумовлює актуальність дослідження і зумовила вибір теми дослідження: «Психологічні особливості смислової кризи особистості та її подолання».

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.**

Дисертаційне дослідження виконано в рамках наукової тематики кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова «Дослідження психологічного здоров'я особистості: саноцентричний підхід» (державний реєстраційний номер – 0122U000260). Тему дисертаційного дослідження було затверджено Вченою радою Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (Протокол №5 від 24 листопада 2020 року).

**Мета дослідження** – провести теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей смислової кризи особистості та її подолання.

Виходячи з мети було сформульовано наступні **задачі** дослідження:

1. Провести аналіз теоретичних основта принципів дослідження психологічних особливостей смислової кризи особистості та її подолання.

2. Визначити методологічні принципи дослідження смислової кризи особистості, обґрунтувати модель смислової кризи особистості та її подолання та батарею діагностичних методик для проведення емпіричної верифікації цієї моделі.

3. Провести аналіз впливу соціально-демографічних показники досліджуваних на вибірці волонтерів.

4. Визначити психологічні особливості прояву патернів поведінки особистості.

5. Виконати емпіричну верифікацію моделі психологічних особливостей смислової кризи особистості та її подолання.

**Об'єкт дослідження** – смислова криза особистості та її подолання.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості смислової кризи особистості та її подолання.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** були принципи системного підходу (Л. фон Берталанфі, І. Данилюка, Н. Родіни, З. Кіреєва, А. Уйомова, А. Цофнаса, В. Уілсона та ін.), саноцентричний підхід (О. Кокун, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська, Б. Літз, К. Ходж, П. Шнурр), уявлення про вивчення адаптації до стресу (І. Ващенко, Н. Завацької, Г.Коваль, В. Заїки, О. Кокуна, В. Крайнюка, О. Кузнєцова, Л. Смокової, Г. Сельє), сенсу життя (І. Богдановська, М. Боднар, Г. Чуйко, О. Киричук, З. Кіреєва, І. Красильников, І. Тичина, О. Севост'янов, Л. Матвієнко, О. Карачинський, В. Москаленко, Я. Чаплак, В. Педоренко, І Ялом, В. Франкл, М. Чіксентміхайі, В. ван Брюген, Дж. Златєв, П. Вонг, Р. Тедеші, Г. Медлок, Б. Роббінс, С. Мадді, Т. Хопсон), смислової кризи особистості (І.Булах, А. Адлер, І. Ялом, В. Франкл, С. Мадді та ін.), уявлення про життєстійкість (О. Кононенко, Є. Базика, В. Луньов, О. Медянова, Л. Дворніченко, Л. Любіна, С. Мадді), опанування складних ситуацій (Т. Титаренко, А. Фомінова, С. Максименко, З. Кіреєва) концепції долаючої поведінки (А. Ардженто, І. Данилюк, М. Дідух, В. Предко, Н. Родіна, Я. Чаплак, Р. Лазарус, С Фолкман, Н. Ендлер, Дж. Паркер та ін.).

**Методи дослідження.** *Теоретичні:* аналіз психологічної та філософської літератури, проведений для визначення стану досліджуваної наукової проблеми; аналіз, синтез, систематизація, узагальнення, моделювання, які були застосовані для визначення наукових засад вивчення смислової кризи особистості, її передумов та подолання.

*Емпіричні:* анкетування, тестування. Для збору даних про особливості особистості були використані демографічна анкета, опитувальник «Види екзистенційної тривоги» (В. Ван Брюген в адатації В. Кучиної), Опитувальник «Тест життєстійкості» (С. Мадді), опитувальник «WOCQ» (Р. Лазарус та С.

Фолкман в адаптації Н. Родіної), опитувальник «Ціль у житті» (Дж. Крамбо та Л. Махолик), опитувальник «Велика п'ятірка» (Р. МакКрає та П. Коста).

*Математичної статистики:* методи описової статистики, коефіцієнт кореляції  $r$  Пірсона, аналіз надійності на основі наявності внутрішньої узгодженості, критерій нормальності Шапіро-Вілка. Для проведення математичного аналізу зібраних емпіричних даних використовувались програмні статистичні пакети «Excel» та «R.4.4.1».

**Організація і база дослідження.** У проведеному дослідженні взяли участь 118 волонтерів, залучених до діяльності громадських організацій, що функціонують на території міста Одеси. Організаційно-методична структура дослідження охоплювала часовий проміжок з 2021 по 2024 рік та включала три послідовні етапи. Підготовчий етап (2021-2022 рр.) був присвячений здійсненню комплексного теоретичного аналізу наукової літератури з метою визначення ключових напрямів дослідження, систематизації організаційно-методичних аспектів, обґрунтування та селекції релевантного психодіагностичного інструментарію, необхідного для розробки та подальшої емпіричної верифікації системної моделі сенсожиттєвої кризи особистості волонтерів. Основний етап дослідження (2022-2024 рр.) передбачав реалізацію емпіричної фази та здійснення процедури збору первинних кількісних даних. На теоретико-узагальнюючому етапі (2023-2024 рр.) було проведено статистичний аналіз отриманих емпіричних даних з метою верифікації розробленої теоретичної моделі, сформульовано наукові висновки та здійснено процедури впровадження отриманих наукових результатів.

**Наукова новизна** одержаних результатів полягає в тому, що вперше:

- *концептуалізовано та емпірично досліджено* феномен «сміслової кризи особистості та її подолання»;
- *систематизовано та уточнено* концепти понять «сміслова криза особистості», яке визначено як складний психологічний стан, що виникає в

наслідок неможливості реалізації ціннісно-смилових орієнтацій в житті людини та характеризується підвищеним рівнем екзистенційної тривоги, зниженням життєстійкості та негативним впливом стресу на структуру особистості;

- *розроблено* модель «смилової кризи особистості та її подолання» на прикладі волонтерів, яка складається з підсистем: «Екзистенційна тривога», «Життєстійкість особистості»; «Ціннісно-смилові орієнтації»; «Структура особистості»; «Соціально-демографічні показники»;

- *визначено*, що більш активну участь у волонтерській діяльності приймають жінки середнього віку з вищою освітою та досвідом волонтерської діяльності від 1 місяця до 1 року;

- *доведено*, що найвищий рівень екзистенційної тривоги проявляється в аспектах «страх смерті» та «страх втрати сенсу», подолання якої відбувається за рахунок пошуку волонтерами більш глибокого усвідомлення своєї діяльності, що є наслідком війни;

- *показано*, що волонтери мають високу стійкість, а саме вони перетворюють кризові ситуації за рахунок власних ціннісно-смилових орієнтацій: постановка цілей власного життя, альтруїзм, відчуття сенсу та результатів своєї діяльності;

- *продемонстровано*, що найнижчий рівень екзистенційної тривоги пов'язано зі "страхом втрати ідентичності", може інтерпретуватися як свідчення потенційного зміцнення особистісної ідентичності внаслідок залучення до волонтерської діяльності;

- *доведено*, що волонтерська діяльність надає особистості відчуття сенсу життя, зміцнює соціальні зв'язки, розвиває навички подолання труднощів та підвищує адаптацію особистості до кризової ситуації.

- *виявлено*, що досліджувані, які переживають смылову кризу, переживають високий рівень екзистенційної тривоги, що включає страх смерті

та втрату сенсу життя; зниження рівня життєстійкості та відчуття контролю над життям; слабе відчуття мети життя та низьке задоволення його результатом; емоційну нестабільність та відокремленість.

- *виявлено*, що досліджувані, у яких не верифікована смислова криза, мають високий рівень психологічної стійкості; сильне відчуття контролю над життєвими подіями; високий рівень адаптації та психологічної стійкості та залученості до життя; чіткі цінності та орієнтири.

- *визначено*, що досліджувані основної групи (верифікована смислова криза) використовують копінг-стратегії «Самозвинувачення», «Відстороненість»; досліджувані контрольної групи (верифікована відсутність смислової кризи) використовують копінг-стратегії «Фокусування на позитиві», «Рішення проблеми» та «Аналіз проблеми».

**Теоретичне значення дисертаційного дослідження** складає покращення уявлень про зовнішні та внутрішні фактори смислової кризи особистості у волонтерів. Розширено розуміння найбільш поширених факторів впливу копінг-поведінку на процес перебігу смислової кризи волонтерів, а саме зовнішні (соціальні) чинники та внутрішні (ментальні) чинники. До зовнішніх чинників відносяться: соціальні фактори актуального середовища особистості та психотравмуючі події, які можуть викликати смислову кризу особистості. До внутрішніх чинників відносять: ціннісно-смислові орієнтації особистості, які формуються через процес інтеріоризації та ментальні ресурси особистості.

**Наукове і практичне значення роботи** полягає в отриманні емпіричних результатів інтегровано до навчального процесу та використовуються при викладанні спеціалізованих лекційних і семінарських курсів для фахівців волонтерських центрів. Розроблений комплекс психодіагностичних методик, спрямований на оцінку смислової кризи особистості та особливостей її подолання, впроваджено у практичні заняття студентів, використовується під

час проходження переддипломної практики, а також при підготовці курсових та кваліфікаційних наукових робіт.

**Обґрунтованість і достовірність наукових положень, висновків і рекомендацій, які захищаються.** Достовірність та обґрунтованість отриманих наукових результатів забезпечувалися комплексним теоретико-методологічним підґрунтям вихідних положень, застосуванням системного та інтегративного підходів до організації та проведення дослідження, адекватністю використаних методів дослідження поставленій меті та визначеним завданням. Крім того, поєднання методів кількісного та якісного аналізу емпіричних даних сприяло отриманню надійної психологічної інтерпретації отриманих результатів.

**Практична значимість.** Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження в узагальненому вигляді інтегровано в освітній процес підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Зокрема, отримані дані використовуються у рамках викладання дисциплін «Психодіагностика», «Диференціальна психологія», «Клінічна психологія», «Експериментальна психологія», «Психологія стресу, копінг-поведінки та здоров'я особистості», «Методологія та організація наукових досліджень» для студентів першого бакалаврського рівня вищої освіти Одеського національного економічного університету (акт про впровадження №1/25 від 14.04.2025 р.).

Отримані результати дослідження були інтегровані до навчального процесу підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» Одеського Національного Економічного Університету. Зазначені результати використовуються у рамках викладання дисциплін «Психодіагностика», «Диференціальна психологія», «Клінічна психологія» та «Експериментальна психологія» для студентів першого бакалаврського рівня вищої освіти Одеського Національного Економічного Університету (акт про впровадження №07/11 від 07.04.2025 р.).

Результати дослідження впроваджено в роботу благодійного фонду «Партнерство заради майбутнього» в програма лекцій та семінарів, присвячені таким темам: «Розуміння смислової кризи та її впливу на особистість», «Виявлення симптомів смислової кризи та емоційного виснаження», «Розвиток навичок саморегуляції та емоційної стійкості», «Пошук та формування особистих смислів та цінностей», «Розвиток навичок подолання кризових ситуацій», «Формування ефективних стратегій підтримки та взаємодопомоги» (акт про впровадження №3/07 від 09.04.2025р.).

Результати дослідження впроваджено в роботу громадської організації «Шлях Трансформація людини та суспільства» у вигляді курсу лекцій для волонтерського персоналу організації для психологічної підтримки волонтерів (акт про впровадження №4 від 10.04.2025р.).

Результати дослідження впроваджено в роботу всеукраїнської громадської організації «Південно-Українське відділення Соціологічної асоціації України» в програму занять, присвячених темам: «Теоретичні аспекти смислової кризи: визначення, причини, симптоми», «Діагностика особистої схильності до смислової кризи», «Практичні методи подолання смислової кризи: когнітивні, емоційні, поведінкові», «Розвиток навичок рефлексії та самоаналізу», «Формування особистих цінностей та життєвих смислів», «Пошук ресурсів для подолання кризових станів», «Формування груп підтримки та взаємодопомоги» (акт про впровадження №02/2025 від 07.04.2025р.).

**Апробація результатів дослідження.** Теоретичні положення та емпіричні результати дисертаційного дослідження презентувалися під час наукових конференцій, а саме: Професорсько-викладацькій конференції ОНУ імені І.І. Мечникова. Доповідь на тему: «Теоретичні підходи до визначення смислової кризи особистості» (2020); Міжнародній науковій конференції «ХІ Сіверянські соціально-психологічні читання». Доповідь на тему: «Особливості саногенної рефлексії граничних даностей життя» (2020); Міжнародної наукової

конференції «XII Сіверянські соціально-психологічні читання». Доповідь на тему: «Екзистенціальний аналіз як один з методів «м'якої» системної методології» (2021); International scientific and practical conference «Innovative Education: Problems and Prospects of Scientific Research». Доповідь на тему: «Перспективи наукового дослідження психологічних особливостей смислової кризи особистості та її подолання в умовах війни в Україні» (2024); International scientific-practical conference “Strategic priorities for the development of science, education, technology and society”. Доповідь на тему: «Дослідження подолання смислової кризи особистістю» (2025).

**Публікації.** Зміст та результати дослідження відображено у 9 публікаціях, з яких 3 одноосібних статті у наукових фахових виданнях ДАК МОН України.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, переліку використаних джерел, що нараховує 241 джерел (з яких 115 іноземними мовами), та п'яти додатків на 6 сторінках. Загальний обсяг дисертації становить 249 сторінок, з яких 220 сторінок основного тексту. Робота містить 36 таблиць на 36 сторінках і 33 рисунків на 33 сторінках.



# **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СМИСЛОВОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПОДОЛАННЯ**

## **1.1. Теоретичні підходи до визначення феномену криза особистості**

Значущим фактором, що визначає особливості та спрямування поведінкової активності людини, є її соціально-психологічний стан. Він обумовлює низку чинників, що впливають на тип соціальної поведінки, включаючи спрямованість, емоційну стабільність, саморегуляцію, впевненість та активність особистості, а також значною мірою визначає специфіку соціальної взаємодії з оточенням. В умовах сучасних суспільних криз проблема кризи особистості набуває особливої актуальності, виступаючи одночасно як причина, елемент і результат загальної суспільної кризи.

Особистісна криза може виникнути у будь-якої людини. Вона представляє собою період значного емоційного дискомфорту в процесі розвитку особистості та має складну суб'єктивну природу. Через це її важко концептуалізувати, класифікувати або узагальнити. У психологічній науці поняття "життєва криза" зазнає варіативних інтерпретацій, обумовлених специфікою змісту та характеру психологічної проблематики. Незважаючи на розмаїття термінології та класифікаційних підходів, глибинна семантична структура залишається відносно консистентною, а процесуальна динаміка розвитку кризового стану та супроводжуючі його психологічні трансформації демонструють подібність незалежно від типологічної належності кризи.

В понятійному апараті кризової психології можливо виділити наступні терміни: «особистісна криза», «духовна криза», «екзистенційна криза», «криза смислу», «моральна криза», «криза смислу життя», «криза ідентичності», «життєва криза», «вікова криза», «криза професійного розвитку» тощо. Також,

поряд з цим наявна категорія феноменів, які пов'язані з проблематикою особистісної кризи такі, як: «екзистенційний вакуум», «ноогенний невроз», «внутрішній конфлікт», «переживання», «кризова ситуація», «тяжка життєва ситуація» та ін. [58, С. 11].

Криза особистості визначається як складний психологічний стан, що виникає внаслідок зіткнення індивіда зі значущою проблемою або життєвою обставиною, уникнення якої є неможливим, а розв'язання за допомогою наявних когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів видається нездійсненним [110]. З точки зору психології рольової поведінки «життєва криза – це перехідний період життя, коли відбувається ламання і активна зміна ролей особистості» [112, С. 79]. Таким чином, для життєвої кризи є характерними труднощі у процесах засвоєння нових та дезінтеграції застарілих життєвих ролей. У динаміці розвитку життєвої кризи деструкція існуючої ролі неминуче супроводжується порушенням адаптивної функції особистості, що ускладнює її пристосування до нових умов та вимог середовища: «втрата смислу життя, порушення адекватного уявлення про себе, втрата звичних форм поведінки, пов'язаної з необхідністю створювати нові поведінкові моделі (в тому числі й адаптивні), яких перед тим ще не було» [112, С. 79].

Ці перехідні періоди в житті кожної людини неминуче супроводжуються розвитком глибокого внутрішнього, або інтроперсонального, конфлікту. Суть цього конфлікту полягає у виникненні гострого протиріччя між інтенсивними суб'єктивними прагненнями, бажаннями та потребами особистості, з одного боку, та обмеженими об'єктивними можливостями, які існують у реальному світі для їхньої повної та безперешкодної реалізації, з іншого боку. Це протиріччя ставить перед індивідом необхідність здійснення складного вибору між різноманітними потенційними варіантами подальшого розвитку власного життєвого шляху, прийняття важливих рішень, які визначають майбутній напрямок руху та спосіб існування. Для успішного розв'язання цього

внутрішнього конфлікту, особистості необхідно здійснити усвідомлений та відповідальний вибір, відмовившись від одних можливостей на користь інших [182].

Як влучно зазначає відомий психолог Карл Роджерс [200], подібна кризова ситуація завжди носить амбівалентний характер, тобто є двоїстою та суперечливою за своєю природою. Особистість у цей період перебуває під одночасним впливом декількох різноманітних чинників, кожен з яких несе в собі як потенційне позитивне значення, обіцяючи певні вигоди та задоволення, так і можливі негативні наслідки, пов'язані з втратами або труднощами. Важливо підкреслити, що це позитивне та негативне значення не є об'єктивними, незмінними характеристиками самої ситуації чи окремих її елементів. Натомість, воно є результатом складної та індивідуальної ціннісної оцінки, яку здійснює сама особистість стосовно різних факторів своєї актуальної життєвої ситуації, виходячи з власних переконань, пріоритетів та системи цінностей. Те, що одна людина може сприймати як привабливу можливість, інша може розцінювати як небажаний ризик, і навпаки. Саме ця суб'єктивність оцінки робить процес вибору таким складним та емоційно напруженим.

За походженням виділяють два основних типи життєвих криз: криза, «обумовлені змінами в природному життєвому циклі» (т.з. «вікові кризи») або криза, «зумовлена травмуючими подіями життя особистості» [17]. Спроба вирішити кризову ситуацію також пов'язана з переживанням певного рівня психологічного дистресу та перенавантаження, які можуть призводити до ситуації нервового зриву та унеможливлення коректного виконання життєвих функцій. Певні види ситуації можуть трактуватися як універсальні стресори, проте вони можуть бути більш загрозливими з точки зору ризику виникнення життєвої кризи у осіб, які «особливо вразливий до них в силу своїх особистісних особливостей» [23, С. 7].

В розумінні Є.О. Варбана життєва криза – це «складний і багатовимірний стан, який мобілізує творчий потенціал особистості, захоплюючи при цьому різні підструктури організму» [9, С. 124]. У зв'язку з цим, життєва криза маніфестується у широкому спектрі емоційних та функціональних станів особистості. У своїх наукових працях автор відображає наступну типологію криз особистості:

Кризовий стан першого роду – «кризовий стан, який може серйозно ускладнити реалізацію створеного особистістю замислу власного життя, однак який ще зберігає можливість відновлення перерваного кризою ходу життєвого шляху» [9, С. 124]. Даний вид кризи не передбачає необхідності радикальних особистісних трансформацій та значної корекції фундаментального життєвого плану. Згідно з концепцією Н. Богданової, криза постає як кульмінаційна точка розбіжностей, у якій відбувається девальвація попереднього життєвого досвіду, тоді як майбутні перспективи залишаються невизначеними [5].

Криза другого роду пов'язана з «відчуттям глобальної втрати смислу, гіркої самотності, безнадійності існування; загострення старих, давно пережитих образ, комплексів, розчарування, страхів» [9, С. 124]. Ці кризові стани характеризуються неможливістю подальшої реалізації існуючого життєвого задуму особистості. Подолання цієї обставини вимагає від індивіда значних зусиль, спрямованих на якісні зміни власної особистості, трансформацію образу "Я", переосмислення сформованих планів та конструювання на їх основі нового життєвого задуму, а також на адоптацію нової системи ціннісних орієнтацій та нової життєвої стратегії. Такі кризові стани виникають у ситуаціях безпосереднього зіткнення особистості з граничними екзистенційними даностями, що ініціюють трансцендентні переживання. Суб'єктивно це феноменується індивідом як втрата сенсу життєдіяльності, власної ідентичності та автентичності. Є.О. Варбан виокремлює наступні причинні фактори виникнення даного типу криз:

- 1) «загальне психосоматичне ослаблення призводить до посилення інфантильних механізмів;
- 2) стан кризи, викликаний об'єктивно важкими подіями, може змінюватися відчуттям безтурботності або байдужості, тобто виникає тимчасове захисне «зісковзування» до інфантильних станів» [10, с. 100].

Як відзначає Т. Титаренко, явище екзистенційної кризи – «...складне індивідуально-психологічне утворення, яке виявляється в різних формах переживання непродуктивності свого життєвого шляху та є його поворотним пунктом, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого задуму» [113, с. 15]. В результаті розв'язання кризи другого роду ввідбувається зміна бачення особою власного життя та побудова нової смислової системи.

В. Андрущенко та ін. вважають що «ціннісно-смилові кореляти свідомості є підґрунтям, основою процесу особистісної життєтворчості» [1, С. 84]. Зазначені феномени організують трансцендентальну основу буття особистості, репрезентують її систему ціннісних орієнтацій та відображають цілепокладання і світогляд. Смысл виступає як фактор, що опосередковує консолідацію ціннісних орієнтирів індивіда та інтегрує їх у структуру його самосвідомості. У даній структурі відображаються специфіка ієрархії життєвих цілей, прагнення до цілісності, наповненості та автентичності існування. Через це, як зазначає В. Андрущенко, «загроза ціннісно-смиловій основі життєдіяльності може призвести до кризи існування» [1, С. 87].

В свою чергу, А. Нагорний [70] пропонує власну класифікацію криз особистості, яка розглядає їх зумовленість суб'єктивними психологічними факторами та можливі способи їх подолання:

- 1) “Криза задоволення” [70, С. 175], яка виникає у випадку, коли в мотиваційній сфері особистості домінує мотив “отримання задоволення”. У такому контексті будь-яка перешкода або ускладнення

на шляху до отримання задоволення суб'єктивно розцінюється особистістю як трагічна подія. Індивід переживає інтенсивний душевний біль, відчуття катастрофічності ситуації, що призводить до активації механізмів психологічного захисту, спрямованих на спотворення сприйняття реальності, а смисл наявних подій “блокується та переформулюється за допомогою раціоналізації (у формі зручного пояснення), девальвації (спроби обезцінити об’єкт бажання), проєкція (пояснення наявних проблем іншими причинами), мотивованого забування (витіснення зі свідомості негативної інформації, неприємних обставин)” [70, С. 175].

2) "Криза фрустрації" [70, С. 175] виникає внаслідок неможливості задоволення інтенсивної потреби особистості через відсутність відповідних засобів впливу на зовнішні обставини. Індивід ініціює цілеспрямовану та відносно організовану поведінкову стратегію, спрямовану на досягнення бажаного результату. Однак, у випадку її неефективності, спостерігається дезорганізація зазначеної поведінки, що призводить до зміщення фокусу з мети на процес. "Подолання цієї кризи можливе зв використання раціоналістичних механізмів, спрямованих на пошук нових форм поведінки" [70, С. 175-176].

3) "Ціннісна криза" [70, С. 176] є кризовим станом, в основі якого лежить внутрішньоособистісний конфлікт мотивів. Особистість функціонує в межах складної системи міжособистісних відносин, що реалізуються через різноманітні види діяльності, кожна з яких може бути пов'язана з різними, часом суперечливими, мотиваційними спонуканнями та ціннісними орієнтаціями. Домінування мотиву, який має найвище значення в актуальному житті особи відбувається за допомогою побудови ієрархії мотивів у відповідності до системи

цінностей, яку приймає особа. Мотиви особистості завжди індивідуальні та емоційно заряджені, виступаючи рушійною силою для організації діяльності. В свою чергу, цінність – “це те, що має значення для особистості та для суспільства – пеній взірець, який відповідає соціально прийнятим правилам” [70, С. 176]. Джерелом конфлікту виступає невідповідність прийнятих цінностей істинним зарядженим енергією мотивам. На думку В. Франкла [153] джерелом зазначених суперечностей виступає екзистенційний вакуум, який феноменується особистістю як переживання внутрішньої порожнечі, відчуття беззмістовності власного буття та дефіцит чітко визначеної життєвої мети. Цей вид кризи має два основних варіанти. Периферійна – коли неадекватна частина не є центральна частиною ціннісної системи. В такому разі процеси переробки особистості людини не настільки травматичні. Іншим видом є центральна криза, коли ціннісна система змінилася в силу переживання людиною “незворотної події” [70, С. 176].

Особистість переживає череду етапів на шляху до повного усвідомлення та прийняття незворотності цих подій, сформується більш адаптивний образ ситуації, який стане ціннісним образом та займе місце в новій системі цінностей. Це супроводжується гострими негативними емоціями, такими як відчай і розчарування, але водночас містить внутрішній потенціал для особистісного зростання. Цей потенціал виражається в тому, що відбувається мобілізації життєвої активності особистості, формується нове розуміння та прийнятті власного "Я", переосмислюється життєва перспектива, формуються нові зв'язки та новий смисл життя, особливо, у випадку коли особистість опиняється в незворотній кризовій ситуації. Ця незворотність, або «неможливість», я стверджує І. Булах, проявляється як “різні форми переживання непродуктивності свого життєвого шляху та є його поворотним

пунктом” [7, С. 12]. Через це у особистості знижується самооцінка, та відбувається надмірна та непродуктивна рефлексія щодо себе, яка характеризується високою критичністю щодо себе.

Згідно з позицією М. Папучі [74], розв'язання життєвої кризи особистістю виключно в межах предметно-практичної та когнітивної діяльності є недостатнім. Для конструктивного подолання даної ситуації необхідним є залучення "процесів переживання", що розглядаються як механізми подолання кризового стану: «Переживання ми розуміємо як специфічну діяльність, особливу роботу з перебудови психологічного світу, яка спрямована на встановлення смислової відповідності між свідомістю і буттям, загальною метою котрої є підвищення рівня усвідомлення життя» [74, С. 321].

Досвід позитивних результатів в процесі подолання життєвої кризи є “посттравматичним або стрес-індукованим особистісним зростанням”, який відображає “здатність особистості до особистісного росту в результаті подолання ситуації гострого стресу чи особистісної кризи” [222, С. 1].

**Таким чином,** явище кризи особистості являє собою особливий психологічний стан, який закономірно виникає тоді, коли людина опиняється перед обличчям складної, часто несподіваної проблеми або життєвої обставини, яку вона не в змозі подолати, використовуючи звичні, раніше ефективні способи реагування та поведінкові стратегії. Цей стан може бути тісно пов'язаний зі значними змінами усталених життєвих ролей, наприклад, при переході на новий етап життя, зміні соціального статусу або сімейного стану. Нерідко криза особистості є наслідком глибокої втрати сенсу життя, коли попередні цінності та орієнтири перестають бути актуальними або значущими, а нові ще не сформовані. Травматичні події, такі як втрата близької людини, переживання насильства або стихійного лиха, також можуть стати потужним каталізатором для розвитку кризового стану.



Криза особистості характеризується цілим комплексом психологічних симптомів та переживань. Однією з ключових ознак є виникнення значних труднощів у процесі засвоєння нових соціальних ролей, які вимагає від людини змінена життєва ситуація. Водночас, може спостерігатися ускладнення або навіть неможливість звільнитися від старих, вже неактуальних ролей, що створює внутрішній конфлікт та перешкоджає адаптації до нових умов. Важливим супутнім явищем кризи є втрата відчуття сенсу життя, що проявляється у відчутті безцільності існування, втраті інтересу до колишніх захоплень та загальній апатії.

Крім того, криза особистості супроводжується порушенням усталеного уявлення людини про себе, своєї ідентичності та свого місця у світі. Звичні самооцінка та самосприйняття можуть стати нестабільними та негативними. Також відбувається втрата звичних, автоматизованих форм поведінки, які раніше допомагали людині ефективно функціонувати у повсякденному житті. У кризовій ситуації ці звичні патерни виявляються неефективними, а нові ще не сформовані, що призводить до відчуття розгубленості та безпорадності.

Існує кілька основних видів криз особистості, серед яких виділяють духовну кризу, пов'язану з пошуком нових цінностей та сенсів; екзистенційну кризу, що виникає при усвідомленні фундаментальних питань буття; вікові кризи, які є закономірними етапами розвитку особистості; кризу ідентичності, пов'язану з пошуком або переосмисленням власного "Я"; а також інші специфічні види криз, обумовлені конкретними життєвими обставинами.

За походженням кризи особистості поділяють на дві основні категорії. Перша включає кризи, обумовлені природними змінами в життєвому циклі людини, тобто вікові кризи, які є нормативними етапами розвитку. Друга категорія охоплює кризи, що виникають внаслідок травмуючих подій, які мають раптовий та інтенсивний негативний вплив на психіку особистості.

Переживання кризи може містити потенціал особистісного зростання, що виявляється у мобілізації життєвої активності, переосмисленні життя та формуванні нових зв'язків. Досвід позитивних змін внаслідок кризи називають посттравматичним або стрес-індукованим особистісним зростанням. В свою чергу, смислова криза це криза, яка виникає внаслідок втрати відчуття мети та сенсу життя. Це період внутрішнього конфлікту, що характеризується відчуттям глобальної втрати смислу, самотності та безнадійності.

Нами розроблено наступне визначення смислової кризи особистості: смислова криза - це складний психологічний стан, який виникає в наслідок неможливості реалізації ціннісно-смислових орієнтацій в житті людини та характеризується підвищеним рівнем екзистенційної тривоги, зниженням життєстійкості та негативним впливом стресу на структуру особистості. Це період, коли під впливом стресових факторів особистість відчуває внутрішній конфлікт, який характеризується відчуттям глобальної втрати смислу, безнадійності існування, сумнівів у існуючих та пошуку нових орієнтирів власного життя.

## **1.2. Смислова криза особистості у філософсько-психологічному дискурсі**

Під час розгляду проблеми смислової кризи особистості необхідно розглянути такі концепти, як «цінність», «значущість», «смысл», «розуміння» та «оцінка». В своїх працях Г. Ріккерт розвивав світогляд, заснований на трьох «царствах»: «дійсності, цінності та смислу» [213, С. 482]. На його думку цінності людини становлять собою головне мірило смислу життя. На основі аналізу сутності цінностей та смислів, філософ наголошує на їх зв'язку з суб'єктом, що оцінює в контексті персональної значущості та розуміння.

Джерелом походження цінностей Г. Ріккерт вважав культуру, підкреслюючи «в культурних благах як би осіла, окристалізувалася множинність цінностей» [213, С. 454]. Філософу яскраво висвітлює методологічну та онтологічну тенденції в теорії цінностей. Спираючись на це, екзистенціалісти створили концепцію людини як суб'єкта–носія цінностей і смислів. Провідними проблемами в їх баченні були проблеми сенсу життя, індивідуальної свободи та відповідальності та цінностей людського буття.

З метою формування інтегративного розуміння психологічних особливостей ціннісно-смислової сфери особистості, постає необхідність здійснення аналізу наукових підходів до концептуалізації особистісних цінностей та смислів як значущих компонентів її структури з подальшим детальним розглядом кожного з них. Одним із найбільш вичерпних визначень ціннісно-смислової сфери особистості є дефініція, запропонована А. Сірим, який визначає її як складну психологічну конструкцію, що «включає в себе два основних компоненти – ціннісні орієнтації та систему особистісних смислів» [69, С. 108].

Ціннісно-смислова сфера, розглядаючись як центральне та стрижневе інтегративне утворення особистості, являє собою складну, багатокomпонентну, багаторівневу та ієрархічно організовану психологічну структуру, що характеризується динамічністю та часовою мінливістю. Дана сфера відіграє визначальну роль у процесі конструювання індивідуальних життєвих смислів та формуванні особистісно значущих цілей, а також здійснює регулятивну функцію, контролюючи вибір та застосування способів і засобів їхньої практичної реалізації в контексті життєдіяльності. Ця сфера виконує свою функцію на кожному етапі діяльності, починаючи «від виявлення значимих стимулів і потреб до визначення мети й оцінки результату діяльності» [123, С. 99]. Одиницею типізації потенціалу перетворюючого відношення особистості

до світу постає «окремий перетворюючий акт, здійснюваний особистістю стосовно предмета активності чи діяльності» [78, С.14].

Цінності є тими конструктами, які впливають на різні аспекти формування особистості. Згідно з твердженням Л. Матвієнко [198], перспективне планування майбутнього в контексті життєвого шляху особистості здійснюється на основі індивідуальних цінностей. Останні, на початковому етапі, формуються під впливом ціннісних орієнтацій референтних груп через процеси соціалізації та інтеріоризації. Проте, у подальшому розвитку, сформована система цінностей окремої особистості здатна чинити зворотний вплив на ціннісну систему її соціального оточення. На думку М. Яницького: «установки, аттитуди та ціннісні орієнтації регулюють реалізацію потреб людини в різних соціальних ситуаціях» [63, С. 112]. Автор вважає, що цінності «займають проміжну позицію між внутрішніми установками та нормами соціуму, між мотиваційно-потребовою сферою та системою особистісних смислів» [63, С. 108]. Згідно з положеннями, сформульованими А. Лазаруком [49], природа та сутність цінностей характеризуються наступними аспектами:

- 1) Фундаментальною характеристикою цінностей є їхнє функціональне значення, що включає сукупність соціально значущих якостей об'єкта та його внутрішньоособистісний смисл, який визначається суб'єктивною цінністю, що надається йому індивідом.
- 2) Цінність репрезентує собою соціально конструйовану якість об'єкта, а не його природну властивість; отже, поза контекстом суспільних відносин феномен цінності не існує.
- 3) Цінність виникає виключно в контексті ситуації оцінювання, що зумовлює сутнісний зв'язок ціннісного відображення з емоційними переживаннями особистості.

- 4) За своїм об'єктивним змістом цінність може виступати як: конкретний предмет (явище, об'єкт), що задовольняє потреби людини; потенційна функція об'єкта; засіб, що використовується для задоволення певної потреби.

За визначенням О. Петрунько розумінні аксіогенез – це «цілісний і послідовний процес розвитку ціннісно-сислової сфери як індивідуального так і колективного суб'єкта, або навіть послідовний процес розвитку будь-якої біопсихосоціальної системи, наділеної відповідними біологічними, психічними, соціокультурними і духовно-трансцендентними можливостями» [76, С. 174].

Структура, яку утворює зв'язок між типами цінностей, базується на конфліктах та спорідненості між цінностями, які проявляються під час їх реалізації в житті особи. Ця індивідуальна структура дозволяє особі розподіляти пріоритети між цими елементами та змінними у внутрішньому та зовнішньому житті особи [208]. Цей процес оцінювання відбувається під впливом фундаментальних цінностей соціального середовища, в якому відбувалася соціалізація особи. Таким чином, самодетермінація особи забезпечує їй «впевненість у власному становищі в соціаній групі» [164, С.91].

Аутентичність сторенної в результаті цього системи цінностей може розглядатись як ціннісна орієнтація стосовно власної особи, соціальних зв'язків, в яких вона знаходиться, соціальних інститутів, організацій та спільнот. Вона описує спосіб буття особистості, який включає в себе «орієнтацію на ідеалізований образ себе, який базується на системі цінностей» [184, С. 6]. Модифікована таким чином ідентичність набуває величезної значущості. Втрачається її усталеність як «збереження тотожності з собою, якої людина раніше прагнула, досягала і зберігала» [117, С.56].

Другим компонентом ціннісно-сислової сфери особистості є смисли. Смысл є одним з корінних елементів цієї системи, але одночасно і найбільш динамічним. Термін «смысл» має широке застосування в різних сферах та у

різному співвідношенні з об'єктивною реальністю. У зв'язку з цим, чимало авторів використовують його не як чіткий термін, а визначають відповідно до його загальноприйнятого значення, а не за науковими правилами.

При дефініюванні поняття «смысл» різні дослідники акцентували увагу на його окремих аспектах. Зокрема, К. Соммер, Р. Баумайстер та Т. Столлман [101] досліджували процес конструювання сенсу життя на основі пережитих індивідом подій, визначаючи його через задоволення чотирьох фундаментальних потреб: мети, ефективності, цінності та почуття власної гідності. У випадках, коли негативні події перешкоджають задоволенню цих потреб, виникає необхідність у реструктуризації сенсу життя, що дозволяє особистості формувати нові цілі, зберігаючи відчуття власної значущості. Зазначені автори підкреслювали, що негативні події слід розглядати не ізольовано, а в контексті індивідуальної життєвої схеми та уявлень особистості про себе. Одним із ключових механізмів конструювання нових смислових утворень розглядається формування особистісного життєвого наративу, в якому центральну роль відіграє інтрапсихічний діалог. У процесі створення та артикуляції власної автобіографічної історії відбувається оцінювання значущих життєвих подій, власної поведінки та вчинків, що сприяє формуванню оновленого образу індивідуального життєвого шляху [101].

В своїх роботах М. Штегер визначає смысл з позицій когнітивної психології як «павутиння зв'язків, розумінь й інтерпретацій, які допомагають людині зрозуміти свій досвід і визначити плани, що спрямовують її енергію на досягнення бажаного майбутнього» [101, с. 165]. Під час рефлексії власного життя особою відбувається «розуміння того, хто вона є, яким є світ, як вона в нього вписується і яке її відношення до великої схеми речей» [101, с. 165]. Згідно з твердженням дослідника, смысл завжди є суб'єктивним явищем, оскільки він є внутрішньо притаманним кожній людині та відзначається особистою унікальністю, що формується під впливом її ціннісної системи.

Доцільно також розглянути роботу К. Стренгера «Страх незначності: пошук смислу в ХХІ столітті» [17]. Представлена наукова праця містить комплексний аналіз духовно-морального стану людства в умовах значного впливу сучасного інформаційного середовища, актуальних життєвих обставин та домінуючого культурного контексту. Автор характеризує ХХІ століття таке, що має всеосяжні інформаційно-розважальні системи та тенденція до комерціалізації особистості, що зумовило формування двох превалюючих моделей життєвого успіху: соціальної популярності та фінансового добробуту [17], які, в свою чергу, сприяли становленню нового антропологічного типу – Номо globalis. Науковець констатує, що комерціалізація власного "Я" призвела до зростання відчуття нестабільності самоповаги та поглиблення переживання втрати сенсу життя, що є підґрунтям для перманентної екзистенційної тривоги. У рамках даної концепції, автентична мета людського існування вбачається у творчому конструюванні власного життєвого шляху, а не в конформному пристосуванні до вимог глобального ринку. Шляхи подолання кризових явищ, характерних для Номо globalis, автор пов'язує з формуванням здатності до гуманістичного світосприйняття, розвитком інтелектуальних засад особистісного світогляду та психології світового громадянства, що є необхідними передумовами для відповідального співіснування у взаємозалежному глобальному просторі.

Особистісні смисли відіграють значущу роль у процесі становлення особистісної ідентичності, а сформована ідентичність, у свою чергу, чинить вплив на актуалізацію цих смислів у поведінці індивіда. Зокрема, для формування осмисленого ставлення до інших суб'єктів взаємодії, індивід повинен володіти певним рівнем ідентичності, що забезпечує регуляцію його відносин з навколишньою дійсністю з урахуванням контексту ситуації. Відповідно до цього, ідентичність постає як комплексна система ставлень особистості до власного "Я", що знаходить своє відображення у феномені

самоствалення [69]. Цінності та смисли є ключовими детермінантами, що здійснюють вплив на різноманітні аспекти особистісного становлення.

На думку Є. Луньова [171], осмисленість відображає мотиваційне та емоційне ядро "почуття когерентності", посилаючись на сприйняття людиною того, що виклики за своєю суттю варті залучення. Концепція почуття когерентності, як стверджує А. Антоновський, відображає схильність особистості розглядати життєві стресори, включаючи хвороби, як подоланні та осмислені виклики, а не як довільні загрози [171]. Ця салютогенна перспектива обертається навколо трьох взаємопов'язаних стовпів: зрозумілості, керованості та осмисленості. Таким чином, навіть важкі або травматичні події можуть стимулювати особистісне зростання, якщо людина має достатньо емоційної залученості, щоб сприймати їх як осмислені.

Екзистенційний аналіз розглядає смислову кризу (або екзистенційний невроз) як і будь-яку іншу душевну хворобу – не як розлад, який є укоріненим суто в області психічного чи психологічного, а й в області духовного в рівному ступені. Екзистенційний аналіз не обмежується використанням терапевтичного підходу лише для розкриття комплексів або різних варіантів почуття неповноцінності, але і має тим, чи іншим чином відслідковувати конфлікт в межах духовної сфери світосприйняття. Це забезпечує вирішення проблеми і з точки зору духовності [153].

На думку І. Ялома [236], екзистенційна психодинаміка визначається чотирма основними факторами – смерть, свобода, ізоляція та безсмысленність, які він назвав екзистенційними данностями життя. Вони відіграють надзвичайно важливу роль на всіх рівнях індивідуальної психічної організації та мають найбільш безпосереднє відношення до роботи з особою. Жага смислу є духовною мотивацією для пошуку чогось більшого за себе – тобто, самотрансценденція. «Ми можемо актуалізувати власний потенціал та стати повноцінно функціонуючими людьми лише за умови спрямованості до



самотрансценденції як граничної цінності, яка звільняє людину від егоцентризму» [234, С. 213]. Проте це прагнення може підмінятися жагою контролю та комфорту, яке дає людям надію та та почуття впевненості в собі. Ця віра слугувала «страхувальною сіткою» для людей в минулому, тепер вона починає відходити на другий план через розгортання процесів глобалізації. Тепер люди живуть в «змерзлому Всесвіті самотності; позбавлені ілюзій наших прашурів ми позбавилися також і їх віри» [146, С. 27].

**Таким чином,** для дослідження смислової кризи особистості ключовими елементами є цінності та смисли. Цінності - це глибинні переконання, які служать орієнтирами у прийнятті рішень та визначають пріоритети особистості. Смисли надають життю особистості значення та мету. Смисли можуть бути пов'язані з роботою, стосунками, хобі, духовними практиками або чимось іншим, що наповнює наше життя відчуттям задоволення та важливості. Цінності, в свою чергу, визначають те, що для особистості важливо, а смисли допомагають їй знайти застосування цим цінностям у житті.

### **1.3. Вплив стресу та тривоги на виникнення смислової кризи особистості**

Невід'ємною складовою переживання смислової кризи особистістю є стресовий стан. Сучасні суспільні деструкції, з якими індивіди систематично стикаються, призводять до порушення їхнього внутрішнього гомеостазу та зумовлюють різкі зміни у звичних поведінкових патернах. Актуальна соціально-політична та економічна кон'юнктура виступає потужним стресогенним фактором, а пролонгований хронічний стрес нерідко ініціює розвиток життєвої кризи. Кризові життєві ситуації, спричинені військовою агресією російської федерації в Україні, демонструють значне негативне вплив на соматичне та психічне здоров'я населення країни. Згідно з даними І. Данилюка [20], тривалі, надмірні екстраординарні психотравмувальні обставини війни, пов'язані з

безпосередньою загрозою життю, зумовлюють особистісні зміни та трансформацію індивідуально-психологічних характеристик українців. Зокрема, спостерігається загострення рис характеру, які раніше мали другорядне значення, та нівелювання інших, що домінували у структурі особистісних якостей.

Здійснюючи аналіз впливу воєнних дій на динаміку смислової кризи особистості та її подолання, є важливим розкриття змісту поняття «стрес», що є перманентним супутником людського існування та невід'ємною складовою сучасного життєвого контексту. З метою конструктивного подолання смислової кризи особистість потребує здійснення фундаментальної реструктуризації образу власного "Я", що передбачає відмову від звичних та комфортних уявлень про власну цінність, соціальну роль та призначення у світі. Т. Титаренко [66] у своїх наукових працях виокремлює найбільш часто застосовувані стратегії реагування особистості на воєнні виклики, які детермінуються індивідуально-психологічними особливостями індивіда:

- «налаштувань служіння – акцентують увагу на контекстах безкорисливої допомоги іншим;
- екзистенційного налаштування – концентруються на власних стражданнях,
- налаштування турботи – зосереджуються передусім на сімейному, партнерському контекстах та допомозі близьким людям;
- налаштування саморозвитку, де основним життєвим контекстом є активність, спрямована на власне особистісне зростання та самореалізацію» [66, С. 121].

Вплив негативних індивідуальних налаштувань проявляється особливо сильно у підлітковому віці. Аналіз даних психодіагностичного дослідження підлітків А. Коваль показав, значне зниження здатності до прийняття,

позитивного перефокусування та позитивної переоцінки;•а також підвищену емоційну нестабільність, обережність, сором'язливість та групову залежність. Також проявляється послаблення здатності усвідомлювати власний емоцій стан та контролювати його [35].

Виконання професійної діяльності у стані емоційної нестабільності може призводити до виникнення професійної деформації. За визначення А. Коваль, професійна деформація – «синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу і веде до виснаження емоційно-енергійних та особистісних ресурсів людини, що працює» [34 с. 117]. До індикаторів професійної деформації належать професійно зумовлені акцентуації характеру (гіпертрофовані професійні якості), професійні стресові розлади (дистреси), ускладнення в соціальній інтеракції, флуктуації рівня самооцінки, незадоволеність професійною діяльністю, фізіологічний дискомфорт, порушення мотиваційної сфери, інтрапсихічні конфлікти, схильність до ситуативної вивченої безпорадності та професійні фобії.

Такі порушення можуть проявлятися у недовірливому або навіть агресивному ставленні до оточуючих, соціальній ізоляції, відчутті порожнечі та безвиході, постійному відчутті тривоги або неминучої зовнішньої загрози, схильності до самотності та депресії. Ці хронічні зміни особистості нерідко призводять до асоціальної поведінки, девіантні наслідки якої часто мають кримінальний характер [22]. Більш тривалі та стійкі зміни психіки та поведінки можуть призвести до хронічної зміни особистості, що є наслідком катастрофічного стресу і триває два роки або більше [23].

Спонтанно або під впливом певних «тригерів» – ситуацій чи стимулів, що викликають асоціації з травмою, можуть з'являтися негативні травматичні спогади, під час яких у особи «виражена поведінка уникнення, мета якої – зменшити контакт із тригерами та спогадами» [100, С. 23]. Як зазначає О. Кононенко, робота з ПТСР потребує інтегративного підходу, який охоплює

кожен аспект цього стану, забезпечуючи більш повне розуміння того, як ці компоненти взаємодіють і впливають на загальне благополуччя особистості [161].

Також слід відмітити, що на прояви стресу протягом важких життєвих потрясінь впливають і гендерні особливості особистості. За спостереженнями А. Коваль [32], жінки в кризові часи проявляють зростаючий інтерес до особистісного розвитку та освіти своїх дітей, одночасно зберігаючи високу мотивацію до реалізації власних життєвих планів та позитивний погляд на життя. Чоловіки ж у період глобальних потрясінь можуть відчувати меншу потребу в досягненні життєвих цілей та отримувати менше задоволення від своїх здобутків. У сфері ціннісних орієнтацій, після повномасштабного вторгнення чоловіки стали більше уваги приділяти матеріальним благам та сімейним цінностям.

Згідно з даними, отриманими І. Данилюком [196], середні показники тривожності та депресії в українській популяції не досягають діагностичних критеріїв розладів. Проте, значна частка населення демонструє субклінічні ознаки зазначених станів. Ситуація з переживанням стресу характеризується іншою динамікою: 70% респондентів повідомляють про наявність гострих симптомів стресу. Важливо підкреслити, що психічний стан осіб, які зазнали впливу стресогенних факторів війни, має потенційну тенденцію до погіршення з плином часу.

Через війну українці стикаються зі значними фінансовими труднощами, причому безробіття та обмежений дохід є основними факторами фінансового стресу. Ці результати узгоджуються з попередніми дослідженнями, які показують сильний зв'язок між фінансовим напруженням та поганими результатами психічного здоров'я [190].

У межах дослідження впливу стресових факторів на генезу смислової кризи особистості, науковці приділяють увагу ролі когнітивної діяльності,

зокрема таким психологічним процесам, як розуміння, осмислення та рефлексія. Г. Щедровицький у своїх наукових працях [121] здійснює аналіз дефініцій мислення, розуміння та рефлексії, концептуалізуючи розуміння та рефлексію як інтегральні компоненти розумової діяльності. Отже, функціональне призначення розуміння полягає в когнітивній обробці та аналізі знань, що мають проблемний характер для індивіда.

Н. Родіна наголошує [86], що розуміння проблемних та стресових ситуацій досягається шляхом їхнього когнітивного осмислення. Ефективність розв'язання складних ситуацій та вибору оптимальних стратегій поведінки детермінується аналітичними здібностями особистості та глибиною її розуміння специфічних життєвих обставин. Як правило, для індивіда пріоритетне значення мають не самі події як такі, а той суб'єктивний смисл, який він їм надає, та ситуативні смислові конструкти, що виникають внаслідок процесу осмислення ситуації.

За «патогенному мисленні» стрес і напруга можуть зростати, підвищуючи ймовірність появи психічних порушень. Роздуми, думки та уявлення, що стосуються образи, сорому, заздрості, невдачі, страху, ревнощів та інших негативних емоцій, формують зміст патогенного мислення. Для нього характерні нестримна уява, неконтрольований потік образів і думок, відсутність самоаналізу мислення та неусвідомлення розумових операцій, що генерують емоції. Ці риси можуть спричиняти розлади психіки – від її коливань у межах норми до патологічних відхилень.

Хоча патогенне мислення не є патологічним і не є ознакою психічного захворювання, воно є варіантом норми з неадаптивними характеристиками. Ці характеристики сприяють психічній напрузі, формуванню автоматичних реакцій та стереотипної поведінки, що занурює людину в конфліктні ситуації. В результаті це може призвести до погіршення психічного та соматичного здоров'я особистості.

Одна з ключових особливостей патогенного мислення проявляється у тому, що людина не усвідомлює автоматизованих розумових дій, які призводять до негативних емоцій. Не розуміючи причини своїх емоційних станів, вона не може їх усвідомити або самостійно ними керувати. Це змушує її сприймати ці емоції як щось зовнішнє та непідвладне, що викликає почуття безпорадності та неможливості вплинути на ситуацію, яка стає основою страждань, стресу та невротичних розладів.

Постійне «переживання» негативних емоцій (образи, ревнощів, сорому, страху тощо) є не лише ознакою патогенного мислення, але й часто супроводжується відмовою від правил психологічного здоров'я. Особистість фіксується на негативі, не розуміючи механізмів розвитку патологічного стану. Культурні традиції та стереотипи відіграють тут важливу роль. Наприклад, якщо в культурі існує переконання, що на образі потрібно відповідати помстою, то тривале переживання образи та розробка планів помсти стануть типовою реакцією.

Типовою рисою патогенного мислення є життя у минулому. Люди, схильні до нього, рідко живуть теперішнім, віддаючи перевагу роздумам про минулі помилки та образи, саможалю та перекладанню відповідальності на інших. Вони також не знаходять опори чи надії у своєму майбутньому. Особистість з патогенним мисленням постійно очікує негативних подій, живе в страху перед майбутніми нещастями, уявляючи їх та неодноразово програючи в своїй свідомості за негативним сценарієм.

Людина, схильна до патогенного мислення, часто уникає встановлення глибоких, емоційно близьких зв'язків та формування відкритих і взаємних стосунків зі своїм оточенням. Замість цього, у неї формується стійка звичка маніпулювати іншими людьми, використовуючи їх у власних цілях, або ж розвивається тенденція жити, постійно орієнтуючись на очікування та думки оточуючих, що призводить до втрати власної автентичності.

Крім того, для людей з патогенним мисленням характерна відсутність здатності ефективно використовувати свої когнітивні здібності, вміння та навички у конструктивний спосіб. Замість того, щоб спрямовувати свій інтелектуальний потенціал на вирішення проблем або досягнення власних цілей, вони, як правило, використовують свої когнітивні ресурси на раціоналізацію та інтелектуалізацію. Власним деструктивним, патогенним думкам надається псевдологічне обґрунтування, знайти надумані причини для їхнього існування та переконати інших у їхній слушності за допомогою порожнього, але часто ефектного красномовства.

Через таке нераціональне використання когнітивних ресурсів, значна частина потенційних можливостей особистості, які могли б бути спрямовані на її власний розвиток та самореалізацію, залишається прихованою, нерозкритою та навіть неусвідомленою. Людина не використовує свій інтелект для зростання, а витрачає його на підтримку своїх негативних ментальних патернів.

У якості своєрідного механізму компенсації за внутрішній дискомфорт та невідповідність, у людей з патогенним мисленням часто проявляються спроби знайти уявну заміну реального чи надуманого недоліку, внутрішнього дефекту або нестерпного почуття. Таким чином, вони намагаються заповнити внутрішню порожнечу через уявні досягнення або ідентифікацію з іншими, замість того, щоб працювати над власним розвитком та прийняттям себе.

Акт саногенного, тобто оздоровлюючого, мислення за своєю зовнішньою формою не має принципових відмінностей від звичайного процесу мислення. Його цілющий ефект зумовлюється низкою характерних властивостей, які якісно відрізняють його від деструктивних форм мислення. До цих ключових особливостей належать:

1. Певний психоемоційний стан, який супроводжує сам процес роздумів.

Цей стан характеризується спокоєм, зосередженістю та відсутністю

надмірної емоційної напруги, що сприяє більш раціональному та конструктивному аналізу.

2. Спрямованість свідомості людини на власні розумові процеси. Це передбачає усвідомлене спостереження за ходом думок, їхньою логічною послідовністю та можливими когнітивними викривленнями.
3. Активне та свідоме управління цими розумовими процесами. Людина не просто пасивно спостерігає за своїми думками, а цілеспрямовано спрямовує їх у потрібне русло, аналізує, перевіряє на відповідність реальності та коригує у разі потреби.

Важливо також зазначити, що для саногенного мислення є характерним особливий зміст думок, уявлень та знань, якими оперує особистість під час роздумів. Саме ця змістовна межа розрізняє загальнопсихологічне розуміння мислення як фундаментального психічного процесу та психотерапевтичне значення поняття «здорове (саногенне) мислення». Останнє акцентує увагу не лише на самому механізмі розумового акту, але й на якісних характеристиках його протікання.

Таким чином, визначення саногенного мислення виходить за рамки простого опису його функціональних аспектів, охоплюючи також зміст думок, емоційний фон та умови, в яких відбувається процес роздумів. Саме ця комплексна взаємодія різних факторів і забезпечує його оздоровлюючий вплив на психіку людини [14].

Головною відмінною рисою саногенного мислення є його фокус на внутрішньому досвіді особистості, включаючи емоційне забарвлення думок, спектр почуттів та переживань. Розглянемо приклад: людина аналізує актуальний конфлікт з метою його позитивного врегулювання та зниження інтенсивності негативних емоцій. Якщо процес обмірковування емоцій призводить до зменшення внутрішньої напруги, що, в свою чергу, знижує



ймовірність виникнення психосоматичних розладів, то такий спосіб мислення кваліфікується як саногенний, тобто такий, що підтримує та покращує здоров'я [14].

Розвиток смислової кризи в особистості тісно пов'язаний з її рівнем стресостійкості, яка являє собою комплекс психологічних рис та якостей, що дозволяють людині зберігати спокій під впливом стресових факторів, уникаючи деструктивних емоційних реакцій, спрямованих як на себе, так і на оточуючих, та здатних спровокувати психічні розлади.

Високий рівень стресостійкості часто супроводжується зниженою емоційністю. Проте, штучне пригнічення чутливості до зовнішніх подразників, у поєднанні з високою стресостійкістю, в окремих випадках може призвести до емоційної черствості, відсутності глибоких переживань та байдужості. Ці якості, у свою чергу, нерідко стають причиною негативних наслідків у сімейних та соціальних відносинах людини. У цьому контексті Т. Гопсон [159] виокремлює п'ять основних стилів стресостійкості, які відображають різні способи реагування особистості на стресові ситуації:

- “Релаксатор”: Цей стиль стресостійкості характеризується схильністю особистості до активного використання різноманітних технік релаксації та медитативних практик у моменти зіткнення зі стресовими обставинами. Основна мета таких дій полягає у свідомому зменшенні інтенсивності впливу стресу на власний психоемоційний стан. “Релаксатори” прагнуть зберігати спокійне та глибоке дихання, що допомагає їм уповільнити фізіологічні реакції на стрес. Важливою особливістю цього стилю є також здатність розглядати ситуацію в ширшій часовій перспективі, а не лише крізь призму її безпосереднього негативного впливу в даний момент. Нерідко “релаксатори” обирають стратегію тимчасового відсторонення від стресової ситуації, замість того, щоб активно

включатися в її негайне вирішення, що може бути як ефективним способом зниження емоційної напруги, так і формою уникнення відповідальності за активні дії.

- "Організатор": Цей стиль поведінки у стресових ситуаціях відзначається активною позицією та прагненням до структуризації процесу подолання труднощів. Зустрівшись зі стресовою ситуацією, "організатор" схильний до послідовного та покрокового планування шляхів її розв'язання. Ключовою характеристикою є ініціативність у об'єднанні зусиль: "організатор" намагається очолити групу однодумців, координувати їхні дії та залучати всі необхідні ресурси, як матеріальні, так і людські, для ефективного вирішення проблеми. Впевненість у власних силах та прагнення до контролю над ситуацією є визначальними рисами цього стилю.
- "Фокусатор": Для цього стилю реагування на стрес характерна інтенсивна концентрація когнітивних зусиль виключно на актуальній стресовій ситуації. "Фокусатор" прагне повністю відгородитися від будь-яких сторонніх розмов, думок та відволікаючих факторів до того моменту, поки проблема не буде остаточно вирішена. Така інтенсивна зосередженість може мати як позитивні аспекти у вигляді швидкого занурення в проблему, так і негативні. Часто "фокусатори" можуть припускатися помилок через брак широти погляду та ігнорувати потенційно корисну допомогу з боку інших осіб, вважаючи за краще покладатися виключно на власні сили, що може призводити до зайвої та непотрібної роботи.
- "Накопичувач": Особистість, яка використовує стиль "накопичувача" у стресових ситуаціях, підходить до вирішення проблеми шляхом ретельного збору та акумулювання всіх необхідних ресурсів. Особлива увага приділяється думці експертів

та авторитетних осіб у відповідній галузі. "Накопичувачі" схильні до детального вивчення проблеми, збору інформації та підготовки, перш ніж перейти до активних дій. Проте, однією з потенційних слабкостей цього стилю є схильність до затягування процесу прийняття рішень та активного втручання в ситуацію через надмірну обережність та прагнення до абсолютної готовності.

- "Уникатор": Цей стиль характеризується тенденцією особистості уникати безпосереднього вирішення стресової ситуації в короткостроковій перспективі. "Уникатори" можуть свідомо відволікатися на інші справи, переключати свою увагу на менш напружені види діяльності та намагатися не думати про проблему. Зовні така поведінка може створювати враження стресостійкої людини, яка не піддається паніці. Однак, в довгостроковій перспективі, уникнення часто призводить до накопичення невирішених проблем та зростання внутрішньої напруги, оскільки сама стресова ситуація залишається невирішеною і може лише погіршуватися з часом.

**Таким чином,** стрес є невід'ємною частиною життя людини, особливо в умовах соціальної та політичної напруги. Тривалий стрес може призвести до емоційного вигорання та життєвої кризи, змушуючи людину змінювати звичні уявлення про себе та світ. У випадку травматичних подій, стрес може проявлятися як гострий стрес або хронічні зміни особистості, що характеризуються ригідністю, соціальною відгородженістю та відчуттям безпорадності. Спогади про травматичні події можуть викликатися різними "тригерами", що призводить до уникнення та гіперактивації нервової системи. Важливим аспектом подолання стресу є мислення, зокрема розуміння та осмислення ситуацій. "Патогенне мислення" може посилювати стрес та сприяти виникненню психічних розладів, характеризуючись вільною уявою, відсутністю

контролю та рефлексії. На противагу цьому, "саногенне мислення" спрямоване на внутрішній світ людини та сприяє зменшенню напруження.

#### **1.4. Психологічні особливості особистості у подоланні смислових криз**

Кризовий стан особистості потребує від особистості залучення значних психологічних ресурсів з метою відновлення втраченого гомеостазу. Для цього використовуються відповідні стратегії поведінки, які обираються на основі власних можливостей особистості, що призводять до трансформації особистісної сфери та виходу з кризового стану, або до посттравматичного зростання. За Р. Тадеши "посттравматичне зростання" – це "досвід позитивних змін, що відбуваються з людиною в результаті зіткнення зі складними життєвими кризами" [222, С. 1]. У своєму повсякденні більшість людей спираються на загальне відчуття того, що навколишній світ є передбачуваним, керованим та позитивним. Проте, коли особа стикається з ситуацією переживання інтенсивного стресу, у неї виникає потреба в глибокому перегляді сформованих уявлень про себе, своє оточення та власне місце в ньому, яке супроводжується сильним емоційним дистресом напруженням. Посттравматичне зростання є процесом, під час якого людина намагається змиритися з пережитим, відновитися після його деструктивного впливу та, подібно до відбудови після катастрофи, має можливість свідомо визначити шляхи подальшого життя.

Під час проходження процесу зростання, особистість "переживає ці негативні стани протягом певного відрізка часу, після якого у неї спостерігається покращення психологічної динаміки, причому на вищий рівень, ніж це було до травми" [216, С. 80]. Отже, повертаючись до звичайного життя,

людина демонструє психологічну гнучкість і стійкість, замість того, щоб зациклюватися на травматичних спогадах..

Посттравматичне зростання виражається у таких аспектах, як: усвідомлення справжньої цінності життя, поглиблення міжособистісних зв'язків, відчуття зростання власної сили, перегляд життєвих пріоритетів та збагачення духовної й екзистенційної сфер життя.

Переживаючи посттравматичне зростання, деякі особистості демонструють значне самовдосконалення, що виражається в якісних трансформаціях їхньої сутності. На відміну від теорій відновлення після психотравми, які часто акцентують увагу на розвитку стійкості, знаходженні нових смислів, формуванні оптимізму та витривалості, концепція посттравматичного зростання передбачає зміни, що є глибшими, ніж просто пружність, стійкість, оптимізм та внутрішня узгодженість. Ці зміни проявляються в усіх стресових ситуаціях, незалежно від сили їхнього травмуючого впливу. На думку А. Курової, риси особистості, які “пов’язані з оптимізмом можливо вважати значущими елементами її ресурсної сфери, які на рівні поведінки особистості проявляються у вигляді когнітивно-вольових та практичних дій, спрямованих на переживання ситуації невизначеності, її успішне додання та особистісних очікувань від майбутнього в цілому” [46, С. 27].

Деякі науковці пов’язують посттравматичне зростання із скороченням суїцидальних думок. Так, П. Шнур проводив емпіричне дослідження, в результаті якого встановлено, що «помірний досвід бойових дій призводив до більш бажаних ефектів з точки зору змін особистості, ніж робив низький чи занадто високий рівень травматичного досвіду» [120, С. 186].

У межах концепції посттравматичного зростання стратегія «прийняття немодифікованої ситуації» розглядається як «копінг прийняття» на противагу до «копінгу заперечення» [142, С. 270]. Наступною ефективною стратегією

вважається “позитивний рефреймінг”, який представляє собою “зміна поглядів на пережиту травматичну ситуацію з метою побачити її в позитивному контексті” [165, С. 295]. З метою оптимізації динаміки посттравматичного зростання, індивіду рекомендується концентрувати увагу на власних досягненнях та ідентифікувати позитивні аспекти у пережитих подіях або їхніх наслідках, на протипагу фіксації на втратах та жалю про нереалізоване. А. Бек, досліджуючи пацієнтів з депресивними розладами, дійшов висновку, що усвідомлення пацієнтами власних деструктивних когнітивних патернів та їхнє подальше переосмислення у іншому контексті сприяє процесу одужання. Зазначений процес був ним визначений як “когнітивне переструктурування”, характеризуючи його як “терапевтична техніка зміни негативних когніцій на позитивні, вона не тотожна когнітивному рефреймінгу, який може бути як позитивним, так і негативним, а є його важливою та необхідною складовою” [193, С. 216].

Проте, варто відмітити, що неможливо надати смисл життю ззовні, його можливо лише віднайти зсередини. Процес в якому відбувається виявлення особою смислу є схожим з сприйняттям цілісного образу, «гештальту». Основоположники гештальттерапії К. Левін і М. Вертгеймер говорили про те, що кожна життєва ситуація є задачею, яка потребує вирішення. Так, М. Вертгеймер вважав, що вимоги, які людина відчуває з боку кожної ситуації, мають об'єктивний характер. Про це ж міркував і Т. Адорно: «Поняття сенсу існує об'єктивно, а зовсім не в ідеї» [154, С.24].

Слід також зазначити, що гендерні особливості особистості чинять вплив на процес подолання смислової кризи. Саме гендерні детермінанти обумовлюють рівень конфліктності, агресивності, схильність до порушення соціальних норм, здатність до самоконтролю та інші особистісні характеристики [18]. Згідно з твердженням Н. Родіної, для фемінного стилю стрес-долаючої поведінки більш характерними є «спроби сформувати

позитивний погляд на стресову ситуацію, шукати можливості для особистісного зростання, змінити погляд на реальність, шляхом фантазійного реагування, знайти у стресовій ситуації інформаційну, матеріальну й емоційну підтримку» [97, С.36].

У чоловіків на неусвідомлюваному рівні відбувається характерний «сензитивний страх стосунків, придушення протестних тенденцій, схильність до миролюбства, фемінна організація символічного несвідомого» [96, С.23]. Чоловіки втрачають усвідомлення перспективи майбутнього і «обраний раніше шлях здається все менше і менше привабливим. Чоловіча особистість висуває певний протест і вимагає докорінних змін, саме в цей період сильна стать здатна на непередбачувані вчинки, які можуть мати різний масштаб» [96, С.23]. Зазначена тенденція зумовлена тим, що в ситуації переживання смислової кризи особистості чоловіки відчують потребу в інтенсивних, неординарних та емоційно насичених переживаннях, пошук яких вони здійснюють у власному соціальному оточенні. У випадку відсутності таких переживань у звичному контексті, чоловіки можуть ініціювати значні зміни у різних сферах свого життя. Деякі з них вдаються до таких радикальних кроків, як розірвання сімейних зв'язків або зміна професійної діяльності, тоді як інші спрямовують свою енергію на освоєння нетрадиційних хобі або захоплень. Як стверджує Н. Родіна, «жінки та чоловіки майже однаково інтенсивно застосовують вольові акти в якості відповіді на дію стресору, тоді як абітурієнти жіночої статі віддають перевагу подоланню, що дозволяє уникнути взаємодії зі стресором» [96, С.23].

Розвиток діадного копінгу відбувається у зв'язку з цілою низкою індивідуальних і ситуативних чинників, таких як поведінка, темперамент, історія стосунків та історія подолання кожного з партнерів по діаді, тип стресу і особливості стресору, а також соціально-культурний контекст [137]. Стосунки,

які ведуть до впорядкування свідомості, а не до психічної ентропії, повинні відповідати двом основним умовам:

- Необхідність наявності спільного між цілями членів діади. Це важкоздійсненна умова в принципі, оскільки кожен учасник взаємодії переслідує свої інтереси.
- Готовність приділити увагу цілям іншої людини [147]. Близькі глибоко особисті стосунки забезпечують задоволення і підтримку і стають своєрідною зоною безпеки під час труднощів, оскільки “відчуття близькості, прив'язаності і надійності союзу є одним з ключових елементів стосунків високої якості, які допомагають долати життєві труднощі” [94, С.283].

Ще одним поняттям, що застосовується в контексті посттравматичного зростання та подолання смислової кризи є життєстійкість. Особистісна характеристика життєстійкість, яка представляє собою систему установок, яка визначає мотивацію людини до трансформації стресогенних подій власного життя. Відношення людини до змін, характеризує те, наскільки особистість «здатна упоратися з труднощами і змінами, з якими вона стикається щодня, і з тими, які носять близько екстремальний і екстремальний характер» [176, С. 84]. Виражена життєстійкість зменшує актуальний рівень психічної напруги час переживання ситуацій гострого стресу за рахунок ефективного використання життєвих ресурсів особистістю.

Перші емпіричні дослідження зазначеної характеристики, або особливого психологічного стилю, були здійснені С. Мадді, який концептуалізував життєстійкість через поняття «мужність бути» («courage to be»), що було введене П. Тілліхом і визначається як “рішучість утверджувати свою власну розумну природу всупереч усьому випадковому, що трапляється з особистістю” [24 С. 16]. На відміну від страху, який завжди спрямований на конкретну загрозу, тривога не має чіткого об'єкта, з яким можна боротися або якого можна



уникнути. Екзистенційна тривога вимагає від людини прийняття цього почуття, навчання жити з ним і пошуку шляхів до осмисленого життя, яке не передбачає уникнення тривоги [225].

З позиції екзистенційної психології, спрямованість на майбутнє тісно корелює з процесом безперервного формування сенсу життя, що, однак, зумовлює онтологічну тривогу, яка проявляється у страхі перед невизначеністю. Такі представники екзистенціалізму, як Л. Бінсвангер, В. Франкл, С. К'єркегор, Р. Мей та Ж.-П. Сартр, підкреслювали, що сміливе обрання майбутнього вимагає від індивіда значної мужності [153, 205]. С. Мадді визначає саме той різновид тривоги, що пов'язаний зі змінами, як екзистенційний. Він протиставляє свідомий «вибір майбутнього» невротичному механізму подолання патологічної тривоги – «вибору стабільного минулого». [176, С. 84]. Обрання майбутнього є нормативним, не невротичним способом усвідомлення тривоги, пов'язаної зі змінами. Екзистенційна тривога, згідно з концепцією С. Мадді, є однією з форм екзистенційної тривоги в термінології П. Тілліха. Розвиток таких складових життестійкості, як залученість, контроль та прийняття життєвих викликів, надає індивіду можливість особистісного зростання та ефективного подолання стресових ситуацій. Окрім зазначених компонентів, конструкт «hardiness» включає такі значущі ціннісні орієнтації, як співробітництво, довіра та креативність. Слід підкреслити концептуальну відмінність поняття життестійкості від копінг-стратегій або способів долаючої поведінки. На відміну від «hardiness», що є стійкою особистісною диспозицією, орієнтованою на виживання, копінг-стратегії являють собою сукупність звичних дій та алгоритмів поведінки.

На думку С. Мадді, життестійкості особистості призводить до “екзистенційної сміливості, або “пошуку сенсу життя, який вимагає від людини бути постійно залученою у процес прийняття рішень” [24 С. 17]. Результати досліджень, проведених С. Мадді, свідчать про відсутність значущих

міжкультурних відмінностей у проявах життєстійкості, що вказує на відносну незалежність даної якості або психологічного стилю від культурного походження індивіда. Він характеризував життєстійкість як «основу, виходячи з якої відбувається переробка стресових впливів, це каталізатор поведінки, який дозволяє трансформувати негативні враження в нові можливості» [31, С. 57]. Це визначення розвивалося в подальших наукових роботах.

Так, за визначенням О. Кононенко, життєстійкість (або «резильєнтність») це «динамічна риса особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних рис, що гарантують здатність людини витримувати стрес і протистояти негативному впливу стресорів з метою збереження свого психічного здоров'я» [65, С. 609]. Психологічні ресурси особистості – за визначенням О. Кононенко та Є. Базики – це «індивідуальні здібності, психологічні особливості, досвід та цінності, які людина набула та накопичила протягом життя, і які уможливають успішну та ефективну життєдіяльність, збалансовану взаємодію зі світом, подолання складних життєвих обставин та травматичних ситуацій» [41, С. 574]. Як зазначає В. Олефір, «чим менше виражений рівень життєстійкості, тим вірогідніше вибір особистістю непродуктивних стратегій в стресових ситуаціях і тим менш психологічно благополучною оцінює себе людина» [73, С.171].

Як зазначає З. Кіреєва [30], особливості життєстійкості змінюються з віком особи. Так, під час порівняння груп 18-25 річних та 26-40 річних осіб було виявлено, що «за змінною «Емоційні реакції людини, спрямовані на зниження сили стресу» (U критерій Манна–Вітні, 014), що пов'язано з малим досвідом вирішення складних ситуацій життя досліджуваних 18-25 років» [30, С. 1330]. Також, було виявлено, що навантаження на фізіологічні та емоційні системи організму має тенденцію до підвищення в кореляції з віком особи.

У дослідженні, проведеному І. Данилюком [19], було встановлено прямий кореляційний зв'язок між рівнем життєстійкості та самооцінкою особистості.

Життестійкість забезпечує індивіду відчуття контролю над власною життєвою ситуацією та супроводжується позитивною самооцінкою, яка відіграє ключову роль у процесі подолання труднощів. Одночасно, висока самооцінка сприяє встановленню внутрішнього психологічного балансу та підвищує ймовірність успішної адаптації до складних життєвих обставин. Натомість, особи з низькою самооцінкою демонструють утруднення у справлянні зі стресовими ситуаціями, оскільки є більш вразливими до емоційного виснаження та соціальної дезадаптації.

Також, дослідник відзначає тісний зв'язок між життестійкістю особистості та психічним здоров'ям, включаючи його основні прояви. Наразі значна кількість жителів України демонструє низький рівень особистої життестійкості, що проявляється у переживанні значного емоційного дискомфорту та відсутності внутрішнього локусу контролю, що робить їх більш вразливими до негативних наслідків стресу (таких, як хворобливі стани). Окрім цього, було виявлено, що рівень психічного здоров'я та рівень особистої стійкості взаємно підсилюють одне одного. Зазначається також, що емоційний комфорт виступає основним предиктором стійкості [196].

У результаті проведених теоретичних та емпіричних досліджень було встановлено, що копінг-поведінка є інтегративним результатом взаємодії психологічних та різноманітних особистісних резервів (особистісних ресурсів або копінг-ресурсів), серед яких копінг-стратегії займають значуще місце [58]. Про високий рівень саморегуляції та, відповідно, стресостійкості свідчать наступні стійкі особистісні характеристики, як “товариськість, розвинений інтелект, емоційна стійкість, домінантність; висока нормативність поведінки, сміливість, практичність, дипломатичність, нонконформізм, високий самоконтроль, низька емоційна нестійкість і оперативна тривожність, добре розвинені компоненти психічної надійності” [24 С. 77].

Терміни «подолання стресу» та «копінг-поведінка» описують широкий спектр дій людини, спрямованих на взаємодію з завданнями та проблемами як зовнішнього, так і внутрішнього характеру. За визначенням Р. Лазаруса «копінг» це: «... прагнення до вирішення проблем, яке використовує індивід, якщо вимоги мають величезне значення для його гарного самопочуття (як у ситуації, пов'язаній із великою небезпекою, так і в ситуації, спрямованій на великий успіх), оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості» [150, С. 9]. Поняття «копінг» або «подолання стресу» в психологічній науці визначається як цілеспрямована активність особистості, що має на меті підтримання динамічної рівноваги між вимогами зовнішнього середовища та наявними внутрішніми та зовнішніми ресурсами, необхідними для їх задоволення. Основною метою копінгу є забезпечення оптимального рівня фізичного та психічного здоров'я індивіда, а також досягнення задоволеності якістю соціальних відносин. Наукові дослідження в цій галузі свідчать про те, що копінг-механізми активізуються в ситуаціях, які суб'єктивно сприймаються особистістю як надмірно складні, такі, що перевищують можливості звичних реакцій та потребують мобілізації додаткових когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль для їх ефективного врегулювання. У таких критичних ситуаціях, коли звичні стратегії поведінки виявляються неефективними, особистість вдається до свідомих та несвідомих копінг-стратегій, спрямованих на адаптацію до стресових факторів, мінімізацію їхнього негативного впливу та відновлення психологічної рівноваги. В подальших дослідженнях поняття копінгу використовували для визначення поведінкової активності осіб, що «передбачають зміну звичного способу життя, а пізніше – в умовах хронічних стресорів та в повсякденному житті» [21, С.84].

Як зазначає Н. Родіна, «подолання вступає в дію не тільки в тих випадках, коли складність завдання перевищує можливості звичних реакцій, робить недостатнім нормативне пристосування, вимагає нових ресурсів, але й при

необхідності змінити поведінку у важких життєвих ситуаціях, при хронічному впливі стресорів і негативних повсякденних подіях» [90, С.23].

Захисна функція копінг-поведінки може здійснюватися трьома способами:

- Шляхом усунення або модифікації умов, що породжують проблеми;
- «Шляхом перцептивного контролю значення досвіду в такий спосіб, що нейтралізує його проблемний характер» [191, С. 16];
- «Шляхом утримання емоційних наслідків проблем у прийнятних межах» [191, С. 16].

Таким чином, при зіткненні з кризовими ситуаціями ключовим для особистості є активне використання психологічних ресурсів. Ефективна копінг-поведінка, підкріплена життєстійкістю та оптимізмом, сприяє успішному подоланню життєвих труднощів та перешкод шляхом знаходження найбільш адаптивних рішень. Натомість, неконструктивні копінг-стратегії можуть лише тимчасово відстрочити розв'язання проблеми, не усуваючи її сутності.

Особистість реагує на загрози, використовуючи різні поведінкові стратегії подолання, спрямовані на керування актуальним стресором. Ці стратегії залежать від особливостей стресової ситуації та індивідуальних характеристик людини, зокрема від її когнітивних реакцій і поведінки під час стресу. Провідний дослідник Р. Лазарус вважав, що, незважаючи на велику різноманітність поведінки в стресових умовах, існують два основні типи реагування. Перший – проблемноорієнтований стиль, що передбачає логічний аналіз проблеми, розробку та втілення плану її вирішення, і проявляється, наприклад, у самостійному аналізі подій, пошуку допомоги та інформації. Другий – суб'єктивно-орієнтований стиль, який є результатом емоційної реакції без конкретних дій і виражається у спробах ігнорувати проблему, ділитися переживаннями, уникати реальності через сон, алкоголь, наркотики або емоційне переїдання [169]. Н. Родіна [88; 90], на основі проведеного детального

аналізу праць Е. Хейма, підтримує його концепцію та ідентифікує три ключові "сфери психіки", в яких здійснюється реалізація стратегій копінг-поведінки: емоційна, когнітивна та поведінкова. Усі існуючі види копінг-стратегій класифікуються за критерієм ступеня їхнього адаптивного потенціалу на адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні.

Адаптивний копінг передбачає активну поведінку, спрямовану на розуміння проблем та пошук їх вирішення. Він допомагає підвищити впевненість у собі та самостійність, глибше відчувати власну значущість і повірити у здатність долати складні ситуації, супроводжуючись емоційною залученістю до процесу. Така поведінка включає взаємодію з важливими людьми, звернення за підтримкою до близьких або надання їм власної допомоги у важкі моменти.

Неадаптивний копінг проявляється як пасивна поведінка, що характеризується відмовою від спроб подолати труднощі через сумніви у власних можливостях та інтелекті, а також навмисне применшення серйозності проблем. Цей тип копіngu супроводжується пригніченим емоційним фоном, відчуттям безнадійності, пасивності, запереченням інших емоцій, переживанням злості та схильністю звинувачувати себе або інших, і врешті-решт призводить до уникнення вирішення проблем.

Відносно адаптивний копінг має варіативну ефективність, яка визначається значущістю та виразністю ситуації. Ці стратегії включають оцінку складнощів шляхом їх порівняння, надання сенсу процесу подолання, підтримку релігійних вірувань як опори. Вони також можуть бути спрямовані на зняття емоційної напруги, передачу відповідальності за вирішення проблем іншим або тимчасове уникнення труднощів через вживання алкоголю чи ліків, занурення у хобі, подорожі та здійснення особистих бажань.

Л. Перлін та С. Скулер [106] розробили альтернативну таксономію стратегій подолання кризових ситуацій, ґрунтуючись на положенні про те, що

захисні механізми, закладені в цих стратегіях, мають реалізовуватися за трьома ключовими напрямками, що охоплюють різні рівні реагування особистості на стресогенні впливи.

Перший напрям представлений «стратегією модифікації проблеми», яка фокусується на активних діях, спрямованих на безпосереднє усунення або якісну трансформацію об'єктивних умов, що стали першопричиною виникнення проблемної ситуації. Застосування цієї стратегії передбачає цілеспрямовані зусилля особистості, спрямовані на зміну зовнішніх обставин, що розглядаються як джерело стресу, з метою мінімізації або повного нівелювання їхнього негативного впливу.

Другий напрям охоплює «стратегію когнітивної реінтерпретації проблеми», яка полягає у зміні суб'єктивного сприйняття та оцінки проблемної ситуації. На відміну від попередньої стратегії, ця не передбачає активної взаємодії зі зовнішніми обставинами, а натомість спрямована на трансформацію внутрішнього, перцептивного змісту переживань індивіда. Метою цієї стратегії є нейтралізація суб'єктивної значущості проблемності ситуації шляхом переосмислення її наслідків, пошуку позитивних аспектів або зміни фрейму інтерпретації події, що дозволяє знизити рівень психологічного дискомфорту.

Третій напрям включає «стратегію регуляції емоційного дистресу», основною метою якої є безпосереднє управління негативними емоційними реакціями, що виникають у відповідь на кризову ситуацію. Застосування цієї стратегії передбачає використання різноманітних технік та механізмів, спрямованих на зниження інтенсивності переживаного емоційного дистресу та його деструктивних наслідків для психологічного благополуччя особистості. До

таких технік можуть належати стратегії емоційної розрядки, пошуку соціальної підтримки, застосування механізмів психологічного захисту тощо.

Іншу класифікацію пропонує І. Булах, розглядаючи стратегії «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання». Вони мають наступні характеристики:

1. «Стратегія вирішення проблем» представляє собою «активну поведінкову стратегію, під час застосування якої людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми» [7, С. 97].
2. «Стратегія пошуку соціальної підтримки» – це активна поведінкова стратегія, «під час реалізації якої особа звертається по допомогу й підтримку до соціального середовища задля ефективного вирішення проблеми» [7, С. 97].
3. «Стратегія уникнення» є стратегією поведінки, яка «спрямована на уникнення контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми» [7, С. 97].

Найбільш ефективним підходом до подолання кризових ситуацій є гнучке застосування всіх трьох поведінкових стратегій залежно від контексту. У певних обставинах індивід здатний автономно врегулювати труднощі, в інших виникає потреба у соціальній підтримці, а в деяких випадках доцільним є уникнення проблемної ситуації після попередньої оцінки потенційних негативних наслідків конфронтації з нею. Автори також підкреслюють, що активний, проблемно-орієнтований копінг сприяє мінімізації негативного впливу як гострих, так і хронічних стресогенних факторів. Результати досліджень Е. Менахена, Р. Мітчелла та Р. Кронкайта [106] демонструють зв'язок такого копінгу зі зниженням рівня депресії та поточного дистресу. На противагу цьому, копінг, орієнтований на емоції та уникнення, часто корелює з більш вираженою депресивною симптоматикою та підвищеним ризиком



несприятливих наслідків. До стратегій уникнення належать патологічна фіксація на соматичних відчуттях, зловживання психоактивними речовинами, а крайньою формою є суїцидальна поведінка. Уникнення є однією з ключових поведінкових стратегій, що зумовлює дезадаптивні патерни поведінки. Її застосування нерідко свідчить про недостатність індивідуальних ресурсів для ефективного розв'язання проблем. Адекватність або неадекватність стратегії уникнення визначається специфікою конкретної стресової ситуації, віковими характеристиками та наявними ресурсами особистості.

Вибір копінгу залежить від особистості та ситуації, де особистісні риси можуть бути як ресурсом, так і перешкодою. Загальний репертуар копінг стратегій, які використовує особистість, складає усталені патерни поведінки особистості [13]. Як зазначає З. Кіреєва, факторами ефективності використання особистісних ресурсів та їх відновлення залежить від наступних факторів: «відчуття належного стану здоров'я, позитивного емоційного фону, зниження комунікаційної активності та реалізації актуальних цілей (відсутність зацикленості на глобальній меті) за наявності оптимістичних очікувань і навіть показного (ілюзорного) оптимізму» [28, С. 9].

На думку Є. Луньова [170], деструктивні функції особистості показують, як негативні риси особистості, такі як нарцисизм та агресія, сприяють психосоматичним розладам. Ці риси можуть призвести до використання дезадаптивних механізмів подолання, підвищеного рівня стресу та виникнення міжособистісних труднощів, що може погіршити психосоматичні стани особистості. Вирішення цих деструктивних функцій за допомогою психотерапії та поведінкових втручань є вирішальним для зменшення їхнього впливу на здоров'я.

Ефективність копінг-стратегій визначається їхньою здатністю забезпечувати адаптацію та підтримувати необхідний рівень продуктивності діяльності, оскільки вважається, що «процес подолання життєвих труднощів є

процесом мобілізації особистісних ресурсів і ресурсів середовища, і процесом оптимального їх використання» [111, С. 104].

Основним критерієм оцінки ефективності копінг-стратегій може бути зниження вразливості до стресу. Так, Т. Кулакевич [107] стверджує, що когнітивні стратегії допомагають подолати стрес, змінюючи неадекватні переконання та небажані думки особистості. На думку автора, ефективним способом запобігання негативному впливу стресу є зміна сприйняття особистістю трьох основних аспектів когнітивної оцінки: вимог ситуації, здатності впоратися з ними та важливості їх вирішення [107].

У випадку, коли в поведінковому репертуарі особистості закріплюються деструктивні способи вирішення складних життєвих ситуацій може спричиняти серйозні відхилення і деформації розвитку особистості. В подальшому це може стати одним з чинників, що призводять до порушень. В свою чергу, конструктивна копінг-поведінка підвищує потенціал позитивного розвитку особистості та сприяє формуванню почуття компетентності, самоцінності, високої самооцінки та самоефективності, що призводить до індивідуального та соціального успіху. Тому розвиток компетенцій копінг-поведінки є важливим для регуляції особистісного ресурсу особистості, що забезпечує підтримку та дозволяє реалізувати особі свій життєвий потенціал.

Психологи, які досліджували проблему долаючої поведінки, вказують на існування стійких механізмів психологічного подолання, що отримали назву механізму переживання, або «функціонального органу», який стає для індивіда одним із звичних засобів опанування [58]. Однією з моделей, що розглядає ці механізми – означені як рівні адаптації – є тривимірна психологічна модель процесу подолання життєвих криз, розроблена О. Донченко та Т. Титаренко [58]. Відповідно до цієї моделі, в психіці індивіда представлені три ієрархічно організовані захисні механізми, які розвиваються та удосконалюються протягом онтогенезу. Перший вимір характеризує психологічний захист, спрямований на

запобігання усвідомленню небажаних та загрозливих смислів, що призводить до редукції рівня психологічної тривоги та напруги. У випадку зупинки розвитку захисних механізмів особистості на цьому етапі, спостерігається тенденція до зростання тривожності щодо будь-яких потенційних подій, здатних змінити її усталений стан та викликати відчуття небезпеки. Другий вимір адаптації передбачає набуття індивідом певного життєвого досвіду, необхідного для розвитку здатності до пристосування до нестандартних життєвих умов. За таких обставин особистості необхідно модифікувати власну свідомість та здійснювати критичне осмислення ситуації з метою актуалізації відповідних ситуативних компетенцій та особистісних якостей. Третій вимір являє собою ефективне оволодіння ситуацією та визначається потребою у свідомому й активному впливі на кризову ситуацію з використанням творчого потенціалу особистості. На цьому рівні розвитку захисної системи індивіда відбувається прогресивний розвиток свідомості та якісні трансформації особистості.

Процесу адаптації індивіда визначаються також впливом показників зовнішнього середовища. Кожен з цих факторів може мати більшу, або меншу представленість в психіці людини в залежності від індивідуальних особливостей вразливості кожної окремої особистості. До цих факторів, на думку О. Блинової, належать суб'єктивні та об'єктивні чинники [58]. До суб'єктивних чинників дослідниця відносить нейродинамічні характеристики особи; її когнітивну організацію, (яка визначає особливості психічних процесів особистості) та особистісні якості (такі, як комунікативний потенціал, особливості когнітивно-вольового комплексу, готовність до зміни ходу індивідуального розвитку, витривалість до психічних перевантажень, здатність до саморегуляції станів, рівень працездатності та життєздатності особистості). До об'єктивних чинників дослідниця відносить такі характеристики, як місце проживання, соціальне коло знайомих та друзів.

В свою чергу, Є. Руденський виділяє такі ознаки особистості, яка проходить процес адаптації: прагнення до самоактуалізації та інтеграції в своїй референтній групі; високий рівень соціальної компетентності та пластичності; диспозиційна визначеність; адекватна Я-концепція та суб'єктність [58]. На основі типології, заснованої на дихотомії “адаптація/дезадаптація” науковцем була створена диференційована типології адаптації:

- «Удавана адаптація (im-imaginary)» – являє собою не доконану, однобічну, «не справжню» форму адаптації, яка характеризується високим рівнем дисфункціональності особистості;
- «Дійсна, справжня (re-real)» – системна форма соціальної адаптації. Цей тип адаптації характеризується високою психоемоційною стабільністю, підвищеним рівнем особистісного комфорту, станом задоволеності, зниженим рівнем тривожності.

Результатом проходження особистістю процесу соціально-психологічної адаптації є рівень її адаптованості. На думку Л. Дикої, особа, яка є успішно адаптованою, відрізняється наступними рисами: високий рівень продуктивності діяльності; високий загальний рівень задоволеності власним життям; психічна рівновага [58].

У результаті здійснення системного аналізу феномену копінг-поведінки, соціальне середовище розглядалося як невід'ємна підсистема інтегрованої системи «стресор – долаюча особистість», оскільки соціальний контекст, в якому функціонує індивід, є значущим детермінантом його адаптивних процесів. У ході накопичення індивідом інформації про нове соціальне оточення та змінені умови життєдіяльності відбувається формування та селекція індивідуального репертуару адаптивної поведінки, що включає найбільш ефективні та суб'єктивно прийнятні стратегії подолання. В цьому процесі важливе місце посідає «здатність прогнозування ситуації, розвитку подій, індивідуальна здатність бути відкритою та адекватно сприймати нову

інформацію» [109, С.346]. Як зазначає Н. Родіна, «в ситуаціях загрози самоактуалізації, у якості протективних чинників виявляють себе стратегії фокусування на позитиві та пошуку соціальної підтримки. В умовах стресів, пов'язаних із загрозою життю, як протективні чинники виявляють себе стратегії аналізу проблеми, вирішення та ігнорування проблем, самоконтроль, очікування на допомогу» [92, С.74]. Ці стратегії розподіляють внутрішні ресурси, які має особистість, наприклад: «сенсовність, зрозумілість, самозарадність, що виступають складовими елементами відчуття когеренції, а також самоефективність, упевненість у собі, самоповага та життєстійкість становлять собою ті особистісні якості, що сприяють ефективній копінг поведінці» [87, С. 620].

Згідно з твердженням Т. Кулакевич [45], серед ефективних технік регуляції особистісних ресурсів визначаються: «тренінг асертивності, розвиток часової компетентності та тренінг соціальних навичок» [45, С. 41]. Серед технік, спрямованих на регуляцію емоційного стану, дослідник наводить «техніки глибокого дихання, м'язової релаксації та візуалізації» [45, С. 41]. До когнітивних стратегій подолання стресу Т. Кулакевич відносить «зміна неадекватних переконань, небажаних думок, тренінг інокуляції стресу» [45, С. 41].

Складна інтеракція процесів ідентифікації, автономізації, діалогування та практикування рефлексується та контекстуалізується в межах життєвого шляху особистості, забезпечуючи численні темпоральні транзиції в свідомості індивіда, що охоплюють переходи від теперішнього до минулого та майбутнього, а також трансформацію цих часових модусів один в одний. Завдяки цьому те, що «вчора вважалося завершеним, незмінним і остаточно минулим, в результаті застосування нових інтерпретативних схем, залучення інших значущих контекстів, стає набагато більш теперішнім, ніж сьогоднішня повсякденна життєдіяльність» [116, С. 82].

Частота використання та спектр застосовуваних копінг-стратегій, як показало дослідження Р. Мак-Краї, також є важливим показником їхньої ефективності, оскільки «... чим частіше люди використовують свої індивідуальні копінг-стратегії в стресовій ситуації, тим більш ефективно і швидше вирішується проблема, отже, більшою мірою знижується суб'єктивний стрес» [103, С. 245]. Т. Титаренко акцентує увагу на значенні продуктивного ставлення особистості до стресової ситуації, що передбачає опанування широкого спектра стратегій саморегуляції. Дослідниця підкреслює необхідність зміни особистістю власного ставлення до стресогенних факторів, що корелює зі стратегією позитивної переоцінки негативних емоційних переживань. Зокрема, Т. де Прес провів дослідження серед осіб, які перебували в нацистських концентраційних таборах, та встановив, що кращу адаптацію до фізичних і психологічних страждань демонстрували ті, хто знаходили сенс у можливості виживання в умовах ув'язнення. У цьому контексті можна провести паралель з актуальними подіями війни в Україні. Наприклад, І. Данилюк висловлює припущення [196], що посилена національна єдність в умовах кризи могла сприяти розвитку ефективних стратегій подолання тривоги, депресії та стресу серед українського населення. Він зазначає, що українці схильні до використання стратегій пошуку та надання соціальної підтримки, на відміну від стратегій дистанціювання та емоційно-орієнтованих стратегій, які зазвичай домінують у постконфліктних регіонах.

Індивідуальні особливості поведінкових тенденцій у процесі подолання життєвої кризи загалом та смислової кризи зокрема, проявляються з різною інтенсивністю залежно від типологічних характеристик перебігу особистісної кризи. Ф. Мюллер [77] виокремлює наступні типи наслідків протікання особистісної кризи:

- 1) Інтеграція особистісного досіду усвідомлення власної “Я-концепції”, представників оточення, чи соціальних груп, який був раніше витісненим, або відкинутим;
- 2) Посилення існуючої "Я-концепції" під впливом об'єктивної дійсності та набутого життєвого досвіду.
- 3) Деструкція усталеної "Я-концепції" та порушення відчуття власної самоефективності.

Як зазначає В. Лушин [51; 52; 53], процес переживання особистісних змін має такі властивості:

- Міжсистемність переходу до нової ідентичності, який поєднує у собі як її позитивні, так і негативні сторони. Негативні сторони в такому разі проявляються у тимчасовій посттравматичній симптоматиці, що пов'язана із втратою звичного відчуття стабільності, колишніх ціннісних орієнтацій, способів регуляції активності, способу життя, які сприймаються як невизначеність;
- Нелінійність, незворотність та непередбачуваність процесу особистісних змін під час переходу до нової ідентичності;
- Перехід від негативного до позитивного аспекту особистісної зміни пов'язано з процесом створення нової «Я»-концепції особистості;
- Необхідність особистісної зміни знаходиться безпосередньо в природі самої особистості, оскільки вона є відкритою системою.

Аналогічно функціонуванню імунної системи організму, особистість демонструє прагнення до самозбереження та періодичного розширення власних психологічних меж, інтегруючи не лише ідентичності, що комплементарно доповнюють її ядро, але й ті, що мають антагоністичний характер. Процес інтеграції останніх може супроводжуватися інтенсивними суб'єктивними

стражданнями, проте водночас відкриває нові потенційні зони особистісного зростання.

Крім того, П. Лушин наголошує, що особистісні трансформації передбачають усвідомлення індивідом власної відповідальності за зміни, які відбуваються в його внутрішньому світі [51]. Ці зміни можуть бути диференційовані за такими критеріями, як спосіб, суб'єкт, характер та об'єкт змін. Дослідник узагальнює наступні характерні ознаки особистісної трансформації:

- 1) Створення суттєвої різниці між новим та старим образом «Я» (яка може охоплювати різні структури та особливості особистості);
- 2) Особистісна варіативність, як післяєфект процесу змін;
- 3) Тимчасовість категорії змін;
- 4) Амбіалентність наслідків трансформації для особистості.

Особистісної трансформації також має певну часову локалізацію та розподіл на конкретні стадії. Так Дж. Прочаска та Дж. Нокрос [53] розглядають особистісну зміну як динамічний спіралеподібний процес, що включає шість послідовних стадій:

1. «Передочікування»: етап, що характеризується відсутністю усвідомлення потреби в особистісній зміні та, відповідно, відсутністю відповідних намірів.
2. «Очікування»: етап, на якому відбувається ідентифікація певної життєвої проблеми або внутрішнього конфлікту, проте індивід ще не проявляє активної поведінки, спрямованої на їхнє розв'язання.
3. «Підготовка»: етап, що характеризується формуванням інтенції до зміни поведінки, розробкою плану подальших дій та здійсненням первинних спроб модифікації поведінки.



4. «Дія»: етап активної реалізації запланованих поведінкових змін з метою подолання актуальної проблеми.
5. «Підтримання»: етап, на якому індивід докладає зусиль для запобігання рецидиву до попередніх патернів поведінки та консолідації досягнутих на попередніх етапах позитивних змін.
6. «Припинення особистісної трансформації»: завершальний етап, що характеризується припиненням активних зусиль, спрямованих на особистісну зміну, та поверненням до звичного режиму функціонування.

Процес подолання смислової кризи це індивідуальний процес, на який впливають багато факторів: особливості особистості, соціальний контекст та вибір копінг-стратегій. Хоча смислова криза може сприйматися особою як негативний життєвий етап, вона також має потенціал стати стартовою точкою для особистісних трансформацій та розвитку. Відкритість особи новому досвіду пов'язана з уявленнями про себе як про «сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявлень про його сенс, що, на нашу думку, зумовлено впевненістю у собі, пов'язаною з оригінальністю, відкритістю до різноманітних стимулів та готовністю до ризику, що є притаманним відкритості досвіду» [102, С. 15].

Як зазначає І. Данилюк [104], розуміння особою власної перспективи майбутнього спонукає її до активного пошуку нових смислів, формування очікувань, які відповідають реальності, досяжних цілей, розвитку терпимості та пошуку взаємодії з власним соціальним оточенням. Основними бар'єрами для формування в особи мотивації до самореалізації є нездатність стати суб'єктом власного життя; недостатній розвиток здібностей до саморефлексії та самопізнання; відсутність чітких уявлень про себе, домінування стереотипів та установок, які пов'язані з невідповідної значимістю інших людей. Вплив цих факторів призводить до викривлення цілепокладання; дисфункції механізмів

саморозвитку; зниження впевненості та прийняття себе, та помилкових уявлень про можливі перспективи.

**Таким чином,** індивідуальні психологічні особливості людини визначають її підхід до подолання смислової кризи, проявляючись у різноманітних стратегіях боротьби зі стресом. Подолання є динамічним процесом, що залежить від когнітивної, емоційної та поведінкової складових особистості. Ключовою формою зусиль у цьому процесі є копінг-поведінка, яка являє собою свідому та цілеспрямовану реакцію на стрес, яка проявляється у стратегіях, які відповідають як особливостям особистості, так і специфіці ситуації. Соціокультурний контекст, зовнішнє середовище та міжособистісні стосунки також суттєво впливають на життєдіяльність особистості та її здатність долати кризи. Життєстійкість, як система установок, що мотивують людину перетворювати стресогенні події, відповідає за ефективний розподіл особистісних ресурсів. Потенціал та ресурси особистості, а також їх взаємодія з дійсністю, визначають здатність людини долати виклики. Копінг-поведінка, як цілеспрямована свідомо реакція на стрес, включає різноманітні стратегії, такі як вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникання. Ефективність копінг-стратегій залежить від їх відповідності можливості адаптації та утримання продуктивності діяльності.

### **Висновки до першого розділу**

У сучасній психологічній науці існує різноманіття інтерпретацій феномену "смислової кризи", що обумовлюються характером, специфікою, змістом та етіологією проблеми. До аналогічних понять належать: "кризова життєва ситуація", "складна життєва ситуація", "безвихідна ситуація", "духовна криза", "психотравмуюча ситуація", "біографічна криза", "критична ситуація", "критичний стан буття", "переломна, екстремальна ситуація" та інші. Нами розроблено наступне визначення смислової кризи особистості: смислова криза - це складний психологічний стан, який виникає в наслідок неможливості

реалізації ціннісно-сміслових орієнтацій в житті людини та характеризується підвищеним рівнем екзистенційної тривоги, зниженням життєстійкості та негативним впливом стресу на структуру особистості. Це період внутрішнього конфлікту характеризується відчуттям глобальної втрати смислу, гіркої самотності, безнадійності існування, сумнівів та пошуку нових орієнтирів.

Етіологія криз знаходиться в протиріччях, що є наслідком природних діалектичних процесів розвитку особистості. Процес подолання кризового стану особою характеризується послідовними стадіями та фазами розвитку, що відображають ступінь його психологічної дезадаптації. У процесі переживання кризи особистість формує суб'єктивну модель кризової ситуації, що супроводжується трансформацією системи її ставлень до внутрішнього та зовнішнього середовища. Кризові стани розглядаються як нормальна адаптивна реакція на психічну травму, спрямована на редукцію накопиченої внутрішньої напруги, при цьому виявлені психогенні порушення можуть регресувати внаслідок конструктивного розв'язання кризового стану.

Процес подолання є визначальним фактором у розв'язанні кризового стану та проявляється на інтелектуальному (когнітивному), емоційному, поведінковому та соціально-психологічному аспектах особистості. У процесі розв'язання проблемної ситуації індивід застосовує різноманітні стратегії та тактики, що включають трансформацію ситуації, адаптацію до її вимог або евазію (уникнення). При цьому, прогресивна особистісна трансформація розглядається як один із найбільш ефективних шляхів виходу з кризового стану.

Подолання смислової кризи детермінується індивідуальними відмінностями у застосуванні стратегій стрес-менеджменту. Феномен подолання є динамічним конструктом, на який впливають емоційна, когнітивна та поведінкова зони особистості. Копінг-поведінка визначається як «цілеспрямована свідома реакція на стрес, що проявляється у стратегіях, які є конгруентними специфіці особистості та ситуаційному контексту».

Соціокультурне середовище, зовнішні обставини та система міжособистісних відносин також здійснюють значний вплив на життєдіяльність індивіда та його здатність долати кризові стани. Життєстійкість, як інтегративна система установок, що спонукають особистість до трансформації стресогенних подій, є вагомим ресурсом у процесі подолання кризових ситуацій. Потенціал та ресурси особистості, а також особливості їхньої взаємодії з реальністю, визначають адаптивний потенціал індивіда у відповідь на життєві виклики. Копінг-поведінка, як свідомо та цілеспрямована реакція на стрес, охоплює різноманітні стратегії, включаючи проблемно-орієнтоване розв'язання, пошук соціальної підтримки та поведінкове уникнення. Ефективність застосовуваних копінг-стратегій визначається ступенем їхньої відповідності адаптивним можливостям особистості та збереженню продуктивності її діяльності.

## РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СМИСЛОВОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПОДОЛАННЯ

### 2.1. Обґрунтування методологічних принципів вивчення смислової кризи особистості та її подолання

Для розробки моделі дослідження нами були проаналізовані принципи системного підходу за роботами таких науковців, як К. Райхерт [81], Л. фон Берталанфі [138], Н. Родіні [91], І. Данилюка [105] та Б. Уїлсон [231] та ін., принципи, що наголошують на цілісності, єдності та взаємній обумовленості зовнішніх і внутрішніх аспектів у формуванні та розвитку психічної діяльності (Г. Костюк [71], С. Максименко [58]), уявлення про системність дослідження психологічних феноменів (Е. Носенко [71], Н. Родіна [91], І. Данилюк [105]), уявлення про смислову кризу особистості (Л.П. Гримак [110], Т.М. Титаренко [112], С.Д. Максименко [58], Є.О. Варбан [10], В. Франкл [153], І. Ялом [237], П. Вонг [233]), уявлення про стрес (Р. Лазарус [150], С. Фолкман [150], А. Бандура [133], З. Кіреєва [29], І. Данилюк [20]), концепції долаючої поведінки (С. Карвер [142], І. Данилюк [131], М. Дідух [21], Н. Родіна [90], В. Олефір [74], Сіренко [107]), уявлення про життєстійкість (О. Кононенко [41], Є. Базика [41], В. Луньов [170], О. Медянова [65], Л. Дворніченко [65], Л. Любіна [65], С. Мадді [180]).

Актуальність проблеми, її недостатня розробленість у психологічній літературі зумовили мету дослідження, яка полягає у розробці концепції емпіричного вивчення смислової кризи особистості та її подолання. Для розробки дослідження нами було використано системний підхід, який представляє собою методологію наукового дослідження, яка розглядає об'єкт як

цілісну систему взаємопов'язаних елементів, сутностей та відносин, які перебувають у взаємодії [138].

Як зазначає І. Чанчиков, системний підхід робить наступні припущення: «1) багатовимірність утворення, 2) його багаторівневність і ієрархічність, 3) багатовимірну класифікацію його властивостей, 4) визнання його полідетермінованості, 5) вивчення взятого утворення в його розвитку» [124, С. 59].

Якості кожного елемента та його взаємозв'язки з іншими частинами системи визначаються його місцем у структурі. Принципи системності в психології формують відображення психічних процесів у вигляді організованої багаторівневої системи, елементи якої набувають нових якостей, що задаються її цілісністю [98; 136; 229].

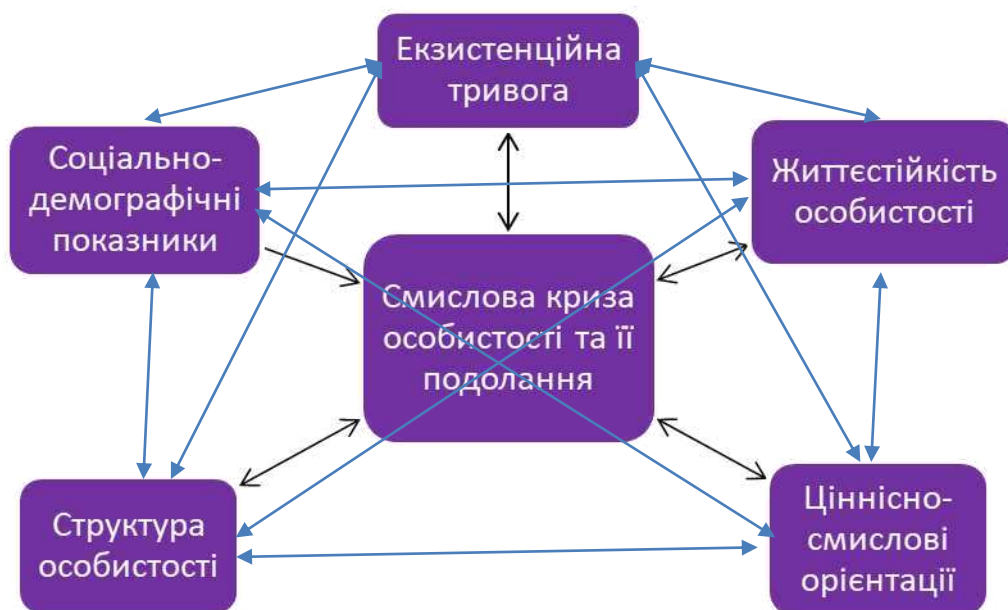
Для всіх системних досліджень є спільним завдання з аналізу та синтезу систем. Системний аналіз проводиться для виділення елементів, які складають систему, та структурно-функціональних зв'язки між ними, обґрунтування рівнів системи та її системотворчих факторів. Під час проведення аналізу система виокремлюється із власного середовища та розкладається на значущі складові елементи, структури та їх взаємозв'язки. Синтез спрямовано на створення моделі цієї системи, в процесі чого визначається повнота її структури та складових елементів, закономірності динаміки та взаємодії з навколишнім середовищем. В результаті цього модель має вищий рівень абстракції опису [138]. Психічні явища в такому випадку розглядаються як продукт психофізіологічних процесів функціонуючого організму, який здійснює поведінкову активність, направлену назовні [129].

На думку Н. Родіни, «в психологічній науці активно розвивається цілісне сприйняття психологічних феноменів, тому системний підхід стає загальновизнаною методологічною платформою, на базі якої здійснюється багато різнопланових досліджень усіляких феноменів, таких як: мовлення у

стані емоційної напруги, психологічні моделі цілепокладання, ціннісні орієнтації, психічні стани, емоційна пам'ять, професійний розвиток особистості та інші» [88, С.126]. Таким чином, системні моделі можуть створюватися на базі так званої «м'якої методології дослідження», так і на базі «твердої методології», забезпечуючи високий рівень гнучкості у процесі дослідження.

Під час концептуалізації моделі явища «смислової кризи особистості та її подолання» нами були виділені конкретні підсистеми, які характеризують собою психологічні конструкти. Було проведено аналіз наступних підсистеми: «Підсистема «Екзистенційна тривога»; Підсистема «Життєстійкість особистості»; Підсистема «Ціннісно-сміслові орієнтації»; Підсистема «Структура особистості»; Підсистема «Соціально-демографічні показники»» [38. С. 168].

«Модель кризи сенсу особистості та її подолання» [38. С. 168-169] схематично представлена на рисунку 2.1, який наочно зображує системні взаємозв'язки між виділеними підсистемами. На базі виділених підсистем і буде проводитися подальший теоретичний та емпіричний аналіз даних.



**Рис. 2.1** «Модель смислової кризи особистості та її подолання»

Для емпіричного дослідження підсистеми «Екзистенційна тривога» нами було застосовано: методику «Види екзистенційної тривоги» (В. Ван Брюгген) [229], яка була розроблена на базі адаптації методики К. Вімса [230]. Вона, в свою чергу, базується на моделі екзистенційної тривоги, запропонованої П. Тілліхом [139]. Ця методика спрямована на диференціацію основних видів екзистенційної тривоги за п'ятьма шкалами: «страх смерті», «страх самотності», «страх ідентифікації», «страх втрати сенсу життя» та «страх провини» [229]. В 2020 році В. Кучіною [47] була проведена адаптація та модифікація даної методики, в результаті чого її було скорочено до чотирьох шкал. В. Кучіна також запропонувала власний додаток до цієї моделі у вигляді конструктів «об'єктивної екзистенції» та «суб'єктивної екзистенції» [47, С. 62];

Для емпіричного дослідження підсистеми «Життєстійкість особистості» нами було застосовано: Опитувальник «Тест життєстійкості (С. Мадді)» [50] та «Опитувальник способів психологічного подолання (Р. Лазарус та С. Фолкман, в адаптації Н. Родіної)» [169]. Тест життєстійкості С. Мадді [50] спрямовано на дослідження життєстійкості як здатності психіки відновлюватися після несприятливих умов, та виконувати задачі смислоутворення, що впливає на ефективність функціонування особистості в нестандартних ситуаціях, які потребують від неї творчого підходу [50]. С. Мадді розглядає наступні аспекти життєстійкості:

1. «Залученість»: стійке переконання особистості в тому, що її активна участь у життєвих процесах підвищує ймовірність виявлення значущих та цікавих для неї аспектів.
2. «Контроль»: усвідомлена переконаність індивіда в тому, що його активна взаємодія з проблемними ситуаціями надає можливість впливати на їхній outcome, навіть за умови відсутності абсолютної гарантії успіху.



3. «Прийняття ризику»: сформоване переконання особистості в цінності досвіду, отриманого як від позитивних, так і від негативних життєвих подій. [50].

Опитувальник способів психологічного подолання «WOCQ», розроблений Р. Лазарусом та С. Фолкманом [169], є інструментом, призначеним для діагностики стратегій копінг-поведінки особистості як механізмів психологічного подолання труднощів. У 2010 році Н. Родіна здійснила адаптацію даної методики [84], розробивши нові версії Опитувальника способів психологічного подолання «WOCQ», а також відповідні ключі та нові тестові норми. Було розроблено варіанти методики на основі 8-факторної (кризові ситуації загрози самоактуалізації) та 7-факторної (кризові ситуації загрози життю) моделей [93]. У даному дослідженні було застосовано 8-факторну модель, що охоплює наступні стратегії копіngu:

1. «Фокусування на позитиві»;
2. «Прийняття бажаного за дійсне»;
3. «Пошук соціальної підтримки»;
4. «Самозвинувачення»;
5. «Рішення проблеми»;
6. «Поведінкова розрядка»;
7. «Відстороненність»;
8. «Аналіз проблеми» [93, С. 79].

Підсистема «Ціннісно-сміслові орієнтації» досліджувалася нами за допомогою опитувальника «Ціль у житті (Дж. Крамбо та Л. Махолик)». Ця методика спрямована на діагностику смисложиттєвих орієнтацій особистості та заснована на принципах логотерапії В. Франкла. Методика складається з п'яти шкал: Ціль у житті – шкала, яка визначає наявність в житті особистості цілей, навколо яких будується її перспектива майбутнього, та які надають життю осмисленості;

1. Процес життя – шкала, яка характеризує сприйняття особистістю власного життя як такого, що приносить задоволення та наповнене змістом;
2. Результативність життя – шкала, яка характеризує оцінку особистості власного пройденого життєвого шляху, як продуктивного та осмисленого;
3. Локус контролю «Я» – шкала, яка характеризує уявлення особистості про себе, як про суб'єкт власного життя, який має свободу вибору та можливість планувати власне життя;
4. Локус контролю «життя» – шкала, яка характеризує уявлення особистості про контроль над власним життям та можливість втілювати створені плани [145].

Підсистема «Структура особистості» досліджувалася нами за допомогою «П'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрає та П. Коста)» [143]. Ця методика розглядає особистість людини структурі 5 дихотомій:

1. «Екстраверсія – інтроверсія», яка характеризує надання переваги спілкуванню, енергійність, активність та схильність до позитивних емоцій.;
2. «Прихильність – відокремленість», яка характеризує емпатійність особи у взаємодії з іншими, на противагу недовірі та схильності до конкуренції;
3. «Самоконтроль – імпульсивність», яка характеризує мотивацію особистості та рівень її наполегливості у ставленні до цілей та дій;
4. «Емоційна лабільність – стійкість», яка характеризує здатність особистості до емоційної адаптації, подолання стресових ситуацій, та саморегуляції під час переживання негативних емоцій (зокрема гніву, страху, провини, незадоволення, розгубленості тощо);

5. «Відкритість – закритість новому досвіду», яка характеризує рівень пізнавальної зацікавленості особистості, схильності до пошуку, її толерантність до нового та позитивної оцінки нового життєвого досвіду [160].

Підсистеми «Соціально-демографічні показники» [38. С. 168] досліджувалася нами за допомогою Демографічної анкети, яка включала наступні пункти: «вік, стать, рівень освіти, стаж волонтерської діяльності, суб'єктивний рівень осмисленості діяльності, суб'єктивний рівень перенавантаження та стресу, рівень контролю над власною діяльністю, перспективи кар'єрного зростання та суб'єктивний рівень справедливості винагороди за працю» [38, С. 169].

Метою подальшої роботи ми визначили «вивчення взаємин між параметрами, що характеризують на змістовному рівні ключові параметри підсистем» [38, С. 168]. Для цього нами було впроваджено авторська анкета та визначені психодіагностичні методики: «Опитувальник «Види екзистенційної тривоги» (В. Ван Брюгген в адаптації В. Кучиної), Опитувальник «Тест життєстійкості» (С. Мадді), Методику «Ціль у житті» (Дж. Крамбо та Л. Махолик), П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка» (Р. МакКрає та П. Коста) та Опитувальник способів психологічного подолання «WOCQ» (Р. Лазарус та С. Фолкман, в адаптації Н. Родіни)» [38, С. 169].

**Таким чином,** для дослідження кризи сенсу особистості та її подолання була розроблена системна модель, що ґрунтується на принципах системного підходу та враховує різні психологічні конструкти. Модель смислової кризи сенсу особистості та її подолання включає підсистеми: «Екзистенційна тривога»; «Життєстійкість особистості»; «Ціннісно-сміслові орієнтації»; «Структура особистості»; «Соціально-демографічні показники». Для цього були обрані наступні діагностичні методики: «Види екзистенційної тривоги (В. Ван Брюгген в адаптації В. Кучиної)»; «Тест життєстійкості (С. Мадді)»;

«Опитувальник способів психологічного подолання (Р. Лазарус та С. Фолкман, адаптація Н. Родіної)»; «Ціль у житті (Дж. Крамбо та Л. Махолик)»; «П'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКреє та П. Коста)»; «Демографічна анкета».

## **2.2. Організація емпіричного дослідження, характеристика вибірки та вибір психодіагностичного інструментарію**

Емпіричний етап дослідження проводився протягом 2022-2023 років, упродовж якого здійснювався збір кількісних даних, необхідних для досягнення визначених емпіричних цілей. На теоретико-узагальнюючому етапі, що охоплював 2023-2024 роки, отримані первинні дані були піддані процедурам математично-статистичної обробки та подальшого аналізу. Крім того, на цьому етапі було сформульовано узагальнюючі висновки, здійснено апробацію та впровадження результатів дослідження. Нами було сформовано відповідну дослідницьку вибірку. Емпіричне дослідження здійснювалося у дистанційному форматі шляхом електронної розсилки опитувальників респондентам з використанням платформи Google Forms. Вибірку дослідження склали 118 осіб віком від 18 до 56 років, серед яких 68 жінок та 50 чоловіків, які є мешканцями України, протягом періоду з 2022 по 2024 рік.

Волонтерська діяльність, згідно з інтерпретацією В. Луньова [172], найбільш адекватно концептуалізується як комплексний мотиваційний процес, що характеризується інтеракцією альтруїстичних та прагматичних мотивів, які проявляються на різних стадіях залучення індивіда. Фундаментальною фоновією детермінантою, що підсилює соціальний контекст волонтерської діяльності, є групова ідентифікація, тоді як "почуття когерентності" (за А. Антоновським

[172]) виступає значущим психологічним ресурсом, що здійснює модерацію та сприяє зміцненню відданості волонтерській службі.

До участі у волонтерстві особу можуть спонукати різні мотиви. Так, Н. Вайнілович виділяє такі альтруїстичні мотиви: «прагнення надавати безкорисливу допомогу, спроможність приносити користь людям, почуття повинності та морального обов'язку, служіння Богу, соціальний внесок в розвиток свого району (регіону, країни), переживання суспільного сенсу волонтерської роботи, бажання відчувати себе потрібним, прояв солідарності з іншими, відчуття не даремності докладених зусиль і морального задоволення від власної здатності змінити світ на краще тощо» [8, С. 54]. Серед таких персональних мотивів дослідники виділяють: «знайомство з новими людьми; боротьба з самотністю; заради розваги; вираження творчої натури; набуття знань і практичних навичок; розширення власного світогляду; можливість для особистісного зростання; змістовного дозвілля; розвиток умінь і навичок, які не використовуються на оплачуваній роботі; вираження релігійних переконань та схильностей» [226, С. 150].

Як зазначає В. Коломієць, «волонтери, які орієнтовані на спілкування, прагнуть за будь-яких умов підтримувати позитивні взаємини з людьми, відчують потребу в прихильності й налагодженні емоційних відносин, зорієнтовані на спільну діяльність, надання щирої безкорисливої допомоги іншим» [36, С. 7]. На думку Г. Коваль, в умовах воєнного стану колективна підтримка серед колег може ставати важливим ресурсом для підтримання мотивації продовжувати волонтерську діяльність. Спільнота волонтерів починає відігравати значну роль у формуванні ціннісних орієнтацій, забезпечуючи взаємопідтримку та обмін досвідом [33].

За результатами проведеного дескриптивного аналізу 20% респондентів мають повну середню освіту, 14% респондентів мають середню спеціальну

освіту, 25% респондентів мають незакінчену вищу освіту, 41% респондентів мають вищу освіту.

Середній стаж волонтерської діяльності склав менше 6 місяців (32%), 27% респондентів виконували волонтерську діяльність менше 1 місяця, 24% опитуваних займалися волонтерством більше двох років і найменша частка досліджуваних (17%) займалася волонтерством від 6 місяців до року. За рівнем осмисленості праці респонденти 9% респондентів не вважають свою діяльність осмисленою, 30% знаходять у ній певний сенс, 34% вважають свою діяльність здебільшого осмисленою та 27% вважають її осмисленою.

Було проаналізовано наступні підсистеми: Підсистема «Екзистенційна тривога»; Підсистема «Життєстійкість особистості»; Підсистема «Ціннісно-сміслові орієнтації»; Підсистема «Структура особистості»; Підсистема «Соціально-демографічні показники». Для кожної з них запропоновано відповідні психодіагностичні методики, а саме «Види екзистенційної тривоги (В. Ван Брюгген в адаптації В. Кучиної)»; «Тест життєстійкості (С. Мадді)»; «Опитувальник способів психологічного подолання (Р. Лазарус та С. Фолкман, адаптація Н. Родіної)»; «Ціль у житті (Дж. Крамбо та Л. Махолик)»; «П'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКреє та П. Коста)»; «Демографічна анкета».

Для емпіричного дослідження підсистеми «Екзистенційна тривога» нами було застосовано: методику «Види екзистенційної тривоги» (В. Ван Брюгген) [229]. Ця методика спрямована на диференціацію основних видів екзистенційної тривоги за п'ятьма шкалами: «страх смерті», «страх самотності», «страх ідентифікації», «страх втрати сенсу життя» та «страх провини» [229]. В 2020 році В. Кучиною [47] була проведена адаптація та модифікація даної методики, в результаті чого її було скорочено до чотирьох шкал. В українській адаптації методики було запропоновано нову двофакторну модель екзистенційної тривоги, що включає шкали «об'єктивна екзистенція» та

«суб'єктивна екзистенція». Відповідно до цієї моделі, методика діагностує чотири види екзистенційної тривоги:

- «Екзистенційна тривога смерті» – відповідає почуттю «невпевненості у тому, що буде після смерті, чи буде щось, коли закінчиться земне життя, страх невідомого і страх того, що щось невідоме може статися несподівано» [47, С. 58].
- «Екзистенційна тривога втрати сенсу» – відповідає почуттю «невпевненості через відсутність значення цінностей у житті» [47, С. 58].
- «Екзистенційна тривога ідентифікації» – це переживання людиною «досвіду пізнання власної індивідуальності та її схожостей та відмінностей із зовнішнім світом» [47, С. 58].
- «Екзистенційна тривога самотності» пов'язана із «переживанням людиною відокремлення від зовнішнього світу» [47, С. 58].

Для емпіричного дослідження підсистеми «Життєстійкість особистості» нами було застосовано: Опитувальник «Тест життєстійкості» (С. Мадді) [50] та Опитувальник способів психологічного подолання «WOCQ», (Р. Лазарус та С. Фолкман, в адаптації Н. Родіної) [169]. Тест життєстійкості С. Мадді спрямовано на дослідження життєстійкості як здатності психіки відновлюватися після несприятливих умов, та виконувати задачі смислоутворення [50]. С. Мадді розглядає наступні аспекти життєстійкості:

1. «Залученість» (commitment) відображає стійке переконання індивіда в корисності активної участі у житті та отриманні значущих та цікавих для нього аспектів в цьому процесі.
2. «Контроль» (control) репрезентує усвідомлену переконаність особистості в можливості подолати проблемну ситуацію.

3. «Прийняття ризику» (challenge) відображає переконаність індивіда в цінності досвіду, отриманого як внаслідок позитивних, так і негативних життєвих подій [50].

«Опитувальник способів психологічного подолання» був розроблений Р. Лазарусом та С. Фолкманом [169]. Зазначена методика призначена для діагностики стратегій як втілення механізму копінг-поведінки. Н. Родіна здійснила адаптацію даного інструментарію в 2010 році [84], розробивши нові версії опитувальника «WOCQ», а також відповідні ключі та нові тестові норми. Було розроблено варіанти методики на основі [93]. У межах даного дослідження було застосовано 8-факторну модель, що охоплює наступні стратегії копіngu.:

1. «Фокусування на позитиві»;
2. «Прийняття бажаного за дійсне»;
3. «Пошук соціальної підтримки»;
4. «Самозвинувачення»;
5. «Рішення проблеми»;
6. «Поведінкова розрядка»;
7. «Відстороненність»;
8. «Аналіз проблеми» [93].

Аналіз підсистеми «Ціннісно-сміслові орієнтації» нами проводився за допомогою опитувальника «Ціль у житті (Дж. Крамбо та Л. Махолик)». Ця методика спрямована на діагностику смисложиттєвих орієнтацій особистості та заснована на принципах логотерапії В. Франкла. Методика складається з п'яти шкал:

1. Ціль у житті – шкала, яка визначає наявність в житті особистості цілей, навколо яких будується її перспектива майбутнього, та які надають життю осмисленості;



2. Процес життя – шкала, яка характеризує сприйняття особистістю власного життя як такого, що приносить задоволення та наповнене змістом;
3. Результативність життя – шкала, яка характеризує оцінку особистості власного пройденого життєвого шляху, як продуктивного та осмисленого;
4. Локус контролю «Я» – шкала, яка характеризує уявлення особистості про себе, як про суб'єкт власного життя, який має свободу вибору та можливість планувати власне життя;
5. Локус контролю «життя» – шкала, яка характеризує уявлення особистості про контроль над власним життям та можливість втілювати створені плани [145].

Аналіз підсистеми «Структура особистості» нами проводився за допомогою «П'ятифакторного особистісного опитувальника (Р. МакКреє та П. Коста)» [143]. Ця методика розглядає особистість людини структурі 5 дихотомій:

1. «Екстраверсія – інтроверсія», яка тенденцію особистості до соціальної активності, енергійності та позитивного емоційного забарвлення. Підвищення балів проявляється в домінуванні екстравертивних форм поведінки (наприклад, активність, оптимізм, балакучість), а зниження – в переважанні інтровертних (наприклад, сором'язливість, песимізм, уникання спілкування);
2. «Прихильність – відокремленість», яка характеризує прояв таких якостей, як чутливість, зацікавленість, товариськість та емпатія у ставленні до інших людей. Високі значення свідчать про здатність до співчуття та прихильності, натомість низькі – про схильність до егоцентризму, конкуренції та емоційної сухості;

3. «Самоконтроль – імпульсивність», яка характеризує мотивацію особистості та рівень її наполегливості у ставленні до цілей та дій. Високі показники свідчать про відповідальність, надійність та схильність до трудоголізму, в той час, як низькі – про недостатню конкретизацію цілей в житті особистості та спонтаність у діях;
4. «Емоційна лабільність – стійкість», яка характеризує здатність особистості до емоційної адаптації, подолання стресових ситуацій, та саморегуляції під час переживання негативних емоцій (зокрема гніву, страху, провини, незадоволення, розгубленості тощо). Високі показники можуть свідчити про здатність особистості контролювати і долати стрес, низький – про підвищений нейротизм, схильність до тривожності, переживання страху і напруги;
5. «Відкритість – закритість новому досвіду», яка характеризує рівень пізнавальної зацікавленості особистості, схильності до пошуку, її толерантність до нового та позитивної оцінки нового життєвого досвіду. Підвищені значення свідчать про наявність активного інтересу до отримання нового досвіду, нетрадиційність та незалежність суджень. Низькі – про надання переваги традиційним поглядам, схильність до прагматичності та певний рівень недовіри до нового [160].

**Таким чином,** емпіричне дослідження проводилося у період з 2022 по 2024 рр. на вибірці волонтерів. Вибірку дослідження становили люди віком від 18 до 56 років, кількістю 118 осіб, серед яких 68 – жінок та 50 – чоловіків, жителів України. Усі досліджувані мали ознаки тривожності за їх суб'єктивними відчуттями. Для емпіричної верифікації моделі нами було розроблено Демографічну анкету та визначені психодіагностичні методики: Опитувальник «Види екзистенційної тривоги (В. Ван Брюгген в адаптації В. Кучиної)», Опитувальник «Тест життєстійкості (С. Мадді)», «Опитувальник

способів психологічного подолання WOCQ (Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Н. Родіної)), Опитувальник «Ціль у житті (Дж. Крамбо та Л. Махолик)), «П'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрає та П. Коста))».

### **Висновки до другого розділу**

Визначено методологічні засади дослідження смислової кризи, обґрунтовано теоретичну модель та розроблено психодіагностичний інструментарій для емпіричної верифікації запропонованої моделі. Розроблено системну модель емпіричного дослідження смислової кризи особистості, що інтегрує наступні підсистеми: для конструювання системної моделі кризи сенсу особистості та її подолання було ідентифіковано спеціальні підсистеми, призначені для репрезентації значущих психічних феноменів. Було проведено аналіз таких підсистем, як: Підсистема «Екзистенційна тривога волонтера»; Підсистема «Життєстійкість особистості»; Підсистема «Ціннісно-сміслові орієнтації волонтера»; Підсистема «Структура особистості»; Підсистема «Соціально-демографічні показники».

Діагностичне дослідження проводилося у дистанційному форматі шляхом електронної розсилки опитувальників респондентам з використанням онлайн-платформи Google Forms. Вибірку дослідження склали 118 осіб віком від 18 до 56 років, з яких 68 були жінками та 50 – чоловіками, усі – резиденти України. Для емпіричної верифікації теоретичної моделі було розроблено Демографічну анкету та визначено комплекс психодіагностичних методик: Опитувальник «Види екзистенційної тривоги (В. Ван Брюгген в адатації В. Кучиної)), Опитувальник «Тест життєстійкості (С. Мадді)), «Опитувальник способів психологічного подолання WOCQ (Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Н. Родіної)), Опитувальник «Ціль у житті (Дж. Крамбо та Л. Махолик)), «П'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрає та П. Коста))».



### РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СМИСЛОВОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПОДОЛАННЯ

#### 3.1. Аналіз соціально-демографічних показників досліджуваних

Представлений підрозділ емпіричної частини дослідження присвячений аналізу впливу соціально-демографічних чинників на феномен «смыслової кризи особистості». Соціально-демографічні параметри досліджуваної нами вибірки, були розділені нами на три категорії: демографічні чинники («рівень освіти», «волонтерський стаж» та ін.), внутрішніх чинників («осмисленість роботи», «суб'єктивний рівень стресу», «суб'єктивна винагорода праці» та ін), та соціальні чинники («можливість кар'єрного зростання», «можливість контролю роботи», «можливість впливати на власну діяльність» та ін.).

Підсистема «Соціально-демографічні показники» досліджувалася за допомогою Демографічної анкети. Результати дослідження соціально-демографічних показників волонтерів за категорією «Стать» наведено в таблиці 3.1.

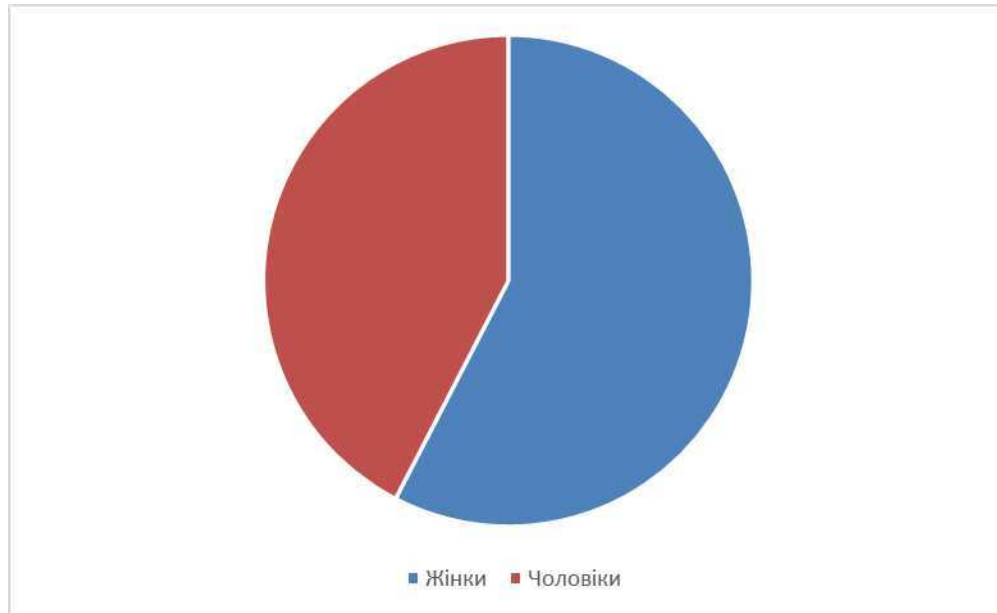
*Таблиця 3.1.*

#### **«Виявлені соціально-демографічні показники волонтерів за категорією «Стать»»**

| Характеристика                        | Значення  |
|---------------------------------------|-----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.62787   |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 7.461e-16 |
| Sd                                    | 0.5       |
| Se                                    | 0.05      |

Розподіл за гендерною ознакою виявив кількісну перевагу жінок (n=68) серед учасників волонтерської діяльності порівняно з чоловіками (n=50). Отримані емпіричні дані свідчать про вищу представленість жінок у складі

волонтерів українських неурядових організацій. Зазначена тенденція потребує подальшого наукового дослідження з метою виявлення її детермінант та потенційних наслідків. Поглиблене розуміння гендерних особливостей волонтерської діяльності сприятиме розробці більш ефективних стратегій залучення нових волонтерів та оптимізації їхньої операційної діяльності. Розподіл волонтерів за статтю показано на рисунку 3.1.



**Рис. 3.1.** Виявлені соціально-демографічні показники волонтерів за категорією «Стать».

Результати дослідження соціально-демографічних показників волонтерів за категорією «Вік» наведено в таблиці 3.2.

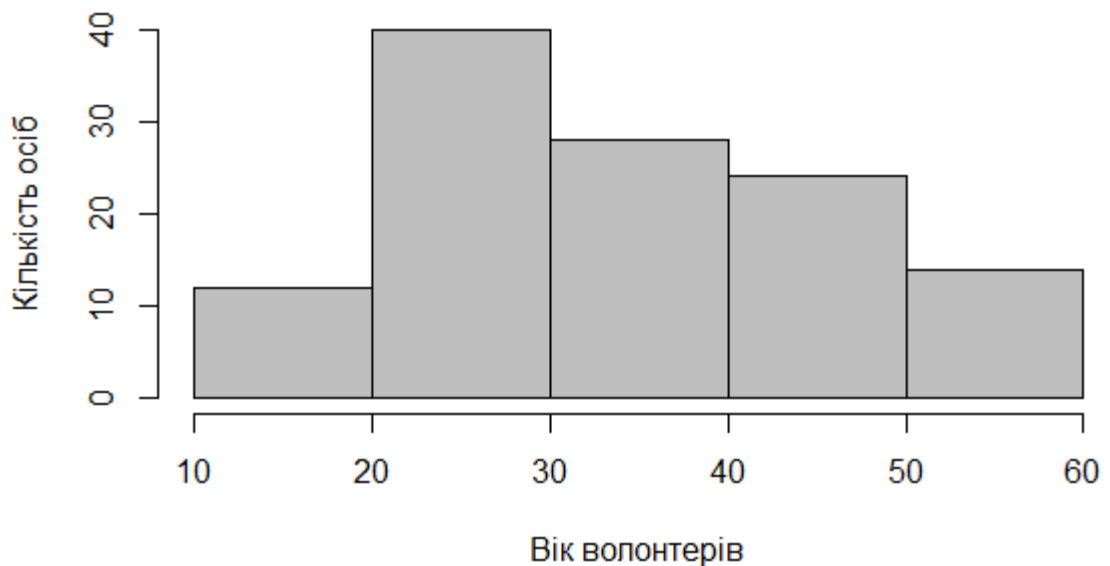
*Таблиця 3.2.*

**«Виявлені соціально-демографічні показники волонтерів за категорією «Вік»»**

| Характеристика | Значення |
|----------------|----------|
| Mean           | 34.44    |
| Sd             | 11.41    |
| Median         | 32       |
| Trimmed        | 33.94    |
| Mad            | 13.34    |

|       |      |
|-------|------|
| Min   | 18   |
| Max   | 56   |
| Range | 38   |
| Se    | 1.05 |

Середній вік досліджуваної вибірки волонтерів становить 34.44 роки, що вказує на переважання осіб середнього віку. Медіанне значення віку (32 роки), будучи нижчим за середнє арифметичне, свідчить про наявність певної асиметрії розподілу вікових даних у бік молодших вікових категорій. Значне стандартне відхилення ( $Sd = 11.41$ ) відображає високу гетерогенність вибірки за віковою ознакою, підтверджуючи представленість волонтерів у широкому віковому діапазоні. Діапазон віку респондентів варіюється від 18 до 56 років, що підтверджує залучення до волонтерської діяльності осіб різного віку, починаючи з повноліття. Результати статистичного аналізу ( $p < 0.05$ ) дозволяють відхилити нульову гіпотезу про нормальний розподіл віку у вибірці волонтерів, що є важливим фактором для врахування при подальшому застосуванні статистичних методів аналізу. Розподіл волонтерів за віком показано на рисунку 3.2.



**Рис. 3.2.** Виявлені соціально-демографічні показники волонтерів за категорією «Вік».

Більшість волонтерів зосереджена у віковій категорії від 20 до 30 років. Це вказує на те, що молодь є активною частиною волонтерського руху. Кількість волонтерів поступово зменшується з віком, хоча спостерігається певне "плато" у віковій категорії 40-50 років. Розподіл віку має легку правосторонню асиметрію, що означає, що "хвіст" розподілу довший у бік старших вікових груп. Це може вказувати на те, що у вибірці є менша кількість людей старшого віку порівняно з молодшими.

Результати дослідження соціально-демографічних показників волонтерів за категорією «Рівень освіти» наведено в таблиці 3.3.

*Таблиця 3.3.*

**«Виявлені соціально-демографічні показники волонтерів за категорією «Рівень освіти»»**

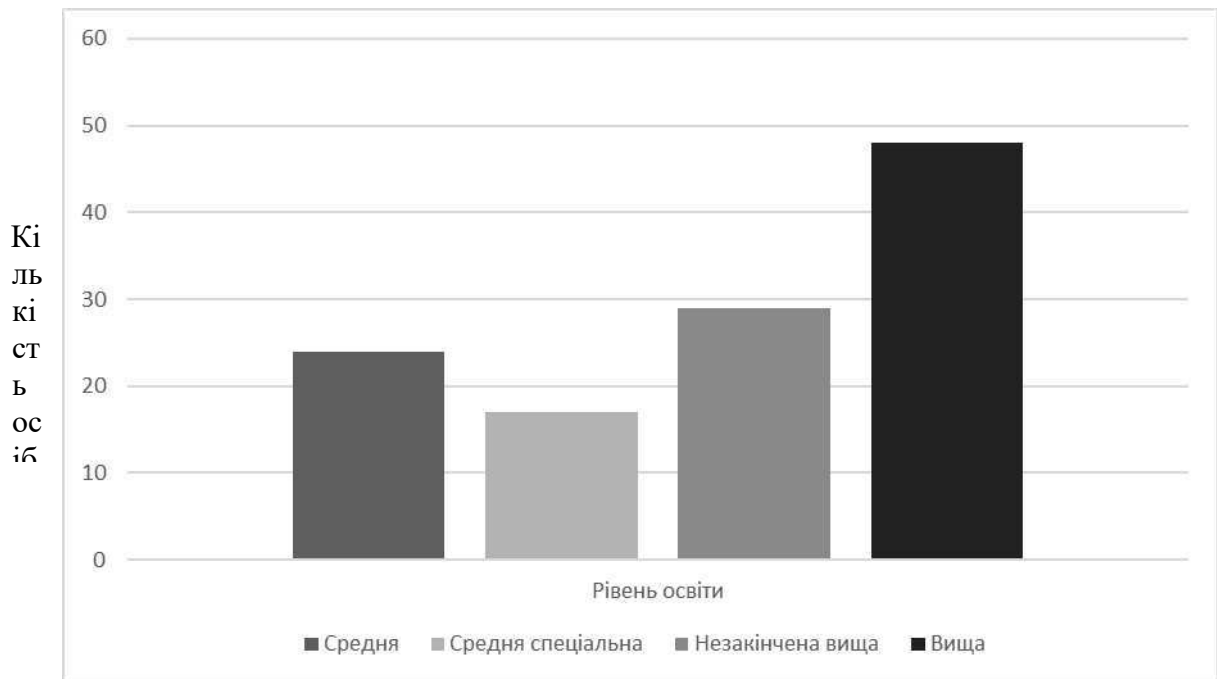
| <b>Характеристика</b> | <b>Значення</b> |
|-----------------------|-----------------|
| Mean                  | 2.86            |
| Sd                    | 1.16            |
| Median                | 3               |
| Trimmed               | 2.94            |
| Mad                   | 1.48            |
| Min                   | 1               |
| Max                   | 4               |
| Range                 | 3               |
| Se                    | 0.11            |

Аналіз розподілу рівня освіти у вибірці показав наступні результати: середню освіту мають 24 респонденти, середню спеціальну – 17, незакінчену вищу – 29, вищу – 48. Медіанне значення рівня освіти (Median = 3), що відповідає незакінченій вищій освіті, підтверджує тенденцію до домінування волонтерів з вищою освітою. Стандартне відхилення (Sd = 1.16) вказує на помірну варіативність рівня освіти серед учасників дослідження. Діапазон значень (Min = 1, Max = 4) відображає представленість усіх зазначених рівнів освіти, від середньої до вищої.



Переважна більшість волонтерів мають незакінчену вищу або вищу освіту, що може бути зумовлено розвитком критичного мислення, комунікативних навичок та соціальної відповідальності. Незважаючи на кількісну перевагу осіб з вищою освітою, наявність у вибірці волонтерів з різними рівнями освітньої підготовки свідчить про інклюзивність волонтерської діяльності.

Можливими детермінантами такого розподілу можуть бути: розвиток критичного та аналітичного мислення, що сприяє залученню до волонтерської діяльності, яка передбачає прийняття обґрунтованих рішень та розв'язання проблем; а також специфіка професій, що вимагають вищої освіти та можуть сприяти розвитку емпатії та просоціальної мотивації. Розподіл волонтерів за рівнем освіти показано на рисунку 3.3.



**Рис. 3.3.** Виявлені соціально-демографічні показники волонтерів за категорією «Рівень освіти».

Найбільша кількість волонтерів має вищу освіту. Це свідчить про те, що люди з вищим рівнем освіти більш активні у волонтерській діяльності. Друге за кількістю місце займають волонтери зі середньою освітою. Ця група також є

досить представленою. Кількість волонтерів із середньою спеціальною та незакінченою вищою освітою є меншою порівняно з іншими категоріями.

Результати дослідження соціально-демографічних показників волонтерів за категорією «Досвід волонтерства» наведено в таблиці 3.4.

*Таблиця 3.4.*

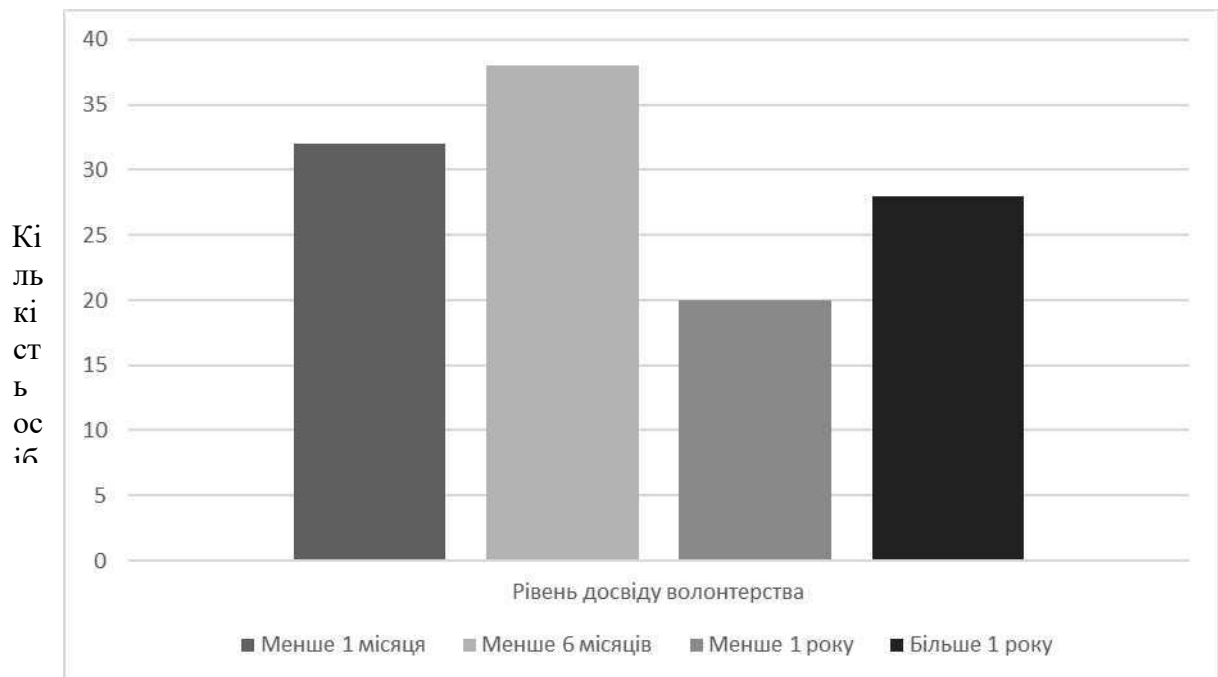
**Виявлені соціально-демографічні показників волонтерів за категорією «Досвід волонтерства»**

| Характеристика | Значення |
|----------------|----------|
| Mean           | 2.37     |
| Sd             | 1.12     |
| Median         | 2        |
| Trimmed        | 2.34     |
| Mad            | 1.48     |
| Min            | 1        |
| Max            | 4        |
| Range          | 3        |
| Se             | 0.1      |

Аналіз розподілу досвіду волонтерської діяльності у досліджуваній вибірці виявив наступні кількісні показники: 32 особи мають досвід менше 1 місяця, 38 осіб – від 1 до 6 місяців, 20 осіб – від 6 місяців до 1 року, та 28 осіб – понад 1 рік. Середнє значення досвіду (Mean = 2.37) свідчить про те, що значна частина волонтерів має досвід волонтерства в діапазоні від 1 місяця до 1 року. Медіанне значення (Median = 2), що відповідає категорії досвіду від 1 до 6 місяців, підтверджує тенденцію до переважання волонтерів з відносно невеликим, але вже сформованим досвідом. Стандартне відхилення (Sd = 1.12) вказує на помірну варіативність рівня досвіду серед учасників дослідження, що відображає наявність як новачків, так і більш досвідчених волонтерів. Діапазон значень (Min = 1, Max = 4) підтверджує представленість у вибірці волонтерів з різним ступенем залученості.

Переважання волонтерів із середнім рівнем досвіду (від 1 місяця до 1 року) може бути індикатором відносної молодості та активного розвитку волонтерського руху в Україні. Значна кількість волонтерів із невеликим досвідом може свідчити про нещодавнє залучення нових учасників, що, ймовірно, пов'язано з активізацією волонтерства в умовах соціальних.

Незважаючи на домінування волонтерів із середнім рівнем досвіду, наявність у вибірці представників з різним стажем волонтерства підкреслює інклюзивність волонтерського руху, який залучає як нових ентузіастів, так і досвідчених учасників, що мають тривалий досвід волонтерської роботи. Динамічний розвиток волонтерського руху в умовах воєнного стану міг призвести до значного припливу нових волонтерів, що пояснює велику кількість осіб з досвідом менше одного року. Розподіл волонтерів за рівнем досвіду показано на рисунку 3.4.



**Рис. 3.4.** Виявлені соціально-демографічних показники волонтерів за категорією «Рівень досвіду».

Аналіз розподілу тривалості волонтерського досвіду у досліджуваній вибірці виявив, що найбільша частка респондентів має досвід волонтерської діяльності, що перевищує один рік. Це свідчить про існування стабільного ядра волонтерів, які демонструють систематичну залученість до волонтерської діяльності протягом тривалого періоду часу, що може вказувати на їхню високу мотивацію, особистісну відповідальність та усвідомлення значущості волонтерської праці.

Спостерігається тенденція поступового зменшення кількості волонтерів зі збільшенням тривалості їхнього досвіду. Ця динаміка може бути зумовлена різноманітними факторами, включаючи зміни особистих життєвих обставин волонтерів, таких як кар'єрний розвиток, сімейні обов'язки або зміна пріоритетів, а також потенційну втрату первинного інтересу до конкретного виду волонтерської діяльності або переорієнтацію на інші форми громадської активності.

Кількість волонтерів з досвідом менше одного місяця є відносно невеликою порівняно з іншими категоріями. Цей факт може свідчити про те, що процес первинного залучення нових волонтерів вимагає активізації відповідних стратегій та докладання додаткових зусиль з боку волонтерських організацій та ініціатив. Незначна кількість новоприбулих волонтерів може бути пов'язана з різними бар'єрами на етапі залучення, недостатньою інформованістю потенційних волонтерів про можливості волонтерства або специфікою комунікаційних кампаній, спрямованих на їхнє залучення. Подальший аналіз мотиваційних аспектів волонтерської діяльності та ефективності рекрутингових стратегій є необхідним для оптимізації процесу залучення нових учасників до волонтерського руху.

Результати дослідження соціально-демографічних показників волонтерів за категорією «Рівень осмисленості роботи» наведено в таблиці 3.5.

*Таблиця 3.5.*

**Виявлені соціально-демографічні показники волонтерів за категорією  
«Рівень осмисленості роботи»**

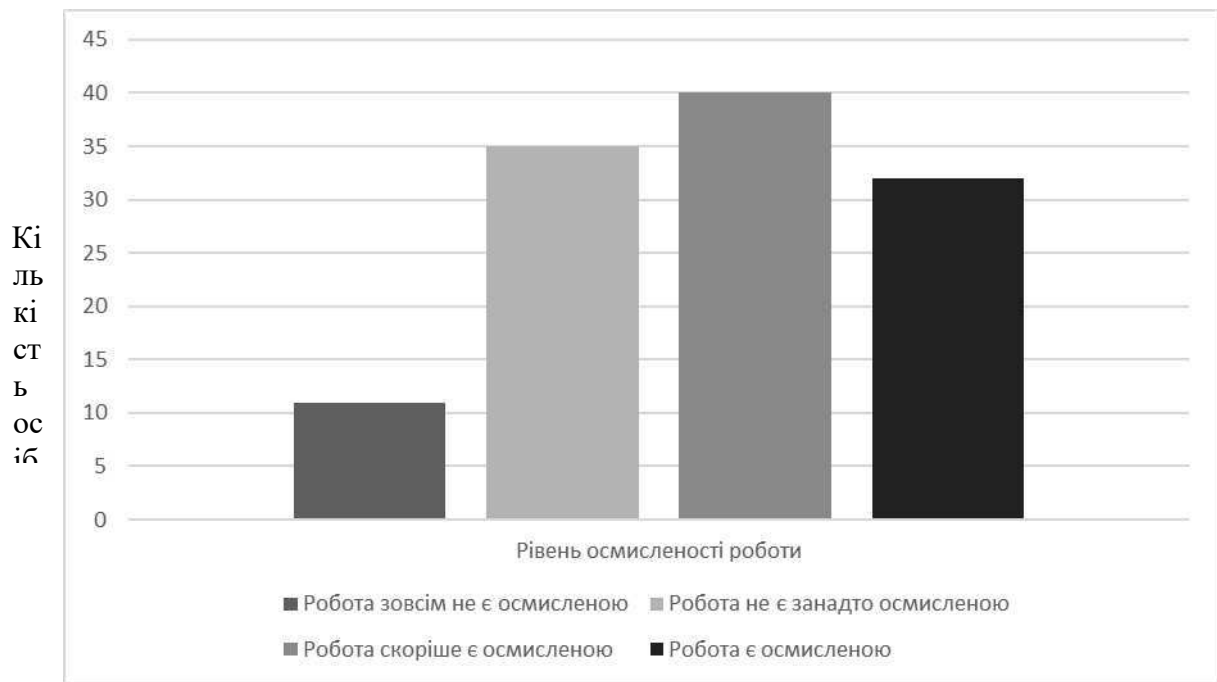
| Характеристика | Значення |
|----------------|----------|
| Mean           | 2.79     |
| Sd             | 0.95     |
| Median         | 3        |
| Trimmed        | 2.85     |
| Mad            | 1.48     |
| Min            | 1        |
| Max            | 4        |
| Range          | 3        |
| Se             | 0.09     |

Аналіз розподілу відповідей респондентів щодо сприйняття осмисленості власної волонтерської діяльності виявив наступну картину: 11 учасників дослідження не вважають свою роботу осмисленою, 35 респондентів оцінюють її як «не занадто осмислену», 40 учасників схиляються до думки, що їхня робота є «скоріше осмисленою», а 32 респонденти характеризують свою діяльність як «осмислену». Середнє арифметичне значення ( $\text{Mean} = 2.79$ ) вказує на загальну тенденцію серед волонтерів до позитивного сприйняття осмисленості своєї праці, з ухилом у бік оцінки «скоріше осмислена». Медіанне значення ( $\text{Median} = 3$ ), що відповідає категорії «скоріше осмислена», підтверджує, що центральна тенденція у вибірці полягає у сприйнятті волонтерської діяльності як такої, що має певний сенс.

Проте, значне стандартне відхилення (Standard Deviation) отриманих даних свідчить про наявність істотної міжіндивідуальної варіативності в оцінках осмисленості волонтерської роботи. Це вказує на те, що, незважаючи на загальну позитивну тенденцію, існують значні відмінності у суб'єктивному сприйнятті сенсу власної волонтерської діяльності серед учасників дослідження.

У контексті волонтерства, відчуття осмисленості праці тісно пов'язане з переживанням того, що власна діяльність є значущою, приносить відчутну користь іншим людям або суспільству в цілому та сприяє реалізації особистісних цінностей та життєвих смислів індивіда. Згідно з отриманими даними, більшість волонтерів у досліджуваній вибірці знаходять у своїй діяльності певний рівень осмисленості, що підтверджує потенційну роль волонтерства як одного зі шляхів задоволення фундаментальної людської потреби у пошуку та реалізації сенсу життя.

Однак, важливо підкреслити, що кожна особистість індивідуально інтерпретує свою волонтерську діяльність та знаходить у ній різний ступінь осмисленості. Ця індивідуальна варіативність може бути обумовлена цілою низкою факторів, включаючи особистісні цінності, домінуючі мотиви залучення до волонтерства, попередній життєвий досвід, специфіку волонтерської діяльності, рівень залученості до неї, а також суб'єктивне сприйняття її результатів та впливу на оточуючих. Розуміння цих індивідуальних відмінностей є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та мотивації волонтерів, а також для глибшого розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі їхньої добровільної діяльності. Розподіл волонтерів за рівнем осмисленості роботи показано на рисунку 3.5.



**Рис. 3.5.** Виявлені соціально-демографічні показники волонтерів за категорією «Рівень осмисленості роботи».

Найбільша кількість волонтерів оцінює свою роботу як "осмислену". Це свідчить про те, що для більшості волонтерів їхня діяльність має важливе значення і приносить їм моральне задоволення. Кількість волонтерів, які оцінюють свою роботу як "не дуже осмислену" або "зовсім не осмислену", є значно меншою. Це вказує на те, що волонтерська діяльність зазвичай сприймається як корисна і значима. Кількість волонтерів, які обрали категорію "скоріше осмислена", є меншою порівняно з іншими категоріями. Це може свідчити про те, що волонтери, як правило, або чітко усвідомлюють важливість своєї роботи, або не бачать у ній великого сенсу.

Результати дослідження соціально-демографічних показників волонтерів за категорією «Рівень стресу» наведено в таблиці 3.6.

*Таблиця 3.6.*

**Виявлені соціально-демографічні показники волонтерів за категорією «Рівень стресу»**

| Характеристика | Значення |
|----------------|----------|
|----------------|----------|

|         |      |
|---------|------|
| Mean    | 2.47 |
| Sd      | 1.2  |
| Median  | 2    |
| Trimmed | 2.47 |
| Mad     | 1.48 |
| Min     | 1    |
| Max     | 4    |
| Range   | 3    |
| Se      | 0.11 |

Аналіз розподілу відповідей респондентів щодо рівня стресу, який вони відчують протягом типового тижня, виявив наступну картину: 35 учасників дослідження зазначили, що зовсім не відчують стресу, 26 респондентів повідомили про помірний рівень стресу, 23 учасники вказали на значний рівень стресу, а 34 респонденти охарактеризували свій рівень стресу як високий. Середнє арифметичне значення (Mean = 2.47) свідчить про те, що центральна тенденція у вибірці полягає у відчутті помірного рівня стресу серед волонтерів. Медіанне значення (Median = 2), що відповідає категорії «помірний рівень стресу», підтверджує, що більшість учасників дослідження оцінюють свій типовий рівень стресу як помірний.

Проте, значне стандартне відхилення (Standard Deviation) отриманих даних вказує на наявність істотної міжіндивідуальної варіативності у сприйнятті рівня стресу. Це підкреслює, що, незважаючи на загальну тенденцію до помірного рівня стресу у вибірці, існують значні відмінності в інтенсивності стресових переживань серед окремих волонтерів.

Волонтерська діяльність, за своєю природою, часто пов'язана зі значним емоційним навантаженням, необхідністю реагувати на складні та непередбачувані ситуації, а також зіткненням зі стресогенними факторами, особливо в умовах триваючого воєнного стану в країні. Безпосередня допомога постраждалим, робота в умовах невизначеності, висока відповідальність, а також емпатійне співпереживання чужому горю можуть бути джерелами



значного психологічного напруження для волонтерів. Індивідуальні відмінності у рівні стресу можуть бути зумовлені різноманітними факторами, включаючи особистісні характеристики волонтерів (такі як рівень емоційної стійкості, копінг-стратегії, життєстійкість), їхній попередній досвід, рівень соціальної підтримки, специфіку виконуваної волонтерської діяльності, а також загальний психоемоційний стан.

**Таким чином**, проведене дослідження охопило вибірку зі 118 волонтерів віком від 18 до 56 років, що дозволило отримати дані про широкий спектр вікових категорій. Аналіз соціально-демографічних характеристик виявив кількісну перевагу жінок середнього віку, які мають вищий рівень освіти. Більшість учасників дослідження мали досвід волонтерської діяльності в діапазоні від одного місяця до одного року, що свідчить про активне залучення як відносно нових, так і вже досвідчених волонтерів.

Статистичний розподіл за гендерною ознакою підтвердив тенденцію до більш активної участі жінок у волонтерському русі. Віковий аналіз показав, що основну частину вибірки становлять особи середнього віку, проте дослідження охопило представників усіх зазначених вікових груп, що підкреслює міжгенераційну залученість до волонтерства. Рівень освіти волонтерів характеризувався домінуванням осіб з вищою освітою, однак у вибірці були представлені й особи з середньою та середньою спеціальною освітою, що свідчить про доступність волонтерської діяльності для різних освітніх рівнів.

Розподіл за досвідом волонтерської діяльності засвідчив переважання учасників із помірним досвідом (від одного місяця до одного року), що може відображати динаміку залучення нових волонтерів в умовах суспільно-політичної ситуації. Більшість волонтерів висловили думку про осмисленість своєї волонтерської праці, що підкреслює важливість ціннісного аспекту волонтерської діяльності як джерела особистої значущості. Рівень стресу, який відчувають волонтери протягом типового тижня, переважно оцінювався як

помірний, проте аналіз виявив значну індивідуальну варіативність цього показника, оскільки ступінь психологічного навантаження є різною.

Мотиваційна сфера волонтерів характеризувалася поєднанням альтруїстичних прагнень, спрямованих на безкорисливу допомогу іншим, та прагматичних чинників, пов'язаних із самореалізацією, набуттям нових навичок та соціальною інтеграцією. Загалом, дослідження підтвердило значну гетерогенність волонтерського контингенту за різними соціально-демографічними та психологічними параметрами. Очевидним є вплив воєнного стану на мотивацію волонтерів та їхній досвід залучення до волонтерської діяльності, що потребує подальшого поглибленого вивчення.

Узагальнюючи, волонтери являють собою різноманітну групу людей, об'єднаних спільною метою – бажанням надавати допомогу іншим. Вони відрізняються за своїм віком, рівнем освіти, досвідом волонтерської діяльності, мотивацією та рівнем відчуття стресу, що підкреслює складність та багатогранність феномену волонтерства в сучасному українському суспільстві..

### **3.2. Дослідження психологічних особливостей прояву патернів поведінки особистості досліджуваних**

Підсистема «Екзистенційна тривога» досліджувалась за допомогою методики «Види екзистенційної тривоги (В. Ван Брюгген в адаптації В. Кучиної)» [47]. Результати дослідження особливостей екзистенційної тривоги за категорією «Страх смерті» наведено в таблиці 3.7.

*Таблиця 3.7.*

**Виявлені особливості екзистенційної тривоги за категорією «Страх смерті» за Опитувальником «Види екзистенційної тривоги» (В. Ван Брюгген в адаптації В. Кучиної)**

| Характеристика | Значення |
|----------------|----------|
|----------------|----------|

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.97174 |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.01364 |
| Mean                                  | 26.29   |
| Sd                                    | 5.66    |
| Median                                | 26      |
| Trimmed                               | 26      |
| Mad                                   | 5.93    |
| Min                                   | 13      |
| Max                                   | 40      |
| Range                                 | 27      |
| Se                                    | 0.52    |

Аналіз результатів діагностики екзистенційної тривоги, пов'язаної зі страхом смерті, серед досліджуваної вибірки волонтерів виявив середнє значення (Mean), що становить 26.29, що вказує на загалом високий рівень переживання страху смерті серед учасників дослідження. Медіанне значення (Median), що дорівнює 26, підтверджує центральну тенденцію до високих показників страху смерті у вибірці. Відносно невелике стандартне відхилення (Sd) свідчить про відносну гомогенність відповідей респондентів щодо цього аспекту екзистенційної тривоги, вказуючи на схожість переживань у більшості волонтерів.

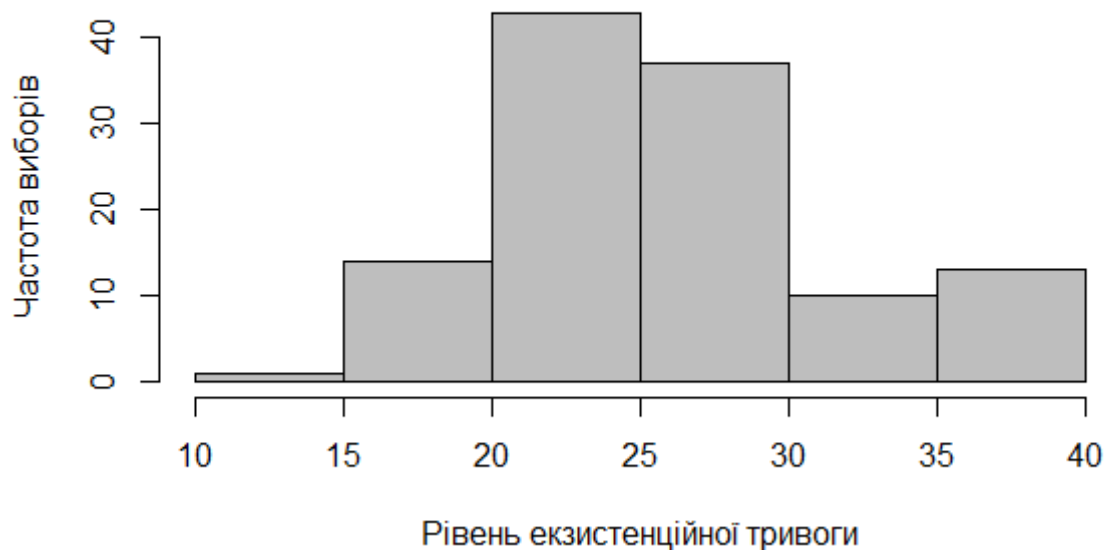
Незважаючи на відносно низький показник стандартного відхилення, результати застосування критерію Шапіро-Вілка виявили статистично значуще відхилення розподілу отриманих даних від нормального. Це може бути зумовлено специфічною природою страху смерті як психологічного феномену, який часто має індивідуальні та інтенсивні прояви, що не завжди відповідають моделі нормального розподілу.

Виявлений високий рівень екзистенційної тривоги, пов'язаної зі страхом смерті, серед волонтерів є закономірним результатом, враховуючи контекст триваючої війни в Україні. Цей феномен може бути обумовлений низкою взаємопов'язаних факторів:

- Волонтери часто наражаються на реальну та безпосередню загрозу власному життю та здоров'ю. Постійне усвідомлення потенційної небезпеки може значно підвищувати рівень цього виду тривоги.
- Волонтери стикаються з картинами смерті, руйнувань та людських страждань. Ці травматичні переживання можуть призводити до розвитку стресових розладів та суттєво підвищувати загальний рівень тривожності, включаючи страх власної смерті та смерті близьких.
- Значна частина волонтерської діяльності передбачає відповідальність за безпеку та добробут інших людей, особливо в кризових ситуаціях. Усвідомлення цієї відповідальності, а також страх не спромогтися допомогти або запобігти трагічним наслідкам посилює рівень тривоги втрати життя – як власного, так і тих, за кого вони несуть відповідальність.

Таким чином, високий рівень екзистенційної тривоги, пов'язаної зі страхом смерті, серед волонтерів в умовах війни є складним психологічним феноменом, що потребує подальшого вивчення та розробки ефективних стратегій психологічної підтримки для цієї вразливої групи населення.

Розподіл інтенсивності екзистенційної тривоги за категорією «Страх смерті» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.7.



**Рис. 3.7.** Виявлені особливості екзистенційної тривоги за категорією «Страх смерті» за Опитувальником «Види екзистенційної тривоги» (В. Ван Брюгген в адаптації В. Кучиної)

Більшість людей у вибірці мають середній рівень тривоги (20-25 балів). Розподіл даних має легку правосторонню асиметрію, що означає, що "хвіст" розподілу довший у бік вищих значень тривоги. Це свідчить про те, що є дещо більше людей з підвищеним рівнем тривоги, ніж з дуже низьким. Кількість людей з дуже низьким рівнем тривоги (лівий край гістограми) є невеликою.

Результати дослідження особливостей екзистенційної тривоги за категорією «Страх самотності» наведено в таблиці 3.8.

*Таблиця 3.8.*

**Виявлені особливості екзистенційної тривоги за категорією «Страх самотності» за Опитувальником «Види екзистенційної тривоги» (В. Ван Брюгген в адаптації В. Кучиної)**

| Характеристика                  | Значення |
|---------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test) | 0.97182  |

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.01386 |
| Mean                                  | 14.24   |
| Sd                                    | 3.91    |
| Median                                | 14      |
| Trimmed                               | 14.35   |
| Mad                                   | 4.45    |
| Min                                   | 4       |
| Max                                   | 20      |
| Range                                 | 16      |
| Se                                    | 0.36    |

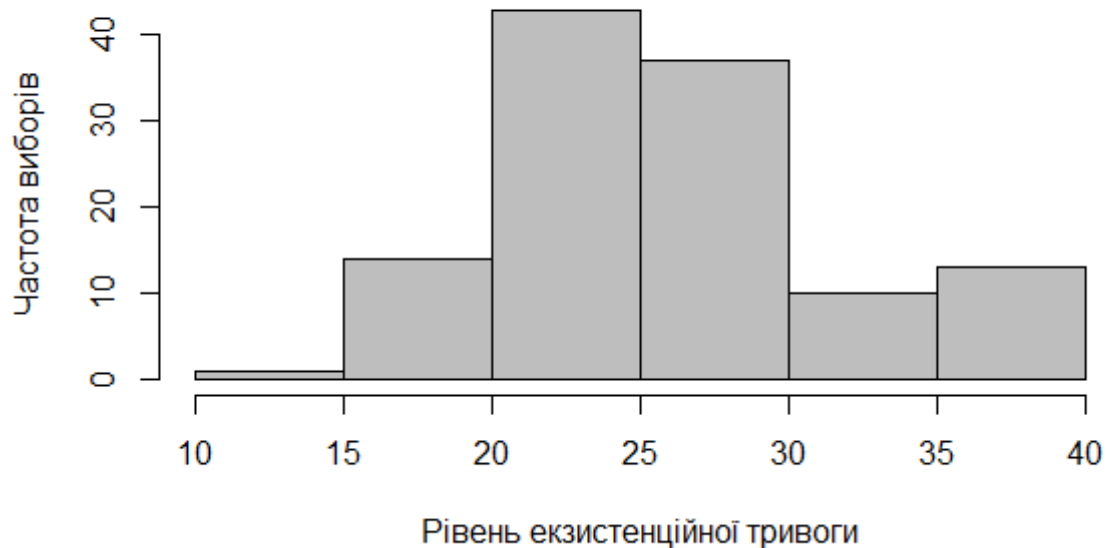
Аналіз результатів діагностики екзистенційної тривоги, пов'язаної зі страхом самотності, серед досліджуваної вибірки волонтерів виявив середнє арифметичне значення (Mean), що становить 14.24, вказуючи на загалом підвищений рівень переживання страху самотності серед учасників дослідження.

Розподіл відповідей респондентів щодо страху самотності характеризується медіанним значенням (Median), що дорівнює 14, підтверджуючи, що центральна тенденція у вибірці полягає в оцінці свого рівня страху самотності як помірного. Відносно невелике стандартне відхилення (Sd) отриманих даних свідчить про певну гомогенність у переживанні страху самотності серед волонтерів, вказуючи на схожість індивідуальних оцінок.

Результати застосування критерію Шапіро-Вілکا виявили статистично значуще відхилення розподілу отриманих даних від нормального. Можливою причиною цього може бути специфічна природа страху самотності як складного психологічного конструкту, інтенсивність та прояви якого можуть варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей особистості та соціального контексту.

Порівняльний аналіз отриманих даних з результатами діагностики страху смерті у тій же вибірці волонтерів демонструє, що рівень тривоги самотності, є меншим. Ця відмінність може бути зумовлена специфікою волонтерської

діяльності, яка часто передбачає активну соціальну взаємодію, налагодження міжособистісних зв'язків та формування відчуття приналежності до спільноти однодумців. Залученість до волонтерських ініціатив може сприяти задоволенню потреби в соціальній підтримці та зменшувати відчуття ізоляції, тим самим компенсуючи потенційні переживання самотності. Відчуття спільної мети, взаємодопомога та емоційна підтримка, які часто супроводжують волонтерську діяльність, можуть виступати важливими психологічними факторами, що знижують тривожність. Розподіл інтенсивності екзистенційної тривоги за категорією «Страх самотності» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.8.



**Рис. 3.8.** Виявлені особливості екзистенційної тривоги за категорією «Страх самотності» за Опитувальником «Види екзистенційної тривоги» (В. Ван Брюгген в адаптації В. Кучиної)

Більшість людей у вибірці мають середній рівень екзистенційної тривоги (в районі 20-25 балів). Розподіл даних має легку правосторонню асиметрію, що означає, що "хвіст" розподілу довший у бік вищих значень тривоги. Це вказує

на те, що є дещо більше людей з підвищеним рівнем тривоги, ніж з дуже низьким. Кількість людей з дуже низьким рівнем тривоги (лівий край гістограми) є невеликою. Це може свідчити про те, що в загальній популяції повна відсутність екзистенційної тривоги є рідкісним явищем.

Результати дослідження особливостей екзистенційної тривоги за категорією «Страх ідентичності» наведено в таблиці 3.9.

*Таблиця 3.9.*

**Виявлені особливості екзистенційної тривоги за категорією «Страх ідентичності» за Опитувальником «Види екзистенційної тривоги» (В. Ван Брюгген в адаптації В. Кучиної)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.98537  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.2313   |
| Mean                                  | 12.1     |
| Sd                                    | 3.16     |
| Median                                | 12       |
| Trimmed                               | 12.17    |
| Mad                                   | 2.97     |
| Min                                   | 4        |
| Max                                   | 20       |
| Range                                 | 16       |
| Se                                    | 0.29     |

Аналіз результатів діагностики екзистенційної тривоги, пов'язаної зі страхом втрати ідентичності, у досліджуваній вибірці волонтерів виявив середнє арифметичне значення (Mean), що становить 12.1, що вказує на загалом низький рівень переживання страху втрати власної ідентичності серед учасників дослідження. Це свідчить про те, що більшість волонтерів демонструють впевненість у своїх особистісних цінностях, розумінні власної ролі в суспільстві та відчутті стабільності власної «Я-концепції». Медіанне значення (Median), що також дорівнює 12, підтверджує центральну тенденцію до низьких показників



страху втрати ідентичності у вибірці. Відносно невелике стандартне відхилення (Sd) отриманих даних вказує на певну гомогенність у переживанні цього виду екзистенційної тривоги серед волонтерів, що свідчить про схожість індивідуальних оцінок. Результати застосування критерію Шапіро-Вілка не виявили статистично значущих відхилень розподілу отриманих даних від нормального, що підтверджує відносну однорідність вибірки за цим психологічним параметром.

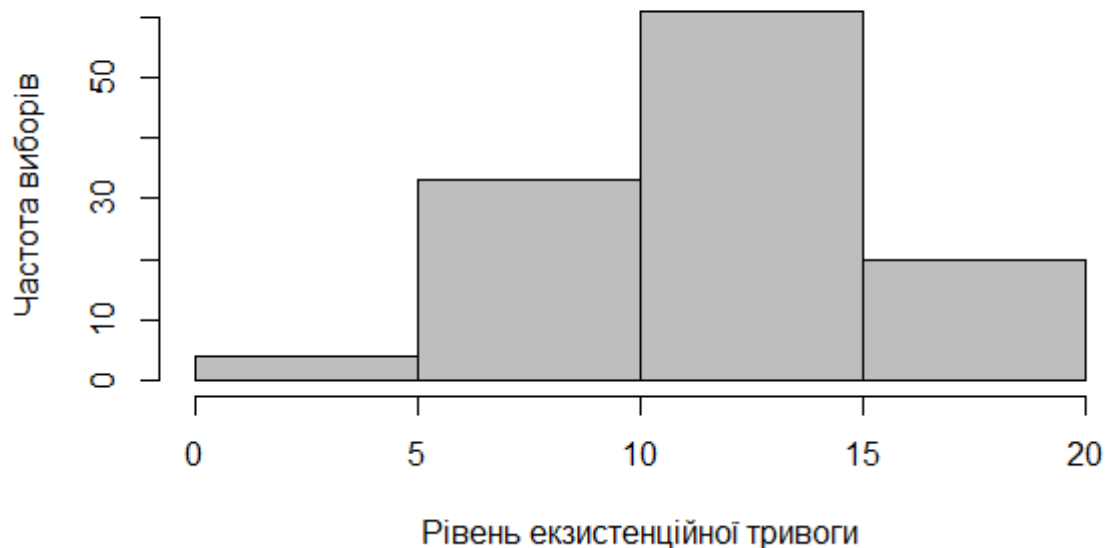
Зафіксований відносно низький рівень страху втрати ідентичності серед волонтерів може бути обумовлений низкою взаємопов'язаних факторів, що є специфічними для волонтерської діяльності:

- **Наявність сенсу життя:** Волонтерська діяльність часто надає індивідам глибоке відчуття сенсу та мети в житті, оскільки їхні зусилля спрямовані на допомогу іншим та сприяння суспільному благу. Це усвідомлення значущості власної діяльності сприяє зміцненню ідентичності та визначенню власного місця у світі, зменшуючи переживання, пов'язані з її втратою.
- **Соціальна інтеграція та підтримка:** Активна взаємодія з іншими волонтерами, формування спільноти однодумців, об'єднаних спільною метою, забезпечує важливу соціальну підтримку та почуття приналежності. Цей соціальний контекст сприяє зміцненню почуття власної цінності та ідентичності, оскільки індивід відчуває себе частиною більшої, значущої групи.
- **Розвинені особистісні ресурси:** Особи, які добровільно беруть участь у волонтерській діяльності, часто характеризуються високим рівнем емпатії, альтруїзму, соціальної відповідальності та інших позитивних особистісних якостей. Ці внутрішні ресурси сприяють збереженню відчуття власної цінності, стійкості ідентичності та

впевненості у власних переконаннях, навіть в умовах зовнішніх викликів.

Порівняльний аналіз отриманих даних з результатами діагностики страху смерті та страху самотності у тій же вибірці волонтерів показує, що страх втрати ідентичності є найменш вираженим видом екзистенційної тривоги серед досліджуваної групи. Це може бути пов'язано з тим, що волонтерська діяльність не лише надає можливість реалізувати існуючі цінності та переконання, але й сприяє формуванню нової ідентичності, пов'язаної з активною участю у допомозі іншим та відчуттям власної соціальної значущості. Участь у волонтерському русі може стати важливим джерелом позитивної самоідентифікації та зміцнення відчуття власного «Я».

Розподіл інтенсивності екзистенційної тривоги за категорією «Страх ідентичності» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.9.



**Рис. 3.9.** Виявлені особливості екзистенційної тривоги за категорією «Страх ідентичності» за Опитувальником «Види екзистенційної тривоги» (В. Ван Брюгген в адаптації В. Кучиної)

Більшість людей у вибірці мають середній рівень екзистенційної тривоги (в районі 10-15 балів). Розподіл даних має легку правосторонню асиметрію, що означає, що "хвіст" розподілу довший у бік вищих значень тривоги. Це вказує на те, що є дещо більше людей з підвищеним рівнем тривоги, ніж з дуже низьким. Кількість людей з дуже низьким рівнем тривоги (лівий край гістограми) є невеликою. Це може свідчити про те, що в загальній популяції повна відсутність екзистенційної тривоги є рідкісним явищем.

Результати дослідження особливостей екзистенційної тривоги за категорією «втрата сенсу життя» наведено в таблиці 3.10.

*Таблиця 3.10.*

**Виявлені особливості екзистенційної тривоги за категорією «втрата сенсу життя» за Опитувальником «Види екзистенційної тривоги» (В. Ван Брюгген в адаптації В. Кучиної)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.98375  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.1663   |
| Mean                                  | 18.59    |
| Sd                                    | 3.4      |
| Median                                | 18       |
| Trimmed                               | 18.64    |
| Mad                                   | 2.97     |
| Min                                   | 9        |
| Max                                   | 26       |
| Range                                 | 17       |
| Se                                    | 0.31     |

Аналіз результатів діагностики екзистенційної тривоги, пов'язаної зі страхом втрати сенсу життя, серед досліджуваної вибірки волонтерів виявив середнє арифметичне значення (Mean), що становить 18.59, вказуючи на досить високий загальний рівень переживання цього виду екзистенційної тривоги серед учасників дослідження. Це свідчить про те, що значна частина волонтерів

відчуває внутрішню стурбованість щодо мети власної діяльності та свого місця у світі, задаючись фундаментальними екзистенційними питаннями. Медіанне значення (Median), що дорівнює 18, підтверджує центральну тенденцію до високих показників страху втрати сенсу життя у вибірці. Відносно невелике стандартне відхилення (Sd) отриманих даних свідчить про відносну гомогенність відповідей респондентів щодо цього аспекту екзистенційної тривоги. Результати застосування критерію Шапіро-Вілка не виявили статистично значущих відхилень розподілу отриманих даних від нормального, що вказує на досить однорідну вибірку за цим психологічним параметром.

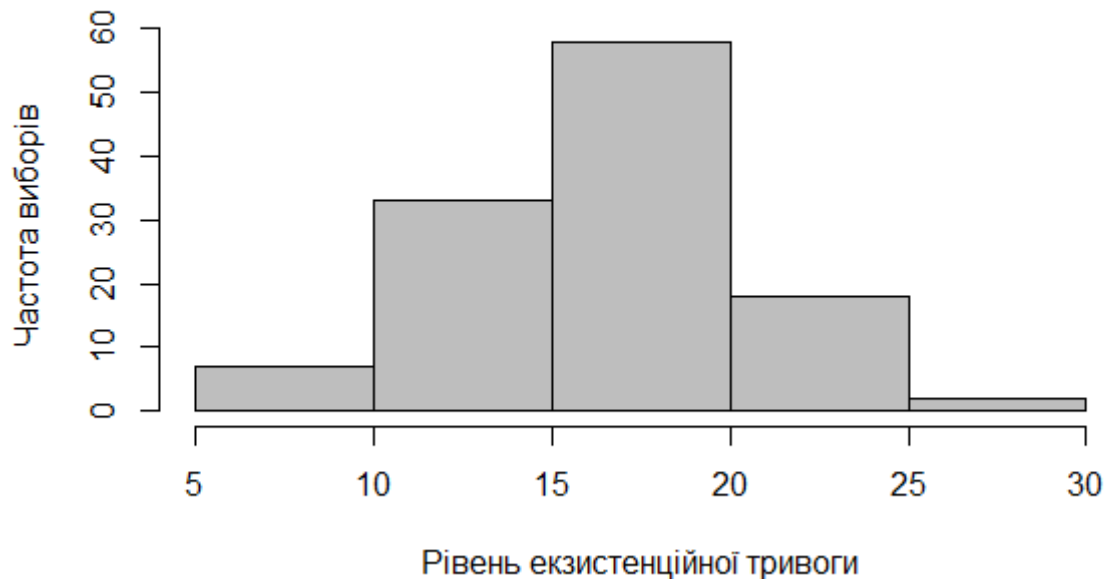
Виявлений високий рівень страху втрати сенсу життя серед волонтерів може бути зумовлений низкою взаємопов'язаних факторів, що є характерними для їхньої діяльності в умовах соціальної нестабільності та гуманітарної кризи:

- Конфлікт ціннісних орієнтацій: Волонтери в процесі своєї діяльності нерідко стикаються зі складними моральними дилемами та конфліктами ціннісних орієнтацій, що може підривати їхню віру у значущість та сенс власної праці. Розбіжності між особистими цінностями та реаліями кризової ситуації можуть викликати почуття розчарування та сумніви щодо обраного шляху.
- Свідчення страждань та обмеженість впливу: Постійна взаємодія з людськими стражданнями, руйнуваннями та горем може призводити до відчуття власної безпорадності та втрати віри у можливість істотно змінити ситуацію на краще. Переживання хронічного стресу та емоційного вигорання можуть також сприяти поглибленню екзистенційних питань щодо сенсу власної діяльності в умовах масштабної трагедії.
- Високий рівень невизначеності майбутнього: Триваюча війна в Україні створює атмосферу глибокої невизначеності щодо майбутнього як окремих індивідів, так і суспільства в цілому. Ця

екзистенційна невизначеність може посилювати відчуття тривоги та актуалізувати пошук стабільних сенсів та орієнтирів у житті, особливо для тих, хто активно залучений до подолання наслідків кризи.

Порівняльний аналіз отриманих даних з результатами діагностики інших видів екзистенційної тривоги (страху смерті, страху самотності та страху втрати ідентичності) дозволяє зробити висновок про те, що страх втрати сенсу життя є одним з найбільш поширених та інтенсивних переживань серед досліджуваної групи волонтерів. Це може бути пов'язано з тим, що волонтерська діяльність за своєю суттю часто є пошуком сенсу та відповіді на фундаментальні екзистенційні питання про призначення, цінності та мету власного існування, особливо в умовах глобальних та особистих криз. Активна участь у волонтерському русі може бути як способом пошуку сенсу, так і джерелом його потенційної втрати внаслідок зіткнення з травматичними реаліями та екзистенційними викликами.

Розподіл інтенсивності екзистенційної тривоги за категорією «Страх ідентичності» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.10.



**Рис. 3.10.** Виявлені особливості екзистенційної тривоги за категорією «Страх втрати сенсу» за Опитувальником «Види екзистенційної тривоги» (В. Ван Брюгген в адаптації В. Кучиної)

Аналіз розподілу показників загального рівня екзистенційної тривоги у досліджуваній вибірці виявив, що значна частина респондентів демонструє середні значення, що переважно концентруються в діапазоні від 15 до 20 балів. Візуальний аналіз гістограми розподілу засвідчив наявність незначної правосторонньої асиметрії. Дана асиметрія вказує на те, що розподіл емпіричних даних характеризується дещо подовженим "хвостом" у напрямку вищих значень екзистенційної тривоги. Інтерпретуючи цю особливість розподілу, можна припустити, що у досліджуваній групі спостерігається дещо більша кількість осіб з підвищеним рівнем екзистенційної тривоги порівняно з кількістю осіб, які демонструють її вкрай низькі значення. Окрім того, аналіз лівої частини гістограми виявив невелику кількість індивідів з дуже низькими показниками екзистенційної тривоги. Це спостереження може свідчити про те, що абсолютна відсутність екзистенційної тривоги є відносно рідкісним явищем

у загальній популяції, оскільки екзистенційні питання та пов'язані з ними переживання є невід'ємною частиною людського існування.

Таким чином, аналіз отриманих даних свідчить про те, що волонтери, які здійснюють свою діяльність в умовах воєнного конфлікту, відчують значний рівень екзистенційної тривоги, що є прямим наслідком впливу екстремальних умов життя та професійної діяльності. Ця тривога проявляється у різноманітних формах, включаючи інтенсивні переживання страху смерті, почуття самотності, занепокоєння щодо втрати власної ідентичності та глибокі роздуми, пов'язані з пошуком сенсу життя в умовах кризи. Воєнний конфлікт як екстремальний соціальний контекст виступає потужним фактором, що значно посилює прояви екзистенційної тривоги у волонтерів, актуалізуючи фундаментальні питання людського існування.

Найвищий рівень екзистенційної тривоги серед досліджуваної групи волонтерів корелює з безпосередньою загрозою їхньому життю та здоров'ю, що є об'єктивною реальністю в умовах воєнних дій. Постійне перебування в зоні ризику, усвідомлення потенційної небезпеки та необхідність виконання волонтерських обов'язків у складних і непередбачуваних обставинах природно призводять до зростання страху смерті.

Страх втрати сенсу життя також демонструє високі показники серед волонтерів, що свідчить про активний процес пошуку глибшого значення своєї діяльності в контексті війни. Умови воєнного конфлікту можуть ставити під сумнів усталені цінності та переконання, спонукаючи волонтерів до переосмислення власної ролі та мети їхньої допомоги в умовах масштабної гуманітарної катастрофи.

Переживання страху самотності мають підвищений рівень серед волонтерів, що може бути пов'язано з різними факторами, включаючи фізичну або емоційну ізоляцію, відчуття відірваності від звичного соціального оточення, а також емоційне виснаження, спричинене постійним контактом з людським

горем та стражданнями. Незважаючи на активну соціальну взаємодію в рамках волонтерської діяльності, індивідуальні переживання самотності можуть бути зумовлені внутрішніми психологічними процесами та наслідками травматичного досвіду.

На противагу іншим видам екзистенційної тривоги, страх втрати ідентичності виявився найменш вираженим серед досліджуваних волонтерів. Це може свідчити про те, що активна участь у волонтерській діяльності, спрямована на допомогу іншим та підтримку суспільства в кризовий період, сприяє зміцненню почуття власної значущості, соціальної ідентичності та цілісності особистості. Залученість до спільної мети та усвідомлення власної корисності можуть виступати важливими факторами, що нівелюють переживання, пов'язані з втратою ідентичності, та сприяють формуванню нової, більш стійкої самоідентифікації, пов'язаної з роллю волонтера.

Для дослідження підсистеми «Життєстійкість особистості» у межах проведеного наукового дослідження було використано комплекс діагностичних інструментів, що включав опитувальник «Тест життєстійкості (С. Мадді)» та «Опитувальник способів психологічного подолання «WOCQ (Р. Лазарус та С. Фолкман в модифікації Н. Родіної)». Застосування зазначених методик дозволило здійснити комплексний аналіз інтегративного конструкту життєстійкості, а також дослідити індивідуальні стратегії копінг-поведінки, що використовуються особистістю в процесі подолання стресових ситуацій та кризових станів. Комплексне застосування зазначених психодіагностичних інструментів забезпечило можливість всебічного дослідження взаємозв'язку між рівнем життєстійкості особистості та використовуваними стратегіями подолання в контексті переживання смислової кризи волонтерами, які здійснюють свою діяльність в умовах воєнного конфлікту. Отримані дані стали основою для подальшого статистичного аналізу та формування наукових висновків щодо психологічних особливостей досліджуваної групи. Результати



дослідження життєстійкості за категорією «Залученість» наведено в таблиці 3.11.

*Таблиця 3.11.*

**Виявлені особливості життєстійкості за категорією «Залученість» за  
Опитувальником «Тест життєстійкості» (С. Мадді)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.98572  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.2486   |
| Mean                                  | 25.72    |
| Sd                                    | 4.21     |
| Median                                | 26       |
| Trimmed                               | 25.81    |
| Mad                                   | 4.45     |
| Min                                   | 16       |
| Max                                   | 36       |
| Range                                 | 20       |
| Se                                    | 0.39     |

Аналіз результатів діагностики рівня залученості до життя серед досліджуваної вибірки волонтерів за допомогою відповідної субшкали тесту життєстійкості виявив середнє арифметичне значення (Mean), що становить 25.72, що свідчить про загалом високий рівень залученості до різноманітних аспектів життя серед учасників дослідження. Це вказує на те, що волонтери, як правило, характеризуються активною життєвою позицією, прагненням до встановлення та підтримання міцних соціальних зв'язків, а також наявністю чітко сформульованих особистих цілей та прагнень. Медіанне значення (Median), що дорівнює 26, підтверджує центральну тенденцію до високих показників залученості у вибірці. Відносно невелике стандартне відхилення (Sd) отриманих даних вказує на певну гомогенність у вираженості цього аспекту життєстійкості серед волонтерів, що свідчить про схожість індивідуальних оцінок. Результати застосування критерію Шапіро-Вілка не виявили

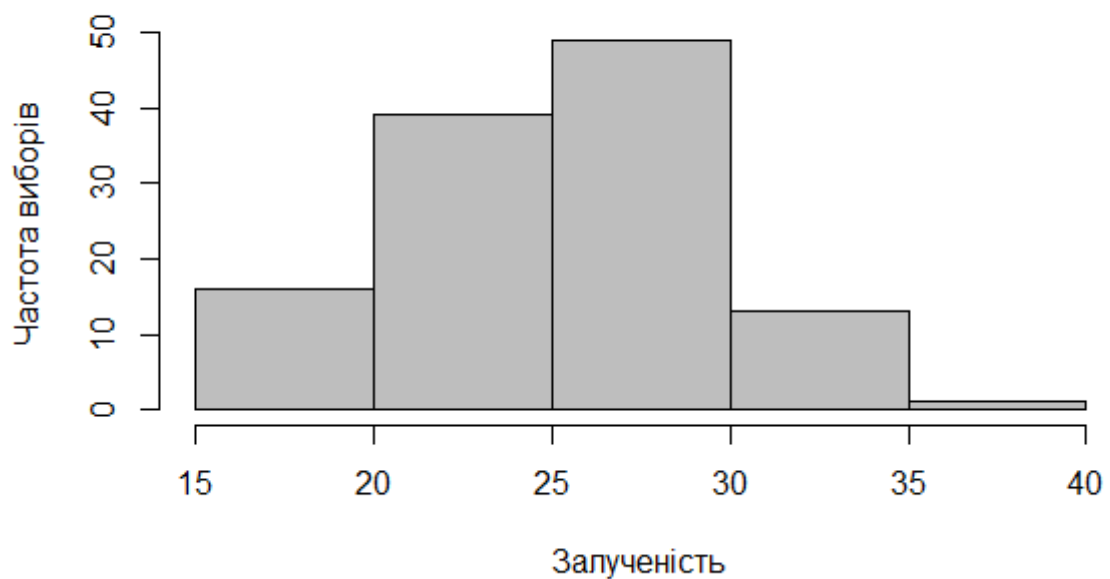
статистично значущих відхилень розподілу отриманих даних від нормального, що підтверджує відносну однорідність вибірки за цим психологічним параметром.

Виявлений високий рівень залученості до життя серед волонтерів може бути обумовлений низкою взаємопов'язаних факторів, що є характерними для їхньої добровільної діяльності:

- Надання сенсу та мети: Волонтерська діяльність часто наповнює життя індивідів глибоким відчуттям сенсу та мети, оскільки їхні зусилля спрямовані на надання допомоги іншим та сприяння суспільному благу. Усвідомлення значущості власної діяльності та її позитивного впливу на оточуючих сприяє підвищенню загальної залученості до різних сфер життя, оскільки індивід відчуває свою важливість та причетність до суспільних процесів.
- Формування соціальних зв'язків та спільноти: Активна взаємодія з іншими волонтерами, налагодження міжособистісних стосунків та відчуття приналежності до спільноти однодумців, об'єднаних спільною метою, сприяє зміцненню соціальних зв'язків та поглибленню відчуття причетності. Цей соціальний контекст виступає важливим фактором, що підвищує рівень залученості до життя, оскільки індивід відчуває підтримку та розуміння з боку оточення.
- Розвинені просоціальні особистісні якості: Особи, які добровільно беруть участь у волонтерській діяльності, часто характеризуються високим рівнем емпатії, альтруїзму, соціальної відповідальності та готовності до співпереживання. Ці внутрішні особистісні якості є важливими предикторами активної життєвої позиції та залученості до різноманітних соціальних взаємодій та видів діяльності, спрямованих на допомогу іншим.

Таким чином, високий рівень залученості до життя, що спостерігається серед досліджуваних волонтерів, відображає їхню активну життєву позицію, розвинені соціальні зв'язки та наявність значущих особистих цілей, що, ймовірно, є як передумовою, так і наслідком їхньої добровільної діяльності.

Розподіл рівня життєстійкості у вибірці волонтерів за категорією «Залученість» проілюстровано на рисунку 3.11.



**Рис. 3.11.** Виявлені особливості життєстійкості за категорією «Залученість» за Опитувальником «Тест життєстійкості» (С. Мадді)

Аналіз розподілу показників рівня залученості до життя серед досліджуваної вибірки волонтерів виявив, що значна частина респондентів демонструє середні значення, що переважно концентруються в діапазоні від 25 до 30 балів за відповідною субшкалою тесту життєстійкості. Візуальний аналіз гістограми розподілу засвідчив наявність незначної правосторонньої асиметрії. Дана асиметрія вказує на те, що розподіл емпіричних даних характеризується дещо подовженим "хвостом" у напрямку вищих значень залученості. Інтерпретуючи цю особливість розподілу, можна припустити, що у

досліджуваній групі спостерігається дещо більша кількість осіб з високим рівнем залученості порівняно з кількістю осіб, які демонструють її вкрай низькі значення. Окрім того, аналіз лівої частини гістограми виявив невелику кількість індивідів з дуже низькими показниками залученості до життя. Це спостереження може свідчити про те, що повна відсутність залученості до різноманітних аспектів життєдіяльності є відносно рідкісним явищем у загальній популяції.

Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями про потенційний вплив волонтерської діяльності на формування та підтримку високого рівня залученості до життя. Волонтерство часто надає індивідам глибоке відчуття сенсу та мети, оскільки їхні зусилля спрямовані на надання допомоги іншим та сприяння суспільному благу. Це усвідомлення значущості власної діяльності та її позитивного впливу на оточуючих сприяє підвищенню загальної залученості до різних сфер життя, оскільки індивід відчуває свою важливість та причетність до суспільних процесів.

Крім того, активна взаємодія з іншими волонтерами, налагодження міжособистісних стосунків та відчуття приналежності до спільноти однодумців, об'єднаних спільною метою, сприяє зміцненню соціальних зв'язків та поглибленню відчуття причетності. Цей соціальний контекст виступає важливим фактором, що підвищує рівень залученості до життя, оскільки індивід відчуває підтримку та розуміння з боку оточення.

Важливо також зазначити, що особи, які добровільно беруть участь у волонтерській діяльності, часто характеризуються високим рівнем емпатії, альтруїзму, соціальної відповідальності та готовності до співпереживання. Ці внутрішні особистісні якості є важливими предикторами активної життєвої позиції та залученості до різноманітних соціальних взаємодій та видів діяльності, спрямованих на допомогу іншим. Таким чином, високий рівень залученості до життя, що спостерігається серед досліджуваних волонтерів,

відображає їхню активну життєву позицію, розвинені соціальні зв'язки та наявність значущих особистих цілей, що, ймовірно, є як передумовою, так і наслідком їхньої добровільної діяльності.

Результати дослідження життєстійкості за категорією «Контроль» наведено в таблиці 3.12.

*Таблиця 3.12.*

**Виявлені особливості життєстійкості за категорією «Контроль» за  
Опитувальником «Тест життєстійкості» (С. Мадді)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.94787  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.000173 |
| Mean                                  | 19.88    |
| Sd                                    | 5.83     |
| Median                                | 21       |
| Trimmed                               | 20.21    |
| Mad                                   | 5.93     |
| Min                                   | 7        |
| Max                                   | 31       |
| Range                                 | 24       |
| Se                                    | 0.54     |

Аналіз результатів діагностики рівня відчуття контролю над власним життям серед досліджуваної вибірки волонтерів за допомогою відповідної субшкали тесту життєстійкості виявив середнє арифметичне значення (Mean), що становить 19.88, що свідчить про загалом високий рівень віри у власну здатність впливати на події та досягати поставлених цілей серед учасників дослідження. Це вказує на те, що волонтери, як правило, характеризуються проактивною життєвою позицією та переконанням у власній ефективності у різних життєвих ситуаціях. Медіанне значення (Median), що дорівнює 21, підтверджує центральну тенденцію до високих показників відчуття контролю у вибірці. Відносно значне стандартне відхилення (Sd) отриманих даних вказує на

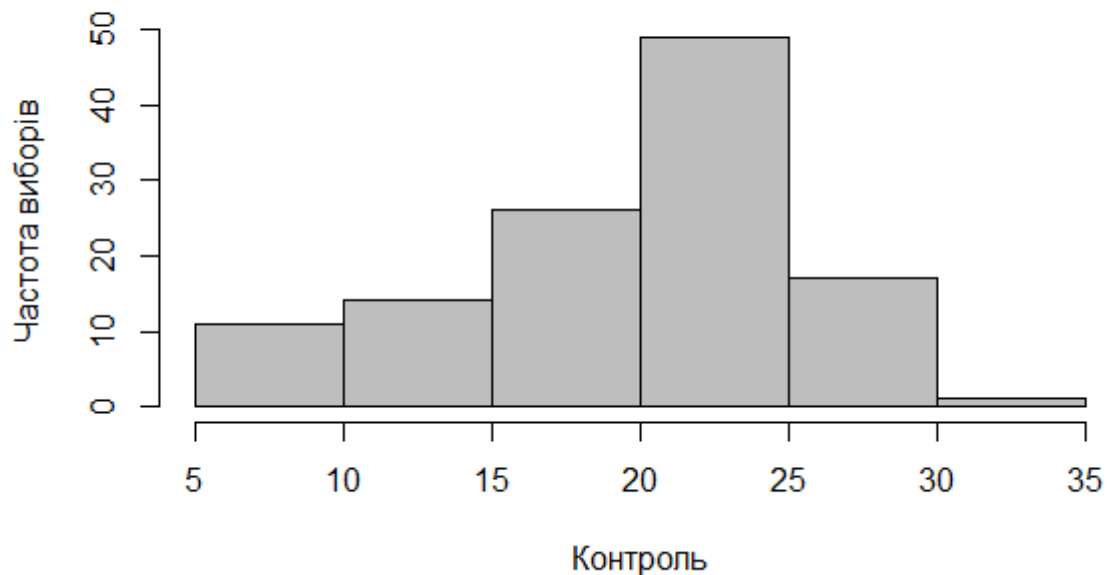
значну варіативність у вираженості цього аспекту життєстійкості серед волонтерів, що свідчить про неоднорідність індивідуальних оцінок. Результати застосування критерію Шапіро-Вілка виявили статистично значуще відхилення розподілу отриманих даних від нормального, що може бути пов'язано з гетерогенністю досліджуваної вибірки за рівнем відчуття контролю.

Виявлений високий рівень відчуття контролю серед волонтерів може бути обумовлений низкою взаємопов'язаних факторів, що є характерними для їхньої добровільної діяльності:

- Волонтерська діяльність за своєю суттю передбачає активну участь у процесах змін та вирішенні соціально значущих проблем. Безпосередня залученість до діяльності, спрямованої на покращення ситуації, сприяє розвитку відчуття власної компетентності та здатності впливати на перебіг подій, що, в свою чергу, зміцнює віру у власні можливості контролювати своє життя.
- Відчуття того, що власні дії мають важливе значення та приносять реальну користь іншим, може суттєво підвищувати віру індивіда у власну ефективність та здатність досягати поставлених цілей. Усвідомлення власного внеску у суспільне благо підсилює почуття контролю над власним життям, оскільки волонтер бачить безпосередній результат своїх зусиль.
- Взаємодія з іншими волонтерами, об'єднання у спільноти з подібними цінностями та цілями, а також отримання соціальної підтримки в процесі волонтерської діяльності сприяють зміцненню відчуття власної ефективності та впевненості у своїх можливостях. Відчуття приналежності до групи однодумців та підтримка з їхнього боку підвищують віру у власні сили та здатність контролювати життєві обставини.

Таким чином, високий рівень відчуття контролю, що спостерігається серед досліджуваних волонтерів, відображає їхню активну життєву позицію, віру у власну ефективність та позитивний вплив соціального контексту волонтерської діяльності. Однак значна варіативність цього показника вказує на необхідність подальшого дослідження факторів, що можуть впливати на індивідуальні відмінності у відчутті контролю серед волонтерів.

Розподіл рівня життєстійкості у вибірці волонтерів за категорією «Контроль» проілюстровано на рисунку 3.12.



**Рис. 3.12.** Виявлені особливості життєстійкості за категорією «Контроль» за Опитувальником «Тест життєстійкості» (С. Мадді)

Аналіз розподілу показників рівня відчуття контролю над власним життям серед досліджуваної вибірки волонтерів виявив, що значна частина респондентів демонструє середні значення, що переважно концентруються в діапазоні від 20 до 25 балів за відповідною субшкалою тесту життєстійкості. Візуальний аналіз гістограми розподілу засвідчив наявність незначної правосторонньої асиметрії. Дана асиметрія вказує на те, що розподіл

емпіричних даних характеризується дещо подовженим "хвостом" у напрямку вищих значень відчуття контролю. Інтерпретуючи цю особливість розподілу, можна припустити, що у досліджуваній групі спостерігається дещо більша кількість осіб з високим рівнем віри у власну здатність впливати на ситуацію порівняно з кількістю осіб, які демонструють вкрай низькі значення цього показника. Окрім того, аналіз лівої частини гістограми виявив невелику кількість індивідів з дуже низькими показниками відчуття контролю над власним життям. Це спостереження може свідчити про те, що повна відсутність віри у власну здатність керувати подіями та досягати поставлених цілей є відносно рідкісним явищем у загальній популяції.

Отримані результати відображають тенденцію до помірного та високого рівнів відчуття контролю серед волонтерів. Активна участь у волонтерській діяльності, яка передбачає прийняття рішень, організацію процесів та безпосередню взаємодію з проблемними ситуаціями, може сприяти розвитку та зміцненню почуття власної компетентності та здатності впливати на результати подій. Усвідомлення власного внеску у вирішення соціально значущих проблем та позитивні зміни, які є наслідком волонтерської праці, можуть підсилювати віру індивіда у власні сили та здатність контролювати своє життя.

Незначна кількість волонтерів з низьким рівнем відчуття контролю може бути пов'язана з різними індивідуальними факторами, такими як особистісні особливості, попередній негативний досвід, недостатня соціальна підтримка або високий рівень стресу, пов'язаний з волонтерською діяльністю в умовах кризової ситуації. Подальше дослідження цих факторів може сприяти глибшому розумінню індивідуальних відмінностей у сприйнятті контролю серед волонтерів та розробці відповідних психологічних інтервенцій для підтримки їхнього психологічного благополуччя.

Результати дослідження життєстійкості за категорією «Прийняття ризику» наведено в таблиці 3.13.



**Виявлені особливості життєстійкості за категорією «Прийняття ризику» за Опитувальником «Тест життєстійкості» (С. Мадді)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.97221  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.01499  |
| Mean                                  | 10.9     |
| Sd                                    | 2.67     |
| Median                                | 11       |
| Trimmed                               | 11       |
| Mad                                   | 2.97     |
| Min                                   | 2        |
| Max                                   | 16       |
| Range                                 | 14       |
| Se                                    | 0.25     |

Аналіз результатів діагностики рівня готовності до прийняття ризику серед досліджуваної вибірки волонтерів за допомогою відповідної субшкали тесту життєстійкості виявив середнє арифметичне значення (Mean), що становить 10.9, що свідчить про загалом низький рівень схильності до прийняття ризикованих рішень та дій серед учасників дослідження. Це може інтерпретуватися як тенденція волонтерів до обережності у своїй діяльності та прагнення до мінімізації потенційних негативних наслідків своїх вчинків. Медіанне значення (Median), що дорівнює 11, підтверджує центральну тенденцію до низьких показників готовності до ризику у вибірці. Відносно невелике стандартне відхилення (Sd) отриманих даних вказує на певну гомогенність у вираженості цього аспекту життєстійкості серед волонтерів. Результати застосування критерію Шапіро-Вілکا виявили статистично значуще відхилення розподілу отриманих даних від нормального, що може бути пов'язано з особливостями сприйняття ризику в контексті волонтерської діяльності в умовах воєнного конфлікту.

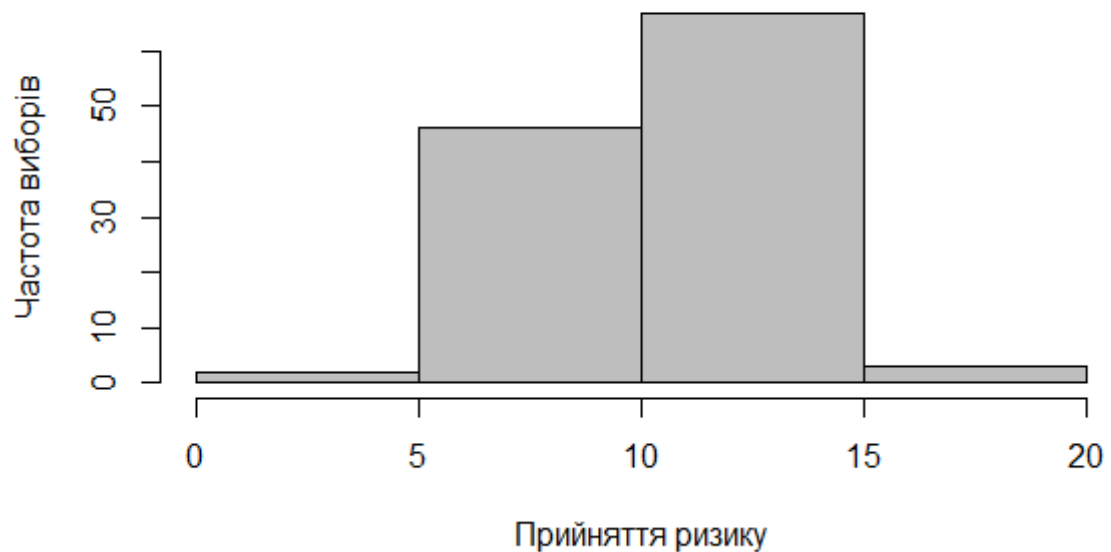
Виявлений низький рівень готовності до прийняття ризику серед волонтерів може бути обумовлений низкою взаємопов'язаних факторів, що є особливо актуальними в умовах воєнної агресії:

- В умовах воєнного стану, де рівень небезпеки є об'єктивно високим, питання особистої безпеки та безпеки оточуючих набуває першочергового значення. Волонтери, усвідомлюючи потенційні загрози, можуть проявляти підвищену обережність у своїх діях та уникати невиправданих ризиків з метою збереження власного життя та здоров'я, а також безпеки тих, кому вони надають допомогу.
- Волонтери часто несуть значну відповідальність за життя, здоров'я та добробут інших людей, особливо в кризових ситуаціях. Усвідомлення цієї відповідальності може спонукати їх до більш консервативної та обережної поведінки, спрямованої на мінімізацію будь-яких потенційних негативних наслідків своїх дій для підопічних. Ризиковані рішення можуть розглядатися як неприйнятні через можливість заподіяння шкоди тим, хто потребує допомоги.
- Постійна напруга, переживання стресових ситуацій та емоційне виснаження, які часто супроводжують волонтерську діяльність в умовах війни, можуть призводити до зниження когнітивної гнучкості та підвищення тривожності щодо можливих негативних наслідків. У такому психологічному стані індивіди можуть демонструвати більшу схильність до уникнення ризику та прийняття більш консервативних рішень.

Таким чином, низький рівень готовності до прийняття ризику, що спостерігається серед досліджуваних волонтерів, ймовірно, є адаптивною реакцією на небезпечне та стресогенне середовище воєнного конфлікту, а також відображає високий рівень відповідальності, притаманний цій групі людей.

Подальше дослідження взаємозв'язку між готовністю до ризику та ефективністю волонтерської діяльності в екстремальних умовах може мати важливе практичне значення.

Розподіл рівня життестійкості у вибірці волонтерів за категорією «Прийняття ризику» проілюстровано на рисунку 3.13.



**Рис. 3.13.** Виявлені особливості життестійкості за категорією «Загальний бал життестійкості» за Опитувальником «Тест життестійкості» (С. Мадді)

Аналіз розподілу показників рівня готовності до прийняття ризику серед досліджуваної вибірки волонтерів виявив, що значна частина респондентів демонструє середні значення, що переважно концентруються в діапазоні від 10 до 15 балів за відповідною субшкалою тесту життестійкості. Візуальний аналіз гістограми розподілу засвідчив наявність незначної правосторонньої асиметрії. Дана асиметрія вказує на те, що розподіл емпіричних даних характеризується дещо подовженим "хвостом" у напрямку вищих значень готовності до ризику. Інтерпретуючи цю особливість розподілу, можна припустити, що у досліджуваній групі спостерігається дещо більша кількість осіб з високим

рівнем схильності до ризикованих дій порівняно з кількістю осіб, які демонструють вкрай низькі значення цього показника. Окрім того, аналіз лівої частини гістограми виявив невелику кількість індивідів з дуже низькими показниками готовності до прийняття ризику. Це спостереження може свідчити про те, що повна відсутність схильності до ризику є відносно рідкісним явищем у загальній популяції, оскільки певний рівень готовності до ризику може бути необхідним для адаптації та ефективної діяльності в мінливих умовах.

Отримані результати відображають тенденцію до помірного рівня готовності до ризику серед волонтерів. З одного боку, волонтерська діяльність часто пов'язана з необхідністю прийняття швидких рішень в умовах невизначеності та потенційної небезпеки, що може вимагати певної схильності до ризику. З іншого боку, високий рівень відповідальності за життя та добробут інших людей, а також усвідомлення потенційних наслідків необдуманих дій, може стримувати надмірну схильність до ризику та сприяти більш зваженому підходу до прийняття рішень.

Незначна кількість волонтерів з дуже низьким рівнем готовності до ризику може бути пов'язана з індивідуальними особливостями особистості, такими як високий рівень тривожності або консервативність у прийнятті рішень. Наявність невеликої кількості волонтерів з високою схильністю до ризику може відображати індивідуальні відмінності у толерантності до невизначеності та готовності діяти в нестандартних ситуаціях. Подальший аналіз взаємозв'язку між готовністю до ризику та ефективністю волонтерської діяльності в екстремальних умовах може мати важливе практичне значення для оптимізації волонтерської діяльності та забезпечення безпеки волонтерів.

Результати дослідження життєстійкості за категорією «Прийняття ризику» наведено в таблиці 3.14.

*Таблиця 3.14.*

**Виявлені особливості життєстійкості за категорією «Загальний балл життєстійкості» за Опитувальником «Тест життєстійкості» (С. Мадді)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.97736  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.04354  |
| Mean                                  | 56.45    |
| Sd                                    | 7.89     |
| Median                                | 57.5     |
| Trimmed                               | 56.88    |
| Mad                                   | 6.67     |
| Min                                   | 34       |
| Max                                   | 74       |
| Range                                 | 40       |
| Se                                    | 0.03     |

Аналіз інтегрального показника життєстійкості, отриманого за результатами відповідного тестування досліджуваної вибірки волонтерів, виявив середнє арифметичне значення (Mean), що становить 56.45, що свідчить про загалом високий рівень життєстійкості серед учасників дослідження. Це вказує на те, що волонтери, як правило, характеризуються розвиненими адаптивними можливостями та здатністю ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи психологічну стійкість та здатність до відновлення. Медіанне значення (Median), що дорівнює 57.5, підтверджує центральну тенденцію до високих показників життєстійкості у вибірці. Відносно невелике стандартне відхилення (Sd) отриманих даних вказує на певну гомогенність у вираженості цього інтегративного конструкту серед волонтерів. Результати застосування критерію Шапіро-Вілка виявили статистично значуще відхилення розподілу отриманих даних від нормального, що може бути пов'язано з комплексним характером життєстійкості та індивідуальними особливостями її прояву.

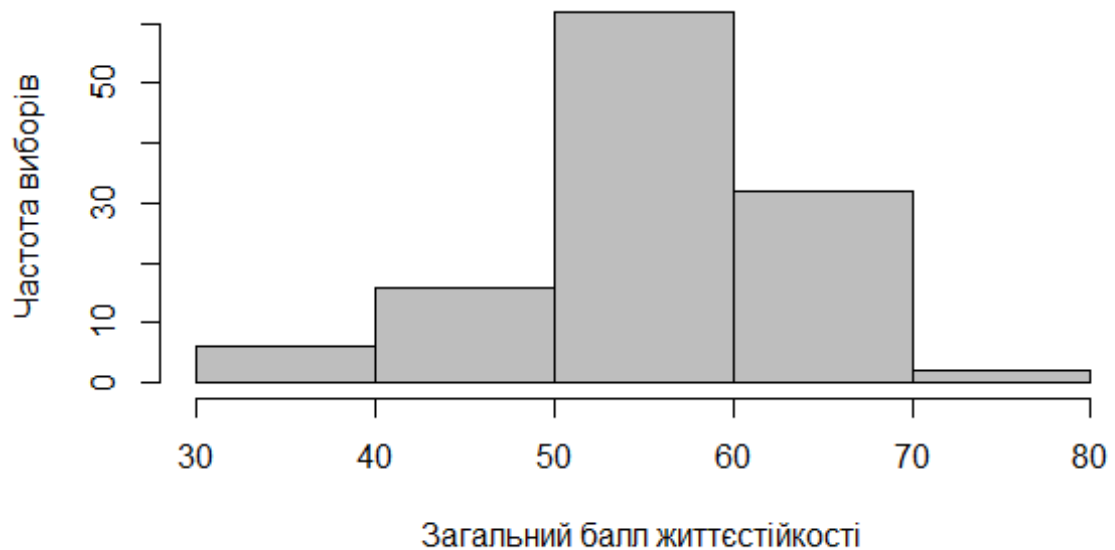
Виявлений високий рівень життєстійкості серед волонтерів може бути обумовлений низкою взаємопов'язаних факторів, що є характерними для їхньої добровільної діяльності та особистісних якостей:

- Волонтери, як правило, керуються глибокою внутрішньою мотивацією до надання допомоги іншим та внесення позитивного внеску в суспільство. Ця альтруїстична спрямованість є потужним психологічним ресурсом, що сприяє подоланню труднощів, підтримці емоційної стійкості та відновленню після стресових подій. Усвідомлення значущості власної діяльності надає волонтерам внутрішню силу та енергію для ефективного справляння зі складними ситуаціями.
- Активна взаємодія з іншими волонтерами, налагодження міжособистісних зв'язків та відчуття приналежності до спільноти однодумців, об'єднаних спільною метою, забезпечують важливу соціальну підтримку. Ця підтримка виступає буфером проти негативного впливу стресу, сприяє емоційній стабільності та підвищує загальний рівень життєстійкості, надаючи волонтерам відчуття підтримки та розуміння з боку оточення.
- Особи, які добровільно беруть участь у волонтерській діяльності, часто характеризуються високим рівнем емпатії, альтруїзму, соціальної відповідальності, оптимізму та віри у власні сили. Ці особистісні ресурси є важливими складовими життєстійкості, оскільки вони сприяють більш конструктивному сприйняттю стресових ситуацій, ефективному застосуванню копінг-стратегій та збереженню позитивного настрою навіть в умовах труднощів.

Таким чином, високий рівень життєстійкості, що спостерігається серед досліджуваних волонтерів, відображає їхню здатність до адаптації, ефективного подолання стресу та психологічної стійкості, що, ймовірно, є важливим

фактором їхньої успішної волонтерської діяльності в умовах підвищеної складності та емоційного навантаження.

Розподіл рівня загальної життєстійкості у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.14.



**Рис. 3.14.** Виявлені особливості життєстійкості за категорією «Загальний балл життєстійкості» за Опитувальником «Тест життєстійкості» (С. Мадді)

Аналіз розподілу інтегрального показника життєстійкості серед досліджуваної вибірки волонтерів виявив, що значна частина респондентів демонструє середні значення, які переважно концентруються в діапазоні від 50 до 60 балів за відповідним психометричним інструментом. Візуальний аналіз гістограми розподілу засвідчив наявність незначної правосторонньої асиметрії. Дана асиметрія вказує на те, що розподіл емпіричних даних характеризується дещо подовженим "хвостом" у напрямку вищих значень життєстійкості. Інтерпретуючи цю особливість розподілу, можна припустити, що у досліджуваній групі спостерігається дещо більша кількість осіб з високим рівнем життєстійкості порівняно з кількістю осіб, які демонструють її низькі

значення. Окрім того, аналіз лівої частини гістограми виявив невелику кількість індивідів з вкрай низькими показниками життєстійкості. Це спостереження може свідчити про те, що повна відсутність життєстійкості як інтегративної здатності долати стресові ситуації є відносно рідкісним явищем у загальній популяції.

Таким чином, результати проведеного дослідження засвідчили наявність високого рівня життєстійкості серед волонтерів, які беруть активну участь у суспільно корисній діяльності. Волонтери характеризуються проактивною життєвою позицією, наявністю чітко визначених особистих цілей та розвиненою мережею соціальних зв'язків, що є важливими ресурсами для підтримки психологічної стійкості. Крім того, досліджувані демонструють віру у власну здатність впливати на перебіг подій та контролювати життєві обставини. Водночас, вони проявляють обережність у своїх діях, що може бути адаптивною стратегією в умовах підвищеної невизначеності.

Високий рівень життєстійкості волонтерів може бути зумовлений низкою взаємопов'язаних факторів. Залучення до волонтерської діяльності часто надає індивідам відчуття сенсу та мети, що є потужним внутрішнім ресурсом для подолання труднощів. Активна взаємодія з іншими волонтерами та відчуття приналежності до спільноти однодумців сприяє зміцненню соціальних зв'язків та забезпечує емоційну підтримку, що є важливим елементом життєстійкості. Розвинені особистісні якості, такі як оптимізм, віра у власні сили, емпатія та альтруїзм, також відіграють значну роль у формуванні високого рівня життєстійкості, сприяючи ефективному подоланню стресових ситуацій та збереженню психологічного благополуччя.

Результати дослідження копінг-поведінки за категорією «Фокусування на позитиві» наведено в таблиці 3.15.

*Таблиця 3.15.*



**Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Фокусування на позитиві» за Опитувальником способів психологічного подолання «WOCQ» (Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Н.В. Родіної)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.98249  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.1279   |
| Mean                                  | 49.01    |
| Sd                                    | 20.46    |
| Median                                | 51.85    |
| Trimmed                               | 49.03    |
| Mad                                   | 21.96    |
| Min                                   | 5        |
| Max                                   | 95       |
| Range                                 | 90       |
| Se                                    | 1.88     |

Аналіз статистичних показників, отриманих за результатами застосування методики діагностики стратегій копінг-поведінки, зокрема шкали «фокусування на позитиві», виявив, що значення критерію Шапіро-Вілка (W) становить 0.98249. Даний показник свідчить про те, що емпіричний розподіл отриманих даних демонструє високий ступінь наближення до теоретичного нормального розподілу, що також підтверджується відповідним рівнем значущості ( $p = 0.1279$ ), який перевищує загальноприйнятий критичний рівень у 0.05. Середнє арифметичне значення (Mean), що дорівнює 49.01, вказує на те, що в середньому досліджувана вибірка волонтерів демонструє тенденцію до переважного використання стратегії «фокусування на позитиві» як одного з механізмів психологічного подолання стресових ситуацій, що виникають в умовах воєнного конфлікту.

Узагальнюючи отримані дані, можна констатувати, що стратегія «фокусування на позитиві» є досить поширеною серед волонтерів, які здійснюють свою діяльність в умовах війни. Це свідчить про те, що значна

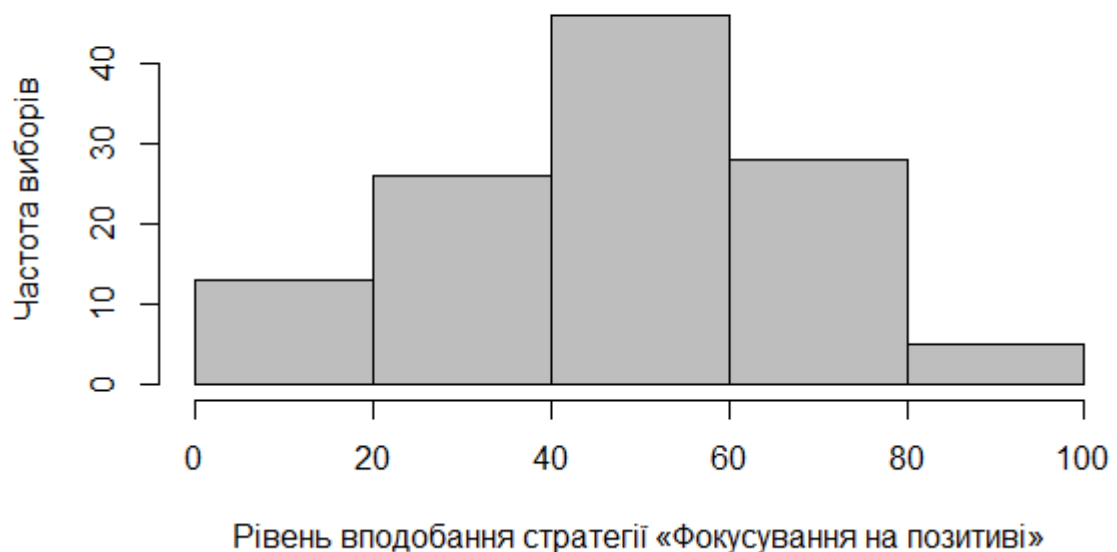
частина волонтерів, незважаючи на складність та травматичність ситуації, намагається зберігати оптимістичний настрій та знаходити позитивні аспекти навіть у найбільш кризових обставинах. Така копінг-стратегія може відігравати важливу роль у підтримці їхнього психологічного благополуччя та запобіганні емоційному вигоранню.

Спостережувану тенденцію до частого використання стратегії «фокусування на позитиві» серед волонтерів в умовах війни можна пояснити низкою взаємопов'язаних факторів:

- Волонтери, які мають тривалий досвід роботи в складних та стресогенних умовах, могли розвинути більш ефективні та зрілі стратегії копіngu, серед яких «фокусування на позитиві» може бути однією з ключових. Здатність знаходити позитивні моменти та зберігати оптимізм може бути результатом адаптації до хронічного стресу та усвідомлення необхідності підтримання власного психологічного ресурсу для ефективного виконання волонтерських обов'язків.
- Індивідуальні особливості особистості, такі як високий рівень оптимізму, віра у власні сили (самоефективність) та внутрішній локус контролю (переконання у здатності впливати на події), можуть бути значущими предикторами більш частого використання стратегії «фокусування на позитиві». Особистості з такими характеристиками, як правило, більш схильні до позитивного переосмислення складних ситуацій та пошуку конструктивних виходів.
- Характер та зміст волонтерської діяльності також можуть мати вплив на частоту використання стратегії «фокусування на позитиві». Наприклад, волонтери, які залучені до надання психологічної підтримки або організації дозвілля для постраждалих,

можуть частіше використовувати цю стратегію для підтримки власного емоційного стану та створення позитивної атмосфери для тих, кому вони допомагають. Натомість, волонтери, які працюють безпосередньо з наслідками травматичних подій, можуть відчувати більш інтенсивний стрес, що може ускладнювати застосування стратегій позитивного переосмислення. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення впливу конкретних видів волонтерської діяльності на вибір та ефективність різних копінг-стратегій.

Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Фокусування на позитиві» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.15.



**Рис. 3.15.** Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Фокусування на позитиві» за Опитувальником способів психологічного подолання «WOCQ» (Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Н.В. Родіної)

Аналіз розподілу показників рівня вподобання стратегії копінг-поведінки «фокусування на позитиві» серед досліджуваної вибірки волонтерів виявив, що

значна частина респондентів демонструє середні значення, які переважно концентруються в діапазоні від 40 до 60 балів за відповідною шкалою опитувальника. Візуальний аналіз гістограми розподілу засвідчив наявність незначної правосторонньої асиметрії. Дана асиметрія вказує на те, що розподіл емпіричних даних характеризується дещо подовженим "хвостом" у напрямку вищих значень вподобання стратегії «фокусування на позитиві». Інтерпретуючи цю особливість розподілу, можна припустити, що у досліджуваній групі спостерігається дещо більша кількість осіб з високим рівнем схильності до використання даної стратегії психологічного подолання порівняно з кількістю осіб, які демонструють вкрай низькі значення цього показника. Окрім того, аналіз лівої частини гістограми виявив невелику кількість індивідів з дуже низьким рівнем вподобання стратегії «фокусування на позитиві». Це спостереження може свідчити про те, що повна відсутність схильності до використання стратегій позитивного переосмислення та оптимістичного сприйняття складних ситуацій є відносно рідкісним явищем у загальній популяції, оскільки здатність знаходити позитивні аспекти може бути важливою для психологічної адаптації.

Отримані результати відображають тенденцію до помірному рівня вподобання стратегії «фокусування на позитиві» серед волонтерів. Це може свідчити про те, що більшість волонтерів усвідомлюють важливість підтримання позитивного настрою та пошуку конструктивних аспектів навіть у складних обставинах, однак не завжди розглядають цю стратегію як домінуючу у своєму арсеналі копінг-механізмів. Наявність правосторонньої асиметрії вказує на те, що значна частина волонтерів все ж таки схильна частіше використовувати стратегії позитивного переосмислення порівняно з тими, хто рідко вдається до такого способу подолання стресу. Невелика кількість осіб з низьким рівнем вподобання даної стратегії може бути пов'язана з індивідуальними особливостями особистості, домінуючими копінг-стилями або

специфікою переживання стресових ситуацій, пов'язаних з волонтерською діяльністю в умовах воєнного конфлікту. Подальший аналіз може бути спрямований на дослідження взаємозв'язку між вподобанням стратегії «фокусування на позитиві» та іншими психологічними характеристиками волонтерів, а також ефективністю їхньої діяльності в кризових умовах.

Результати дослідження копінг-поведінки за категорією «Прийняття бажаного за дійсне» наведено в таблиці 3.16.

*Таблиця 3.16.*

**Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Прийняття бажаного за дійсне» за Опитувальником способів психологічного подолання «WOCQ» (Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Н.В. Родіної)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.9209   |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 3.22e-06 |
| Mean                                  | 37       |
| Sd                                    | 11.31    |
| Median                                | 35       |
| Trimmed                               | 36.08    |
| Mad                                   | 11.86    |
| Min                                   | 20       |
| Max                                   | 80       |
| Range                                 | 60       |
| Se                                    | 1.04     |

Аналіз статистичних показників, отриманих за результатами застосування методики діагностики стратегій копінг-поведінки щодо шкали «прийняття бажаного за дійсне», виявив, що розподіл емпіричних даних суттєво відрізняється від теоретичного нормального розподілу. Це свідчить про значну гетерогенність у вибірці щодо частоти використання даної копінг-стратегії, а саме: частина волонтерів може вдаватися до «прийняття бажаного за дійсне» значно частіше або значно рідше порівняно з іншими учасниками дослідження.

Середнє арифметичне значення (Mean), що становить 37, вказує на те, що в середньому досліджувана вибірка волонтерів використовує стратегію «прийняття бажаного за дійсне» відносно рідко. Медіанне значення (Median), яке дорівнює 35.33, є нижчим за середнє, що свідчить про наявність правосторонньої асиметрії розподілу. Дана асиметрія вказує на те, що у вибірці присутня невелика кількість волонтерів, які характеризуються дуже частотним застосуванням стратегії «прийняття бажаного за дійсне». Значне стандартне відхилення (Sd), що становить 11.31, підтверджує істотний розкид індивідуальних значень, що додатково ілюструється крайніми значеннями діапазону: мінімальним (Min) значенням 20 та максимальним (Max) значенням 80. Медіана абсолютних відхилень (Mad), яка дорівнює 11.86, також підтверджує значну варіабельність у частоті використання стратегії «прийняття бажаного за дійсне» серед волонтерів. Таким чином, можна констатувати існування значних індивідуальних відмінностей у тому, наскільки часто різні волонтери вдаються до використання даної копінг-стратегії в умовах стресу.

Спостережувану значну варіативність у використанні стратегії «прийняття бажаного за дійсне» серед волонтерів можна пояснити низкою потенційних факторів:

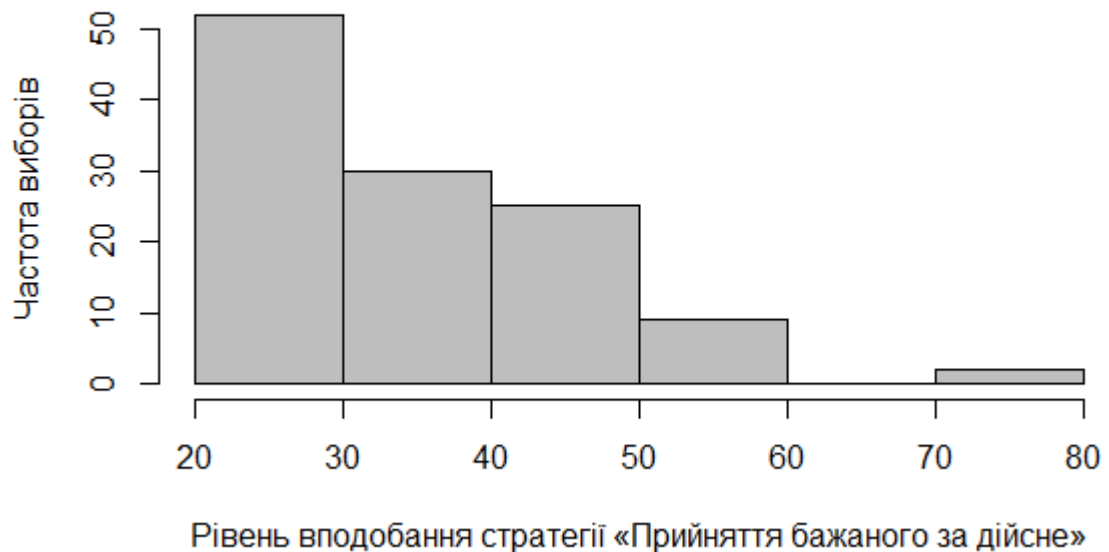
- Стратегія «прийняття бажаного за дійсне», що полягає у формуванні позитивних, але не завжди реалістичних уявлень про майбутні події, може мати певну короткострокову ефективність у підтримці морального духу та зниженні рівня тривожності в умовах безпосереднього стресу. Однак, у довгостроковій перспективі надмірне покладання на цю стратегію може призвести до негативних наслідків, таких як заперечення реальності, ігнорування існуючих проблем та уникнення активних дій, спрямованих на їхнє вирішення. Різниця у часовій перспективі та усвідомленні

потенційних наслідків може зумовлювати різну частоту використання цієї стратегії серед волонтерів.

- Ефективність та частота використання стратегії «прийняття бажаного за дійсне» значною мірою залежить від індивідуальних особистісних характеристик волонтера, таких як рівень оптимізму, когнітивні стилі, схильність до самообману та рівень емоційної регуляції. Крім того, поточний рівень стресу, специфіка переживання травматичних подій та наявність інших психологічних ресурсів також можуть впливати на вибір та ефективність цієї копінг-стратегії. Волонтери з різним психологічним профілем можуть демонструвати суттєві відмінності у схильності до використання «прийняття бажаного за дійсне» як способу подолання стресу.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення взаємозв'язку між частотою використання стратегії «прийняття бажаного за дійсне» та іншими психологічними характеристиками волонтерів, а також на аналіз її впливу на ефективність волонтерської діяльності та рівень психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу, пов'язаного з воєнним конфліктом.

Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Прийняття бажаного за дійсне» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.16.



**Рис. 3.16.** Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Прийняття бажаного за дійсне» за Опитувальником способів психологічного подолання «WOCQ» (Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Н.В. Родіної)

Аналіз розподілу показників рівня вподобання стратегії копінг-поведінки «прийняття бажаного за дійсне» серед досліджуваної вибірки волонтерів виявив, що значна частина респондентів демонструє середні значення, які переважно концентруються в діапазоні від 30 до 40 балів за відповідною шкалою опитувальника. Візуальний аналіз гістограми розподілу засвідчив наявність незначної лівосторонньої асиметрії. Дана асиметрія вказує на те, що розподіл емпіричних даних характеризується дещо подовженим "хвостом" у напрямку нижчих значень вподобання стратегії «прийняття бажаного за дійсне». Інтерпретуючи цю особливість розподілу, можна припустити, що у досліджуваній групі спостерігається дещо більша кількість осіб з низьким рівнем схильності до використання даної стратегії психологічного подолання порівняно з кількістю осіб, які демонструють вкрай високі значення цього показника. Окрім того, аналіз правої частини гістограми виявив невелику



кількість індивідів з дуже високим рівнем вподобання стратегії «прийняття бажаного за дійсне». Це спостереження може свідчити про те, що надмірна схильність до використання стратегій, що передбачають ігнорування або спотворення реальності з метою зменшення психологічного дискомфорту, є відносно рідкісним явищем у загальній популяції.

Отримані результати відображають тенденцію до помірного рівня вподобання стратегії «прийняття бажаного за дійсне» серед волонтерів. Це може свідчити про те, що більшість волонтерів усвідомлюють потенційні обмеження даної стратегії як основного механізму подолання стресу та, ймовірно, використовують її ситуативно або в поєднанні з іншими, більш адаптивними копінг-стратегіями. Наявність лівосторонньої асиметрії вказує на те, що значна частина волонтерів все ж таки схильна рідше вдаватися до стратегій, що передбачають ідеалізацію ситуації або заперечення існуючих проблем, порівняно з тими, хто демонструє вищу частоту її використання. Невелика кількість осіб з високим рівнем вподобання даної стратегії може бути пов'язана з індивідуальними особливостями особистості, такими як схильність до ескапізму або використання менш зрілих механізмів психологічного захисту в умовах стресу, пов'язаного з волонтерською діяльністю в контексті воєнного конфлікту. Подальший аналіз може бути спрямований на дослідження взаємозв'язку між вподобанням стратегії «прийняття бажаного за дійсне» та ефективністю адаптації волонтерів до стресових ситуацій, а також на виявлення потенційних негативних наслідків надмірного використання цієї стратегії у довгостроковій перспективі.

Результати дослідження копінг-поведінки за категорією «Прийняття бажаного за дійсне» наведено в таблиці 3.17.

*Таблиця 3.17.*

**Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Пошук соціальної підтримки» за Опитувальником способів психологічного подолання «WOCQ» (Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Н.В. Родіної)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.98045  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.08329  |
| Mean                                  | 53.44    |
| Sd                                    | 20.76    |
| Median                                | 52.38    |
| Trimmed                               | 53.66    |
| Mad                                   | 21.18    |
| Min                                   | 10       |
| Max                                   | 95       |
| Range                                 | 85       |
| Se                                    | 1.91     |

Аналіз статистичних показників, отриманих за результатами застосування методики діагностики стратегій копінг-поведінки щодо шкали «пошук соціальної підтримки», свідчить про те, що емпіричний розподіл отриманих даних демонструє наближення до нормального розподілу. Це вказує на те, що більшість досліджуваної вибірки волонтерів використовують стратегію «пошук соціальної підтримки» на середньому рівні інтенсивності, а відхилення індивідуальних значень від середнього арифметичного значення розподілені відносно рівномірно в обидва боки. Середнє арифметичне значення (Mean), що становить 53.44, свідчить про те, що в середньому волонтери, які здійснюють свою діяльність в умовах воєнного конфлікту, активно вдаються до стратегії пошуку соціальної підтримки як одного з основних механізмів подолання стресових ситуацій. Даний показник підкреслює значущу роль соціальних зв'язків у процесі адаптації до стресових умов, спричинених війною.

Значне стандартне відхилення (Sd), яке дорівнює 20.76, вказує на існування істотних індивідуальних відмінностей у тому, наскільки активно різні

волонтери використовують стратегію пошуку соціальної підтримки. Це свідчить про те, що серед волонтерів присутні як особи, які більш схильні до встановлення та підтримання соціальних контактів і активно звертаються за емоційною, інформаційною чи іншою підтримкою до свого соціального оточення, так і ті, хто демонструє більшу автономність та меншу схильність ділитися власними проблемами або звертатися за допомогою.

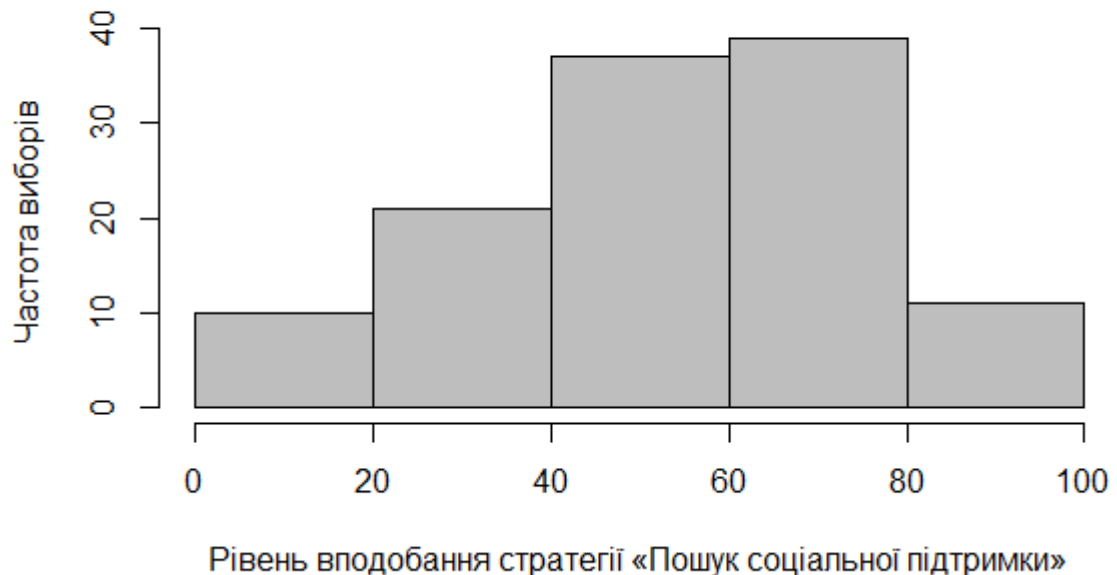
Можливі причини виявленої тенденції до активного використання стратегії «пошук соціальної підтримки» та значної індивідуальної варіативності можуть полягати в наступному:

- В умовах воєнного конфлікту, що характеризуються високим рівнем невизначеності, загрози та емоційного напруження, соціальна підтримка набуває особливої значущості. Взаємодія з іншими людьми, можливість поділитися своїми переживаннями, отримати емоційну підтримку та відчуття розуміння допомагає волонтерам відчувати себе менш самотніми у своїх переживаннях, знижувати рівень стресу та зміцнювати психологічну стійкість. Соціальні зв'язки можуть виступати важливим ресурсом для подолання травматичного досвіду та підтримки психологічного благополуччя.
- Ефективність соціальної підтримки значною мірою залежить від її типу та відповідності індивідуальним потребам волонтера. Для одних осіб першочергове значення може мати емоційна підтримка у вигляді співчуття, розуміння та підбадьорення, тоді як для інших більш важливою може бути практична допомога, інформаційна підтримка або підтримка у вигляді зворотного зв'язку та визнання їхнього внеску. Індивідуальні відмінності у потребах щодо різних видів соціальної підтримки можуть зумовлювати різну інтенсивність її пошуку.

- Індивідуальний досвід подолання попередніх кризових ситуацій може значно впливати на схильність до пошуку соціальної підтримки у нових стресових обставинах. Особи, які мали позитивний досвід отримання підтримки в минулому, можуть бути більш схильними до активного пошуку соціальних контактів та звернення за допомогою у складних ситуаціях. Натомість, особи з негативним досвідом або ті, хто звик покладатися виключно на власні сили, можуть демонструвати меншу схильність до пошуку соціальної підтримки.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення впливу різних видів соціальної підтримки на психологічне благополуччя та ефективність волонтерської діяльності в умовах війни, а також на виявлення факторів, що зумовлюють індивідуальні відмінності у стратегіях пошуку соціальної підтримки серед волонтерів.

Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Пошук соціальної підтримки» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.17.



**Рис. 3.17.** Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Пошук соціальної підтримки» за Опитувальником способів психологічного подолання «WOCQ» (Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Н.В. Родіної)

Аналіз розподілу показників рівня вподобання стратегії копінг-поведінки «пошук соціальної підтримки» серед досліджуваної вибірки волонтерів виявив, що значна частина респондентів демонструє середні значення, які переважно концентруються в діапазоні від 40 до 60 балів за відповідною шкалою опитувальника. Візуальний аналіз гістограми розподілу засвідчив наявність незначної правосторонньої асиметрії. Дана асиметрія вказує на те, що розподіл емпіричних даних характеризується дещо подовженим "хвостом" у напрямку вищих значень вподобання стратегії «пошук соціальної підтримки». Інтерпретуючи цю особливість розподілу, можна припустити, що у досліджуваній групі спостерігається дещо більша кількість осіб з високим рівнем схильності до використання даної стратегії психологічного подолання порівняно з кількістю осіб, які демонструють вкрай низькі значення цього показника. Окрім того, аналіз лівої частини гістограми виявив невелику кількість індивідів з дуже низьким рівнем вподобання стратегії «пошук соціальної підтримки». Це спостереження може свідчити про те, що повна відсутність схильності до звернення за емоційною, інформаційною чи іншою підтримкою до соціального оточення в умовах стресу є відносно рідкісним явищем у загальній популяції, оскільки соціальна взаємодія є важливим механізмом адаптації до складних життєвих обставин.

Отримані результати відображають тенденцію до помірного рівня вподобання стратегії «пошук соціальної підтримки» серед волонтерів. Це може свідчити про те, що більшість волонтерів усвідомлюють важливість соціальних зв'язків як ресурсу для подолання стресових ситуацій та, ймовірно, вдаються до цієї стратегії залежно від контексту та інтенсивності стресу. Наявність правосторонньої асиметрії вказує на те, що значна частина волонтерів все ж

таки схильна частіше використовувати стратегії звернення за підтримкою порівняно з тими, хто рідко вдається до такого способу подолання стресу. Невелика кількість осіб з низьким рівнем вподобання даної стратегії може бути пов'язана з індивідуальними особливостями особистості, такими як інтроверсія, високий рівень самостійності або попередній негативний досвід отримання соціальної підтримки. Подальший аналіз може бути спрямований на дослідження взаємозв'язку між вподобанням стратегії «пошук соціальної підтримки» та іншими психологічними характеристиками волонтерів, а також ефективністю їхньої адаптації до стресових ситуацій, пов'язаних з волонтерською діяльністю в умовах воєнного конфлікту.

Результати дослідження копінг-поведінки за категорією «Самозвинувачення» наведено в таблиці 3.18.

*Таблиця 3.18.*

**Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією  
«Самозвинувачення» за Опитувальник способів психологічного подолання  
«WOCQ» (Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Н.В. Родіної)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.97588  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.03194  |
| Mean                                  | 24.85    |
| Sd                                    | 7.48     |
| Median                                | 25       |
| Trimmed                               | 25       |
| Mad                                   | 8.9      |
| Min                                   | 5        |
| Max                                   | 50       |
| Range                                 | 45       |
| Se                                    | 0.69     |

Аналіз статистичних показників, отриманих за результатами застосування методики діагностики стратегій копінг-поведінки щодо шкали

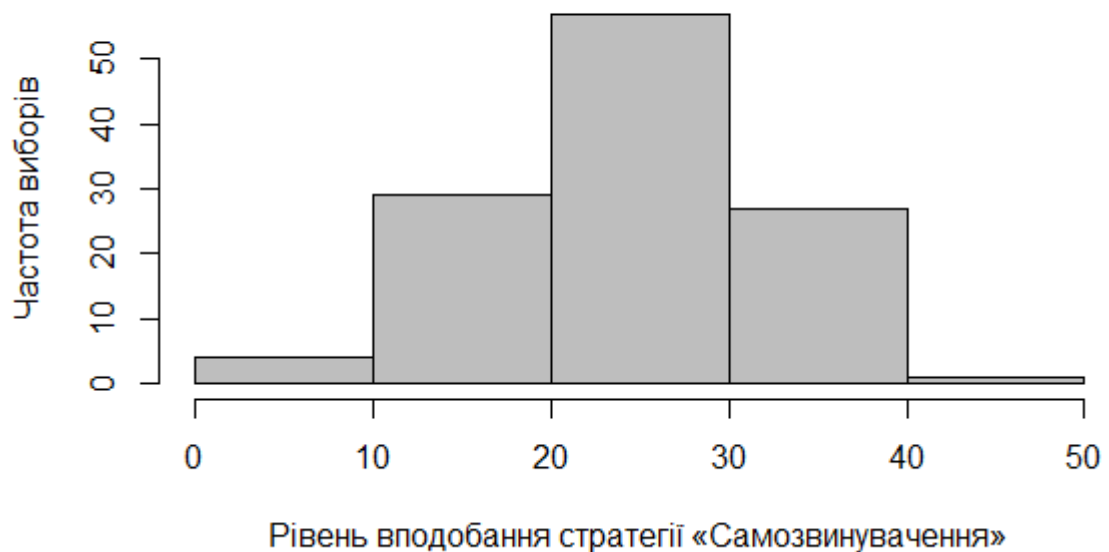
«самозвинувачення», виявив середнє арифметичне значення (Mean), що становить 24.85. Даний показник свідчить про те, що в середньому досліджувана вибірка волонтерів використовує стратегію самозвинувачення як механізм подолання стресових ситуацій відносно рідко. Стандартне відхилення (Sd), яке дорівнює 7.48, вказує на досить значний розкид індивідуальних значень навколо середнього. Тобто, незважаючи на загальну тенденцію до рідкого використання стратегії самозвинувачення, існують суттєві індивідуальні відмінності між окремими волонтерами у частоті її застосування. Таким чином, можна констатувати, що волонтери в середньому не схильні використовувати самозвинувачення як домінуючий механізм подолання стресу, що може свідчити про їхню орієнтацію на більш конструктивні способи справляння з труднощами.

Спостережувана тенденція до рідкого використання стратегії самозвинувачення серед волонтерів може пояснюватися наступним ключовим фактором:

- Самозвинувачення є загальновизнаною неадаптивною копінг-стратегією, яка характеризується схильністю особистості приписувати собі відповідальність за негативні події, навіть за відсутності об'єктивних підстав. Застосування цієї стратегії часто супроводжується почуттям провини, сорому, зниженням самооцінки та може призводити до погіршення загального психологічного стану індивіда, збільшення рівня тривожності та депресивних симптомів. Усвідомлення деструктивного впливу самозвинувачення може спонукати волонтерів до використання більш зрілих та конструктивних механізмів подолання стресу, спрямованих на аналіз ситуації, пошук рішень та мобілізацію власних ресурсів.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення індивідуальних факторів, що зумовлюють використання стратегії самозвинувачення серед окремих волонтерів, а також на аналіз її впливу на їхнє психологічне благополуччя та ефективність волонтерської діяльності в умовах тривалого стресу, пов'язаного з воєнним конфліктом. Виявлення груп ризику, схильних до частого самозвинувачення, може бути важливим для розробки профілактичних та інтервенційних програм, спрямованих на формування більш адаптивних копінг-стратегій серед волонтерів.

Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Самозвинувачення» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.18.



**Рис. 3.18.** Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Самозвинувачення» за Опитувальником способів психологічного подолання «WOCQ» (Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Н.В. Родіної)

Аналіз розподілу показників рівня вподобання стратегії копінг-поведінки «самозвинувачення» серед досліджуваної вибірки волонтерів виявив, що значна частина респондентів демонструє низькі значення, які переважно



концентруються в діапазоні від 20 до 30 балів за відповідною шкалою опитувальника. Візуальний аналіз гістограми розподілу засвідчив наявність незначної правосторонньої асиметрії. Дана асиметрія вказує на те, що розподіл емпіричних даних характеризується дещо подовженим "хвостом" у напрямку нижчих значень вподобання стратегії «самозвинувачення». Інтерпретуючи цю особливість розподілу, можна припустити, що у досліджуваній групі спостерігається дещо більша кількість осіб з низьким рівнем схильності до використання даної неадаптивної стратегії психологічного подолання порівняно з кількістю осіб, які демонструють вкрай високі значення цього показника. Окрім того, аналіз правої частини гістограми виявив невелику кількість індивідів з дуже високим рівнем вподобання стратегії «самозвинувачення». Це спостереження може свідчити про те, що надмірна схильність до приписування собі відповідальності за негативні події та самокритики є відносно рідкісним явищем у загальній популяції як домінуючої копінг-стратегії.

Отримані результати відображають тенденцію до низького рівня вподобання стратегії «самозвинувачення» серед волонтерів. Це може свідчити про те, що більшість волонтерів усвідомлюють деструктивний вплив самокритики на психологічний стан та намагаються використовувати більш конструктивні способи подолання стресових ситуацій, пов'язаних з їхньою волонтерською діяльністю. Наявність правосторонньої асиметрії вказує на те, що значна частина волонтерів все ж таки схильна рідше вдаватися до стратегій самозвинувачення порівняно з тими, хто демонструє вищу частоту її використання. Невелика кількість осіб з високим рівнем вподобання даної стратегії може бути пов'язана з індивідуальними особливостями особистості, такими як низька самооцінка, схильність до внутрішнього конфлікту або використання менш зрілих механізмів психологічного захисту в умовах хронічного стресу, спричиненого воєнним конфліктом. Подальший аналіз може бути спрямований на дослідження взаємозв'язку між вподобанням стратегії

«самозвинувачення» та рівнем психологічного благополуччя волонтерів, а також на виявлення факторів, що можуть сприяти формуванню більш адаптивних копінг-стратегій у цієї вразливої групи населення.

Результати дослідження копінг-поведінки за категорією «Рішення проблеми» наведено в таблиці 3.19.

*Таблиця 3.19.*

**Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Рішення проблеми» за методикою Опитувальником способів психологічного подолання «WOCQ» (Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Н.В. Родіної)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.98385  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.1699   |
| Mean                                  | 51.22    |
| Sd                                    | 12.97    |
| Median                                | 51.85    |
| Trimmed                               | 51.12    |
| Mad                                   | 10.98    |
| Min                                   | 11       |
| Max                                   | 81       |
| Range                                 | 70       |
| Se                                    | 1.19     |

Аналіз статистичних показників, отриманих за результатами застосування методики діагностики стратегій копінг-поведінки щодо шкали «рішення проблеми», свідчить про те, що емпіричний розподіл отриманих даних демонструє наближення до нормального розподілу. Це вказує на те, що більшість досліджуваної вибірки волонтерів використовують стратегію «рішення проблеми» на середньому рівні інтенсивності, а відхилення індивідуальних значень від середнього арифметичного значення розподілені відносно рівномірно в обидва боки. Середнє арифметичне значення (Mean), що становить 51.22, свідчить про те, що в середньому волонтери, які здійснюють

свою діяльність в умовах воєнного конфлікту, активно вдаються до стратегії «рішення проблеми» як одного з основних механізмів подолання стресових ситуацій. Даний показник підкреслює спрямованість волонтерів на активні дії, спрямовані на аналіз та розв'язання проблем, що виникають внаслідок війни та її наслідків.

Стандартне відхилення ( $Sd$ ), яке дорівнює 12.97, хоча й вказує на наявність певної індивідуальної варіативності у частоті використання даної стратегії, є відносно меншим порівняно з показниками стандартного відхилення для інших досліджуваних копінг-стратегій. Це може свідчити про те, що стратегія «рішення проблеми» є більш універсальною та частіше застосовується волонтерами як основний підхід до подолання труднощів, що виникають у їхній діяльності.

Можливі причини виявленої тенденції до активного використання стратегії «рішення проблеми» та відносно меншої індивідуальної варіативності можуть полягати в наступному:

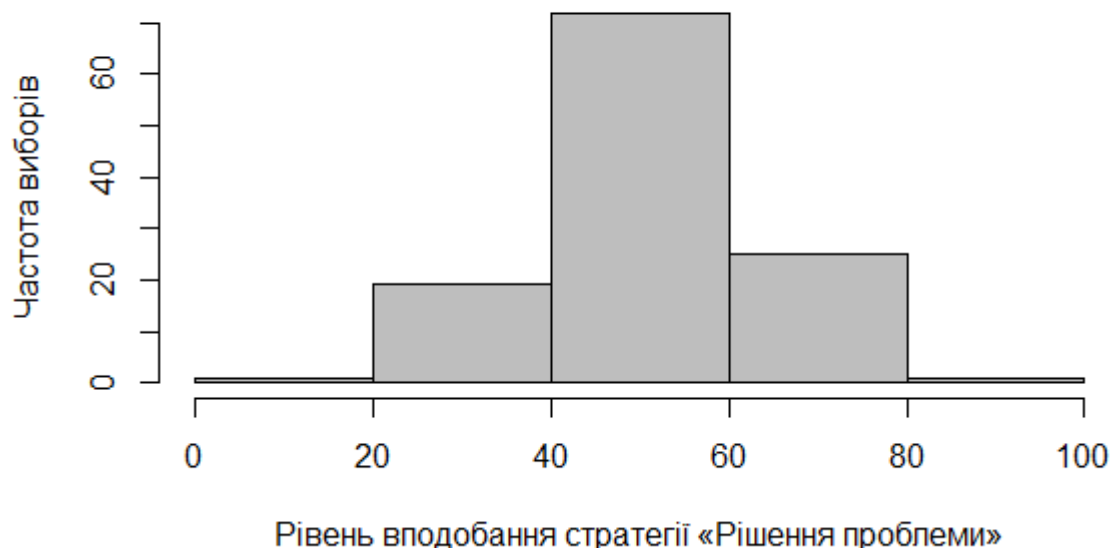
- Волонтерська діяльність за своєю суттю передбачає активну участь у процесах змін, надання допомоги та безпосереднє вирішення проблем, з якими стикаються постраждалі від воєнних дій та громади. Усвідомлення необхідності вжиття конкретних заходів для полегшення наслідків війни природно спонукає волонтерів до використання стратегій, спрямованих на аналіз ситуації, пошук ефективних рішень та їхню практичну реалізацію.
- Особистості з високим рівнем самоефективності (віри у власну здатність досягати результату), внутрішнім локусом контролю (переконання у здатності впливати на події) та орієнтацією на досягнення, як правило, демонструють більшу схильність до використання стратегій, орієнтованих на активне вирішення

проблем. Ці особистісні якості сприяють більш впевненому та наполегливому підходу до подолання труднощів.

- Волонтери, які мають позитивний досвід успішного подолання складних ситуацій у минулому, можуть бути більш впевнені у своїй здатності ефективно використовувати стратегію «рішення проблеми» у нових стресових обставинах. Наявність позитивного досвіду сприяє формуванню впевненості у власних силах та готовності до активних дій, спрямованих на розв'язання проблем.

Таким чином, активне використання стратегії «рішення проблеми» серед волонтерів в умовах війни відображає їхню спрямованість на дієве подолання труднощів, що є невід'ємною частиною їхньої діяльності. Відносно менша індивідуальна варіативність у використанні цієї стратегії може свідчити про її універсальність та високу адаптивну цінність в екстремальних умовах воєнного конфлікту.

Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Рішення проблеми» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.19.



**Рис. 3.19.** Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Рішення проблеми» за Опитувальником способів психологічного подолання «WOCQ» (Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Н.В. Родіної)

Аналіз розподілу показників рівня вподобання стратегії копінг-поведінки «рішення проблеми» серед досліджуваної вибірки волонтерів виявив, що значна частина респондентів демонструє середні значення, які переважно концентруються в діапазоні від 50 до 60 балів за відповідною шкалою опитувальника. Візуальний аналіз гістограми розподілу засвідчив наявність незначної правосторонньої асиметрії. Дана асиметрія вказує на те, що розподіл емпіричних даних характеризується дещо подовженим "хвостом" у напрямку вищих значень вподобання стратегії «рішення проблеми». Інтерпретуючи цю особливість розподілу, можна припустити, що у досліджуваній групі спостерігається дещо більша кількість осіб з високим рівнем схильності до використання даної стратегії психологічного подолання порівняно з кількістю осіб, які демонструють вкрай низькі значення цього показника. Окрім того, аналіз лівої частини гістограми виявив невелику кількість індивідів з дуже низьким рівнем вподобання стратегії «рішення проблеми». Це спостереження може свідчити про те, що повна відсутність схильності до використання активних стратегій, спрямованих на аналіз та розв'язання проблем, є відносно рідкісним явищем у загальній популяції, оскільки здатність до проблемно-орієнтованого копіngu є важливим механізмом адаптації до різноманітних життєвих труднощів.

Отримані результати відображають тенденцію до помірного рівня вподобання стратегії «рішення проблеми» серед волонтерів. Це може свідчити про те, що більшість волонтерів усвідомлюють важливість активних дій для подолання проблем, що виникають у контексті їхньої волонтерської діяльності, та готові використовувати відповідні навички та ресурси для їхнього розв'язання. Наявність правосторонньої асиметрії вказує на те, що значна

частина волонтерів все ж таки схильна частіше використовувати стратегії, спрямовані на пошук та реалізацію конкретних рішень, порівняно з тими, хто рідко вдається до такого способу подолання стресу. Невелика кількість осіб з низьким рівнем вподобання даної стратегії може бути пов'язана з індивідуальними особливостями особистості, такими як схильність до емоційно-орієнтованого копіngu або недостатня віра у власну ефективність у вирішенні проблем, особливо в умовах високого рівня стресу, пов'язаного з воєнним конфліктом. Подальший аналіз може бути спрямований на дослідження взаємозв'язку між вподобанням стратегії «рішення проблеми» та ефективністю волонтерської діяльності в кризових умовах, а також на виявлення факторів, що можуть сприяти розвитку навичок проблемно-орієнтованого копіngu серед волонтерів.

Результати дослідження копінг-поведінки за категорією «Поведінкова розрядка» наведено в таблиці 3.20.

*Таблиця 3.20.*

**Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Поведінкова розрядка» за Опитувальником способів психологічного подолання «WOCQ» (Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Н.В. Родіної)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.9778   |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.04769  |
| Mean                                  | 50.73    |
| Sd                                    | 18.03    |
| Median                                | 46.67    |
| Trimmed                               | 50.42    |
| Mad                                   | 19.77    |
| Min                                   | 6        |
| Max                                   | 93       |
| Range                                 | 87       |
| Se                                    | 1.66     |

Аналіз статистичного критерію Шапіро-Вілка (W) виявив, що емпіричний розподіл даних щодо використання стратегії копінг-поведінки «поведінкова розрядка» демонструє наближення до нормального розподілу, хоча й із наявністю певних статистично незначущих відхилень від ідеальної кривої нормального розподілу. Це свідчить про те, що більшість досліджуваної вибірки волонтерів використовують стратегію «поведінкова розрядка» на середньому рівні інтенсивності, а відхилення індивідуальних значень від середнього арифметичного значення розподілені відносно симетрично в обидва боки. Середнє арифметичне значення (Mean), що становить 50.73, вказує на те, що в середньому волонтери, які здійснюють свою діяльність в умовах воєнного конфлікту, вдаються до певних форм поведінкової розрядки для зняття емоційної напруги на помірному рівні. Це означає, що волонтери використовують певні дії, спрямовані на вивільнення накопичених емоцій, проте не вдаються до них надмірно часто або інтенсивно.

Стандартне відхилення (Sd), яке дорівнює 18.03, свідчить про наявність значної індивідуальної варіативності у частоті використання стратегії «поведінкова розрядка» серед волонтерів. Це вказує на те, що існують суттєві відмінності між окремими волонтерами у тому, наскільки часто вони вдаються до різних форм емоційної розрядки з метою зниження рівня стресу. Деякі волонтери можуть частіше використовувати фізичні вправи, творчість, активне проведення часу або інші види діяльності для вивільнення емоційної напруги, тоді як інші можуть рідше вдаватися до таких поведінкових стратегій.

Можливі причини виявленої тенденції до помірного використання стратегії «поведінкова розрядка» та значної індивідуальної варіативності можуть полягати в наступному:

- В умовах воєнного конфлікту волонтери стикаються з широким спектром різноманітних стресових факторів, які можуть викликати різні за інтенсивністю та характером емоційні реакції. Ефективність

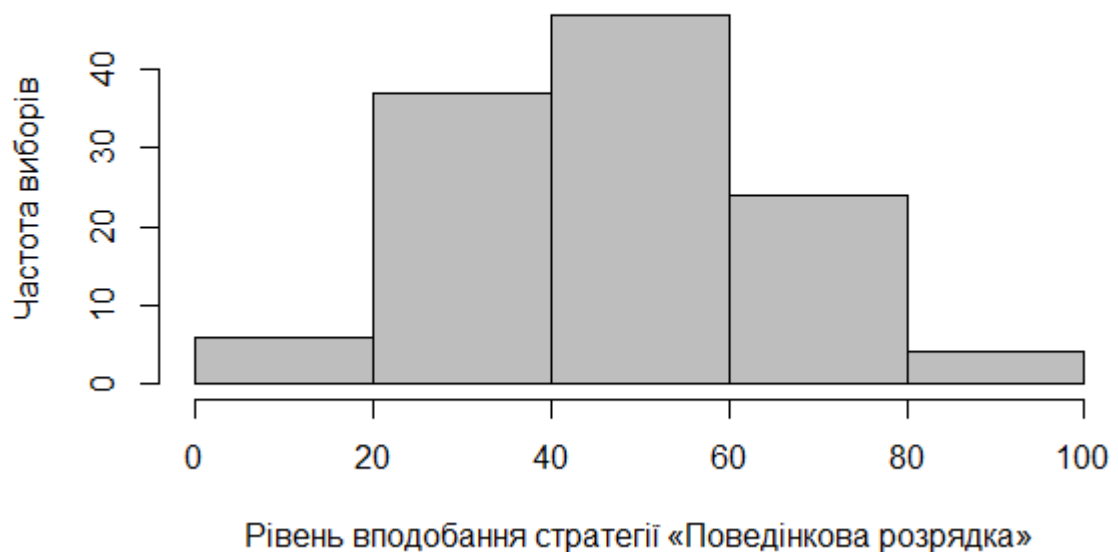
різних стратегій копіngu може варіюватися залежно від специфіки стресової ситуації та індивідуальних особливостей особистості. Поведінкова розрядка може бути особливо ефективною для зняття гострої емоційної напруги, однак її застосування може залежати від індивідуальних переваг та звичних способів реагування на стрес.

- Можливість займатися фізичними вправами, творчою діяльністю, мати доступ до рекреаційних зон або інших видів активності, які дозволяють ефективно знімати емоційну напругу, може суттєво впливати на частоту використання поведінкової розрядки як копінг-стратегії. Обмеженість ресурсів або часу в умовах волонтерської діяльності під час війни може обмежувати можливості для використання певних форм поведінкової розрядки.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення конкретних форм поведінкової розрядки, які є найбільш поширеними та ефективними серед волонтерів в умовах воєнного конфлікту, а також на аналіз впливу індивідуальних та контекстуальних факторів на вибір та ефективність цієї копінг-стратегії.

Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Поведінкова розрядка» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.20.





**Рис. 3.20.** Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Поведінкова розрядка» за Опитувальником способів психологічного подолання «WOCQ» (Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Н.В. Родіної)

Аналіз розподілу показників рівня вподобання стратегії копінг-поведінки «поведінкова розрядка» серед досліджуваної вибірки волонтерів виявив, що значна частина респондентів демонструє середні значення, які переважно концентруються в діапазоні від 40 до 60 балів за відповідною шкалою опитувальника. Візуальний аналіз гістограми розподілу засвідчив наявність незначної правосторонньої асиметрії. Дана асиметрія вказує на те, що розподіл емпіричних даних характеризується дещо подовженим "хвостом" у напрямку вищих значень вподобання стратегії «поведінкова розрядка». Інтерпретуючи цю особливість розподілу, можна припустити, що у досліджуваній групі спостерігається дещо більша кількість осіб з високим рівнем схильності до використання даної стратегії психологічного подолання порівняно з кількістю осіб, які демонструють вкрай низькі значення цього показника. Окрім того, аналіз лівої частини гістограми виявив невелику кількість індивідів з дуже

низьким рівнем вподобання стратегії «поведінкова розрядка». Це спостереження може свідчити про те, що повна відсутність схильності до використання активних дій, спрямованих на вивільнення емоційної напруги, є відносно рідкісним явищем у загальній популяції, оскільки певний рівень поведінкової розрядки може бути важливим для підтримки емоційного балансу та зниження рівня стресу.

Отримані результати відображають тенденцію до помірного рівня вподобання стратегії «поведінкова розрядка» серед волонтерів. Це може свідчити про те, що більшість волонтерів усвідомлюють важливість активних способів зняття емоційної напруги, таких як фізичні вправи, творчість або інші види діяльності, та готові використовувати їх залежно від інтенсивності та характеру стресової ситуації. Наявність правосторонньої асиметрії вказує на те, що значна частина волонтерів все ж таки схильна частіше вдаватися до стратегій поведінкової розрядки порівняно з тими, хто рідко використовує подібні методи подолання стресу. Невелика кількість осіб з низьким рівнем вподобання даної стратегії може бути пов'язана з індивідуальними особливостями особистості, такими як інтроверсія, низька фізична активність або перевага інших копінг-стратегій, наприклад, когнітивного спрямування. Подальший аналіз може бути спрямований на дослідження взаємозв'язку між вподобанням стратегії «поведінкова розрядка» та рівнем психологічного благополуччя волонтерів, а також на виявлення факторів, що можуть впливати на вибір конкретних форм поведінкової розрядки в умовах волонтерської діяльності під час воєнного конфлікту.

Результати дослідження копінг-поведінки за категорією «Відстороненість» наведено в таблиці 3.21.

*Таблиця 3.21.*

**Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією  
«Відстороненість» за Опитувальником способів психологічного подолання  
«WOCQ» (Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Н.В. Родіної)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.97631  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.03496  |
| Mean                                  | 48.06    |
| Sd                                    | 16.55    |
| Median                                | 47.62    |
| Trimmed                               | 48.26    |
| Mad                                   | 14.12    |
| Min                                   | 9        |
| Max                                   | 80       |
| Range                                 | 71       |
| Se                                    | 1.52     |

Аналіз статистичного критерію Шапіро-Вілکا (W) виявив, що емпіричний розподіл даних щодо використання стратегії копінг-поведінки «відстороненість» демонструє наближення до нормального розподілу, хоча й із наявністю певних статистично незначущих відхилень від ідеальної кривої нормального розподілу. Це свідчить про те, що більшість досліджуваної вибірки волонтерів використовують стратегію «відстороненість» на середньому рівні інтенсивності, а відхилення індивідуальних значень від середнього арифметичного значення розподілені відносно симетрично в обидва боки. Середнє арифметичне значення (Mean), що становить 48.06, вказує на те, що в середньому волонтери, які здійснюють свою діяльність в умовах воєнного конфлікту в Одесі, вдаються до емоційної дистанціації від стресових ситуацій на помірному рівні. Це означає, що волонтери використовують певні механізми психологічного відмежування з метою зниження емоційної залученості у травматичні події, проте не вдаються до повного ігнорування проблеми або заперечення її існування.

Стандартне відхилення (Sd), яке дорівнює 16.55, свідчить про наявність значної індивідуальної варіативності у частоті використання стратегії «відстороненість» серед волонтерів. Це вказує на те, що існують суттєві відмінності між окремими волонтерами у тому, наскільки часто вони вдаються до емоційної дистанціації як способу подолання стресу. Деякі волонтери можуть частіше використовувати стратегії емоційного відмежування, намагаючись обмежити свій емоційний вплив від травматичних подій, тоді як інші можуть рідше вдаватися до таких механізмів психологічного захисту.

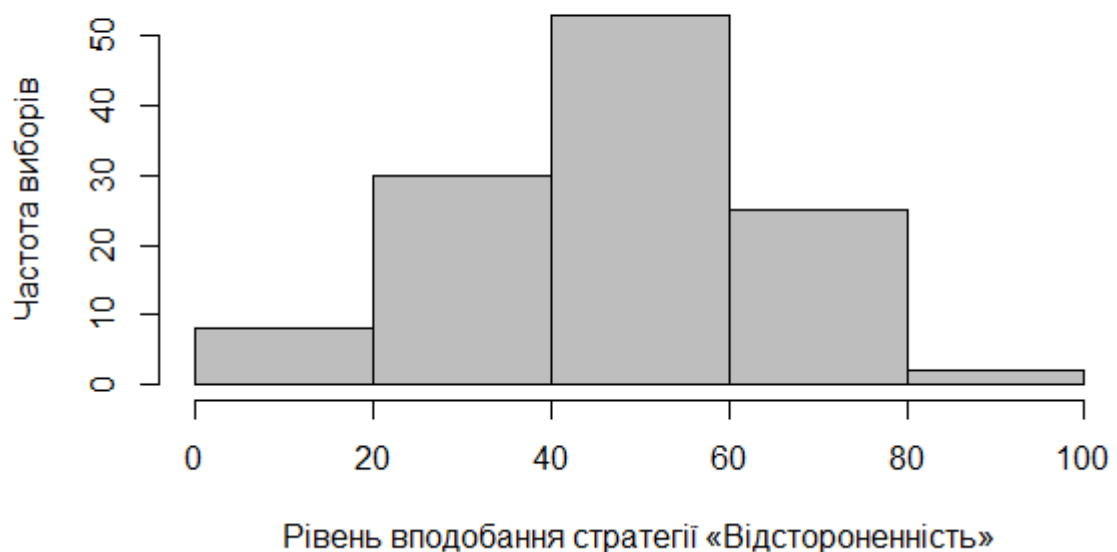
Можливі причини виявленої тенденції до помірного використання стратегії «відстороненість» та значної індивідуальної варіативності можуть полягати в наступному:

- В умовах триваючого воєнного конфлікту волонтери стикаються з надмірним емоційним та психологічним навантаженням, що може призводити до емоційного виснаження та втоми від співпереживання. В таких обставинах стратегія відсторонення може виступати як один із захисних механізмів, спрямованих на збереження психічного здоров'я та запобігання емоційному перевантаженню. Обмеження емоційної залученості може дозволити волонтерам продовжувати виконувати свої обов'язки, не зазнаючи при цьому надмірного емоційного болю.
- Індивідуальні відмінності у рівні емоційної стійкості, темпераменті, типах реагування на стрес та інших особистісних характеристиках можуть значно впливати на схильність до використання різних копінг-стратегій, включаючи відстороненість. Особи з різним рівнем емоційної регуляції та різними копінг-стилями можуть демонструвати різну частоту використання стратегії емоційної дистанціації.

- Недостатня або відсутня соціальна підтримка з боку оточення може сприяти більш частому використанню стратегії відсторонення. В умовах відчуття ізоляції та відсутності можливості отримати емоційну підтримку, індивіди можуть вдаватися до емоційної дистанціації як способу самозахисту від негативних переживань. Відчуття нерозуміння або відсутності емпатії з боку оточуючих може посилювати тенденцію до емоційного відмежування.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення ефективності стратегії «відстороненість» у контексті волонтерської діяльності під час воєнного конфлікту, а також на аналіз її потенційних позитивних та негативних наслідків для психологічного благополуччя волонтерів. Виявлення факторів, що сприяють або перешкоджають використанню цієї стратегії, може бути важливим для розробки програм психологічної підтримки волонтерів.

Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Відстороненність» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.21.



**Рис. 3.21.** Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Відстороненість» за Опитувальником способів психологічного подолання «WOCQ» (Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Н.В. Родіної)

Аналіз розподілу показників рівня вподобання стратегії копінг-поведінки «відстороненість» серед досліджуваної вибірки волонтерів, які здійснюють свою діяльність в умовах триваючого воєнного конфлікту, виявив, що значна частина респондентів демонструє середні значення, які переважно концентруються в діапазоні від 40 до 60 балів за відповідною шкалою опитувальника. Візуальний аналіз гістограми розподілу засвідчив наявність незначної правосторонньої асиметрії. Дана асиметрія вказує на те, що розподіл емпіричних даних характеризується дещо подовженим "хвостом" у напрямку вищих значень вподобання стратегії «відстороненість». Інтерпретуючи цю особливість розподілу, можна припустити, що у досліджуваній групі спостерігається дещо більша кількість осіб з високим рівнем схильності до використання даної стратегії психологічного подолання порівняно з кількістю осіб, які демонструють вкрай низькі значення цього показника. Окрім того, аналіз лівої частини гістограми виявив невелику кількість індивідів з дуже низьким рівнем вподобання стратегії «відстороненість». Це спостереження може свідчити про те, що повна відсутність схильності до використання механізмів емоційної дистанціації як способу регуляції емоційного стану в умовах стресу є відносно рідкісним явищем у загальній популяції, оскільки певний рівень психологічного відмежування може бути адаптивним у відповідь на інтенсивні негативні переживання.

Отримані результати відображають тенденцію до помірного рівня вподобання стратегії «відстороненість» серед волонтерів, які працюють в умовах підвищеного стресу, пов'язаного з воєнним конфліктом. Це може свідчити про те, що більшість волонтерів періодично вдаються до емоційної дистанціації як способу зниження емоційної залученості у травматичні події та

захисту від емоційного вигорання, проте не розглядають цю стратегію як домінуючу у своєму арсеналі копінг-механізмів. Наявність правосторонньої асиметрії вказує на те, що значна частина волонтерів все ж таки схильна частіше використовувати стратегії емоційного відмежування порівняно з тими, хто рідко вдається до такого способу подолання стресу. Невелика кількість осіб з низьким рівнем вподобання даної стратегії може бути пов'язана з індивідуальними особливостями особистості, такими як високий рівень емпатії, схильність до ідентифікації з переживаннями інших або використання інших, більш активних копінг-стратегій, спрямованих на безпосереднє розв'язання проблем. Подальший аналіз може бути спрямований на дослідження взаємозв'язку між вподобанням стратегії «відстороненість» та рівнем психологічного благополуччя волонтерів, а також на виявлення факторів, що можуть впливати на вибір цієї стратегії в контексті їхньої волонтерської діяльності.

Результати дослідження копінг-поведінки за категорією «Аналіз проблеми» наведено в таблиці 3.22.

*Таблиця 3.22.*

**Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Аналіз проблеми» за Опитувальником способів психологічного подолання «WOCQ» (Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Н.В. Родіної)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.97593  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.03227  |
| Mean                                  | 51       |
| Sd                                    | 17.1     |
| Median                                | 53.33    |
| Trimmed                               | 50.83    |
| Mad                                   | 19.77    |
| Min                                   | 13       |
| Max                                   | 86       |

|       |      |
|-------|------|
| Range | 73   |
| Se    | 1.57 |

Аналіз статистичного критерію Шапіро-Вілکا (Shapiro-Wilk test) виявив, що емпіричний розподіл даних щодо використання стратегії копінг-поведінки «аналіз проблеми» демонструє наближення до нормального розподілу, хоча й із наявністю певних статистично незначущих відхилень від ідеальної кривої нормального розподілу. Це свідчить про те, що більшість досліджуваної вибірки волонтерів, які здійснюють свою діяльність в умовах триваючого воєнного конфлікту, використовують стратегію «аналіз проблеми» на середньому рівні інтенсивності, а відхилення індивідуальних значень від середнього арифметичного значення розподілені відносно симетрично в обидва боки. Середнє арифметичне значення (Mean), що становить 50, вказує на те, що в середньому волонтери докладають помірних зусиль для когнітивного осмислення причин виникнення стресових ситуацій та пошуку раціональних шляхів їхнього розв'язання. Це означає, що волонтери схильні аналізувати проблемні ситуації, намагаючись зрозуміти їхню природу та визначити потенційні стратегії для їхнього подолання.

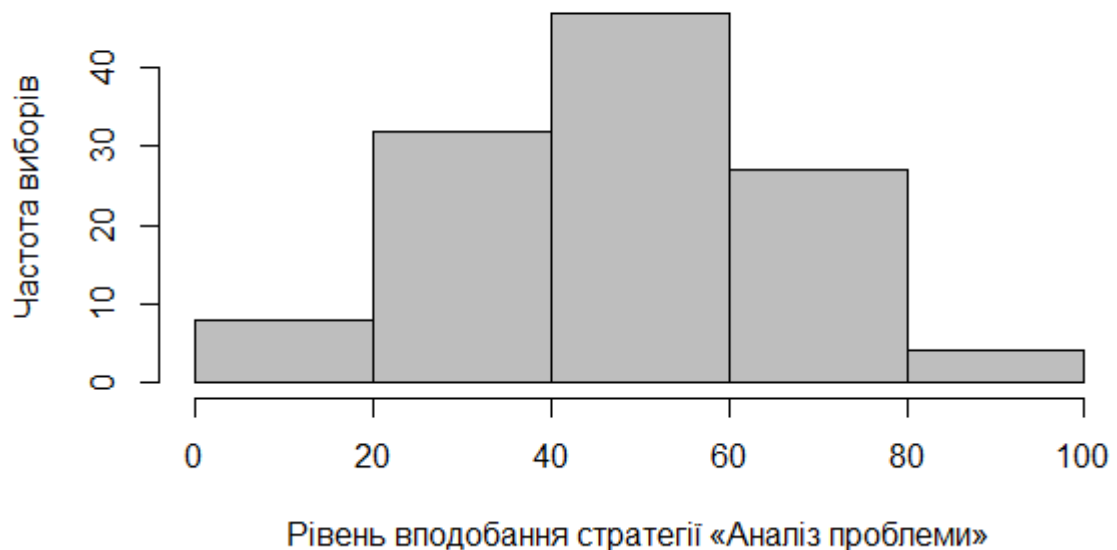
Стандартне відхилення (Sd), яке дорівнює 17.1, свідчить про наявність значної індивідуальної варіативності у частоті використання стратегії «аналіз проблеми» серед волонтерів. Це вказує на те, що існують суттєві відмінності між окремими волонтерами у тому, наскільки активно вони вдаються до раціонального аналізу ситуації як способу подолання стресу. Деякі волонтери можуть демонструвати більшу схильність до детального обмірковування проблем, виявлення їхніх причинно-наслідкових зв'язків та розробки планів дій, тоді як інші можуть меншою мірою використовувати когнітивні стратегії аналізу, віддаючи перевагу іншим способам реагування на стрес.

Індивідуальні відмінності у використанні стратегії «аналіз проблеми» можуть бути зумовлені різними факторами, включаючи когнітивні стилі



особистості, рівень аналітичних здібностей, ступінь орієнтації на раціональне розв'язання проблем, а також специфіку стресових ситуацій, з якими стикаються волонтери у своїй діяльності. Волонтери з вищим рівнем когнітивної складності та схильністю до логічного мислення можуть частіше вдаватися до аналізу проблем, тоді як ті, хто віддає перевагу інтуїтивним або емоційно-орієнтованим стратегіям, можуть рідше використовувати цей підхід. Крім того, характер конкретної проблемної ситуації може впливати на вибір стратегії копіngu: деякі проблеми можуть здаватися більш піддатливими до раціонального аналізу та планування дій, тоді як інші можуть викликати сильні емоційні реакції, що ускладнюють когнітивний аналіз.

Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Аналіз проблеми» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.22.



**Рис. 3.22.** Виявлені особливості копінг-поведінки за категорією «Аналіз проблеми» за Опитувальником способів психологічного подолання «WOCQ» (Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Н.В. Родіної)

Аналіз розподілу показників рівня вподобання стратегії копінг-поведінки «аналіз проблеми» серед досліджуваної вибірки волонтерів, які здійснюють свою діяльність в умовах триваючого воєнного конфлікту, виявив, що значна частина респондентів демонструє середні значення, які переважно концентруються в діапазоні від 50 до 60 балів за відповідною шкалою опитувальника. Візуальний аналіз гістограми розподілу засвідчив наявність незначної правосторонньої асиметрії. Дана асиметрія вказує на те, що розподіл емпіричних даних характеризується дещо подовженим "хвостом" у напрямку вищих значень вподобання стратегії «аналіз проблеми». Інтерпретуючи цю особливість розподілу, можна припустити, що у досліджуваній групі спостерігається дещо більша кількість осіб з високим рівнем схильності до використання даної когнітивної стратегії психологічного подолання порівняно з кількістю осіб, які демонструють вкрай низькі значення цього показника. Окрім того, аналіз лівої частини гістограми виявив невелику кількість індивідів з дуже низьким рівнем вподобання стратегії «аналіз проблеми». Це спостереження може свідчити про те, що повна відсутність схильності до використання раціонального аналізу для розуміння та вирішення проблем є відносно рідкісним явищем у загальній популяції, оскільки когнітивна оцінка ситуації є важливим етапом адаптації до стресових обставин.

Отримані результати відображають тенденцію до помірного рівня вподобання стратегії «аналіз проблеми» серед волонтерів, які працюють в умовах підвищеного стресу, пов'язаного з воєнним конфліктом. Це може свідчити про те, що більшість волонтерів усвідомлюють важливість когнітивного осмислення проблемних ситуацій та докладання зусиль для пошуку раціональних рішень як способу подолання стресу. Наявність правосторонньої асиметрії вказує на те, що значна частина волонтерів все ж таки схильна частіше використовувати стратегії, спрямовані на аналіз причин виникнення проблем та розробку планів дій, порівняно з тими, хто рідко

вдається до такого способу подолання стресу. Невелика кількість осіб з низьким рівнем вподобання даної стратегії може бути пов'язана з індивідуальними особливостями особистості, такими як схильність до емоційно-орієнтованого копінгу або недостатня віра у власні аналітичні здібності в умовах високого рівня стресу.

Таким чином, узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що волонтери, залучені до діяльності в умовах воєнного конфлікту, демонструють високий рівень життєстійкості, що проявляється в їхній активній життєвій позиції, наявності чітких цілей та розвинених соціальних зв'язках. Вони вірять у власну здатність впливати на ситуацію та загалом проявляють обережність у своїх діях, демонструючи при цьому здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Волонтерська діяльність сприяє формуванню відчуття сенсу життя, зміцненню соціальних зв'язків та розвитку навичок подолання труднощів. Оптимізм, віра в себе та емпатія є важливими особистісними ресурсами, що сприяють високому рівню життєстійкості волонтерів в умовах триваючого стресу.

Підсистема «Ціннісно-смислові особистості» була досліджена за допомогою методики «Ціль у житті (Дж. Крамбо та Л. Махолика)». Результати дослідження сенсожиттєвих орієнтацій за категорією «Мета в житті» наведено в таблиці 3.23.

*Таблиця 3.23.*

**Виявлені особливості сенсожиттєвих орієнтацій за категорією «Мета в житті» за Методикою «Ціль у житті» (Дж. Крамбо та Л. Махолик)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.97913  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.06317  |
| Mean                                  | 23.31    |
| Sd                                    | 5        |
| Median                                | 23.5     |

|         |       |
|---------|-------|
| Trimmed | 23.23 |
| Mad     | 5.19  |
| Min     | 14    |
| Max     | 39    |
| Range   | 25    |
| Se      | 0.46  |

Аналіз статистичного критерію Шапіро-Вілکا (Shapiro-Wilk test) виявив, що емпіричний розподіл даних щодо рівня цілеспрямованості серед досліджуваної вибірки волонтерів, які здійснюють свою діяльність в умовах триваючого воєнного конфлікту, демонструє наближення до нормального розподілу, хоча й із наявністю певних статистично незначущих відхилень від ідеальної кривої нормального розподілу. Середнє арифметичне значення (Mean), що становить 23.31 при максимальному теоретично можливому значенні 42, свідчить про те, що в середньому волонтери характеризуються досить чітко визначеними життєвими цілями. Даний показник вказує на те, що волонтери відчують осмисленість своєї діяльності, пов'язаної з наданням допомоги та підтримки в умовах воєнного конфлікту, а також мають сформовані перспективи щодо власного подальшого розвитку та самореалізації.

Стандартне відхилення (Sd), яке дорівнює 5, свідчить про відносно невелику індивідуальну варіативність у рівні цілеспрямованості серед досліджуваних волонтерів. Це може бути зумовлено тим, що сама сутність волонтерської діяльності передбачає наявність певних альтруїстичних цілей та мотивів, спрямованих на суспільне благо, що сприяє певному рівню однорідності вибірки за цим показником. Діапазон індивідуальних значень, обмежений мінімальним значенням 14 та максимальним значенням 39, також підтверджує відносну гомогенність вибірки волонтерів за рівнем цілеспрямованості.

Хоча виявлений високий рівень цілеспрямованості є безперечно позитивним показником, що відображає усвідомленість та мотивацію

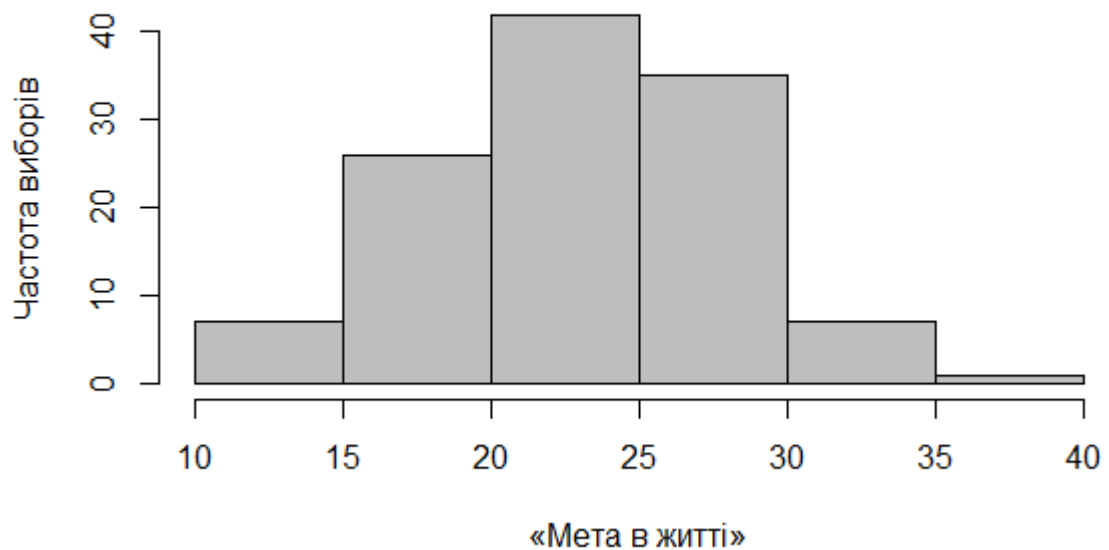
волонтерів, важливо враховувати, що надмірно високі бали за цією шкалою можуть потенційно свідчити про наявність певних ригідних установок та можливі труднощі в адаптації до непередбачуваних змін, які є характерними для кризових ситуацій. Збалансований рівень цілеспрямованості передбачає як наявність чітких орієнтирів, так і гнучкість у їхній корекції у відповідь на мінливі обставини.

Можливі причини виявлених особливостей рівня цілеспрямованості серед волонтерів можуть полягати в наступному:

- Сама природа волонтерської діяльності передбачає добровільну та безоплатну участь у справах, спрямованих на допомогу іншим людям та вирішення соціально значущих проблем. Ця внутрішня мотивація, що ґрунтується на альтруїстичних цінностях та прагненні зробити позитивний внесок, сприяє формуванню чітких життєвих орієнтирів та усвідомленню мети своєї діяльності серед волонтерів.
- Триваючі умови воєнного конфлікту в Україні можуть сприяти процесу переосмислення життєвих цінностей та пріоритетів серед населення, включаючи волонтерів. У кризових ситуаціях люди часто більш гостро усвідомлюють важливість підтримки, взаємодопомоги та спільної мети, що може призводити до формування більш чітких і конкретних життєвих цілей, пов'язаних з подоланням наслідків війни та підтримкою постраждалих.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення взаємозв'язку між рівнем цілеспрямованості волонтерів та ефективністю їхньої діяльності, а також на аналіз потенційного впливу надмірно високої цілеспрямованості на адаптивність волонтерів у мінливих умовах кризової ситуації.

Виявлені особливості сенсожиттєвих орієнтацій за категорією «Мета в житті» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.23.



**Рис. 3.23.** Виявлені особливості сенсожиттєвих орієнтацій за категорією «Мета в житті» за Методикою «Ціль у житті» (Дж. Крамбо та Л. Махолик)

Результати дослідження сенсожиттєвих орієнтацій за категорією «Процес життя» наведено в таблиці 3.24.

*Таблиця 3.24.*

**Виявлені особливості сенсожиттєвих орієнтацій за категорією «Процес життя» за Методикою «Ціль у житті» (Дж. Крамбо та Л. Махолик)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.98395  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.1733   |
| Mean                                  | 25.44    |
| Sd                                    | 5.07     |
| Median                                | 25       |
| Trimmed                               | 23.33    |
| Mad                                   | 4.45     |
| Min                                   | 11       |
| Max                                   | 37       |
| Range                                 | 26       |

|    |      |
|----|------|
| Se | 0.47 |
|----|------|

Аналіз статистичного критерію Шапіро-Вілکا (Shapiro-Wilk test) виявив, що емпіричний розподіл даних щодо рівня сприйняття процесу життя як цікавого та емоційно насиченого серед досліджуваної вибірки волонтерів, демонструє наближення до нормального розподілу, хоча й із наявністю певних статистично незначущих відхилень від ідеальної кривої нормального розподілу. Середнє арифметичне значення (Mean), що становить 25.44 при максимальному теоретично можливому значенні 42, свідчить про те, що в середньому волонтери сприймають процес свого життя як достатньо цікавий та емоційно насичений. Даний показник вказує на те, що, незважаючи на складні та потенційно травматичні умови воєнного часу, волонтери знаходять сенс та емоційну залученість у своїй щоденній діяльності, пов'язаній з наданням допомоги та підтримки тим, хто цього потребує.

Стандартне відхилення (Sd), яке дорівнює 5.07, свідчить про відносно невелику індивідуальну варіативність у сприйнятті процесу життя серед досліджуваних волонтерів. Це може бути зумовлено тим, що сама сутність волонтерської діяльності, яка передбачає активну участь у значущих подіях та безпосередній контакт з людьми, які потребують допомоги, надає життю волонтерів певний сенс і може сприяти підвищенню рівня задоволеності від власної діяльності та процесу життя в цілому. Відчуття власної корисності та причетності до важливої справи може нівелювати негативні аспекти складної ситуації.

Можливі причини виявлених особливостей сприйняття процесу життя серед волонтерів можуть полягати в наступному:

- Волонтерська діяльність часто пов'язана з глибоким відчуттям значущості та корисності власних зусиль. Безпосередня допомога іншим, можливість бачити результати своєї праці та усвідомлення позитивного впливу на життя оточуючих може суттєво підвищувати

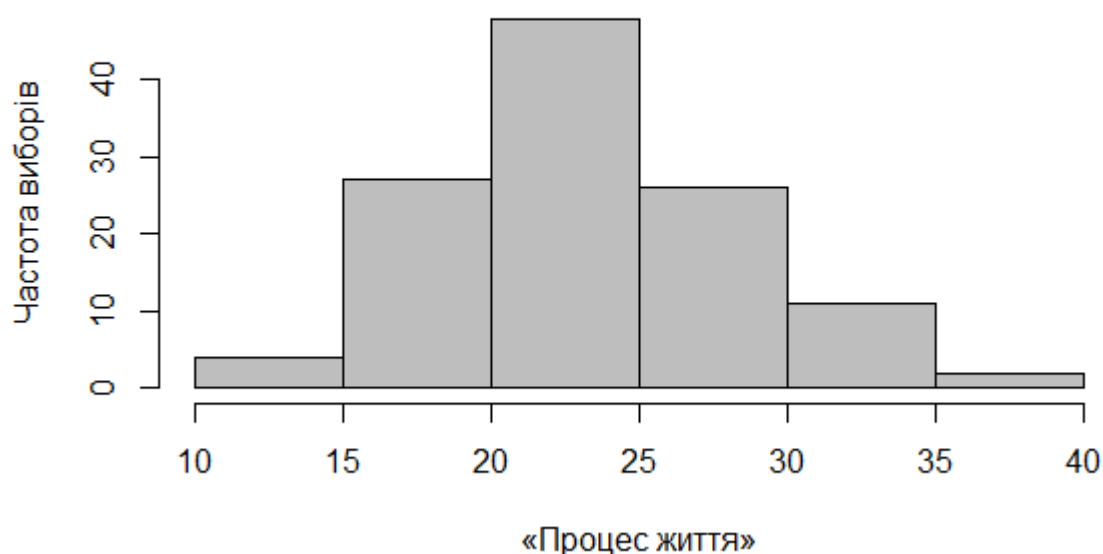
рівень задоволеності життям та сприйняття його як більш цікавого та емоційно насиченого. Альтруїстична мотивація та усвідомлення власного внеску в спільну справу можуть бути потужними джерелами позитивних емоцій та сенсу.

- Триваючі умови воєнного конфлікту можуть призводити до глибокої переоцінки фундаментальних життєвих цінностей та сприяти більш гострому фокусуванню на тому, що дійсно є важливим. У кризових ситуаціях люди часто починають більше цінувати прості речі, міжособистісні зв'язки та можливість допомагати іншим. Це переосмислення може призводити до підвищення рівня задоволеності процесом життя, оскільки волонтери знаходять сенс у своїй діяльності та відчують її відповідність своїм глибинним цінностям.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення динаміки сприйняття процесу життя волонтерами протягом тривалого періоду їхньої діяльності в умовах воєнного конфлікту, а також на аналіз впливу різних аспектів волонтерської діяльності та соціальної підтримки на їхній емоційний стан та загальний рівень задоволеності життям.

Виявлені особливості сенсожиттєвих орієнтацій за категорією «Процес життя» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.24.





**Рис. 3.24.** Виявлені особливості сенсожиттєвих орієнтацій за категорією «Процес життя» за Методикою «Ціль у житті» (Дж. Крамбо та Л. Махолик)

Результати дослідження сенсожиттєвих орієнтацій за категорією «Результат життя» наведено в таблиці 3.25.

*Таблиця 3.25.*

**Виявлені особливості сенсожиттєвих орієнтацій за категорією «Результат життя» за Методикою «Ціль у житті» (Дж. Крамбо та Л. Махолик)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.98975  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.5246   |
| Mean                                  | 19.93    |
| Sd                                    | 4.2      |
| Median                                | 20       |
| Trimmed                               | 19.97    |
| Mad                                   | 4.45     |
| Min                                   | 10       |
| Max                                   | 30       |

|       |      |
|-------|------|
| Range | 20   |
| Se    | 0.39 |

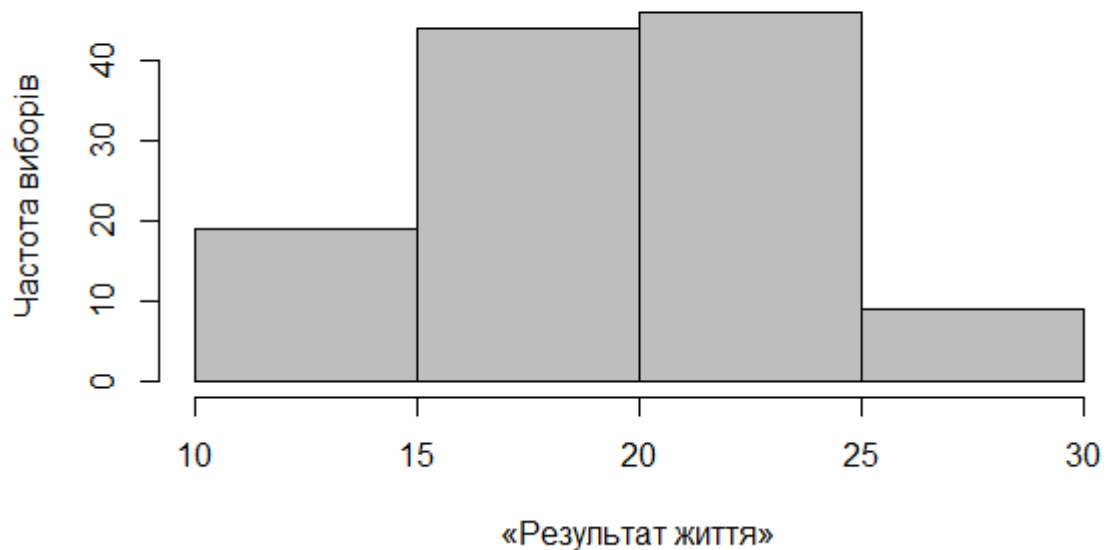
Аналіз статистичного критерію Шапіро-Вілکا (Shapiro-Wilk test) виявив, що емпіричний розподіл даних щодо рівня задоволеності результатами минулої життєвої активності серед досліджуваної вибірки волонтерів, які здійснюють свою діяльність в умовах триваючого воєнного конфлікту, демонструє нормальний розподіл. Це свідчить про те, що більшість волонтерів мають середній рівень задоволеності досягнутими результатами у своєму житті, а відхилення індивідуальних значень від середнього арифметичного значення розподілені відносно симетрично в обидва боки. Середнє арифметичне значення (Mean), що становить 19.93 при максимальному теоретично можливому значенні 35, вказує на те, що в середньому волонтери відчують достатній рівень задоволеності результатами своєї минулої життєвої активності. Даний показник може свідчити про те, що волонтери знаходять сенс та позитивно оцінюють свої попередні досягнення, вважаючи їх важливими та значущими для формування їхнього поточного життєвого досвіду та самоідентифікації.

Можливі причини виявлених особливостей рівня задоволеності результатами минулої життєвої активності серед волонтерів можуть полягати в наступному:

- Волонтерська діяльність часто пов'язана з глибоким відчуттям значущості та корисності власної праці, як поточної, так і попередньої. Усвідомлення свого внеску у добробут інших, участь у важливих соціальних ініціативах та переживання позитивних змін, що є результатом їхніх зусиль, може позитивно впливати на загальну оцінку власного життя та минулих досягнень. Відчуття причетності до важливої справи може ретроспективно забарвлювати минулий досвід у більш позитивні тони, сприяючи зростанню рівня задоволеності прожитим життям.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення взаємозв'язку між рівнем задоволеності результатами минулої життєвої активності волонтерів та іншими психологічними характеристиками, такими як рівень життєстійкості, оптимізму та загального психологічного благополуччя. Також може бути цікавим дослідження впливу тривалості та інтенсивності волонтерської діяльності на динаміку оцінки минулого життєвого досвіду та рівня задоволеності життям серед волонтерів, які працюють в умовах триваючого воєнного конфлікту.

Виявлені особливості сенсожиттєвих орієнтацій за категорією «Результат життя» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.25.



**Рис. 3.25.** Виявлені особливості сенсожиттєвих орієнтацій за категорією «Результат життя» за Методикою «Ціль у житті» (Дж. Крамбо та Л. Махолик)

Результати дослідження сенсожиттєвих орієнтацій за категорією «Локус контролю – Я» наведено в таблиці 3.26.

*Таблиця 3.26.*

**Виявлені особливості сенсожиттєвих орієнтацій за категорією «Локус контролю – Я» за Методикою «Ціль у житті» (Дж. Крамбо та Л. Махолик)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.98102  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.09408  |
| Mean                                  | 16       |
| Sd                                    | 3.67     |
| Median                                | 16       |
| Trimmed                               | 4.45     |
| Mad                                   | 19.77    |
| Min                                   | 8        |
| Max                                   | 25       |
| Range                                 | 17       |
| Se                                    | 0.34     |

Аналіз статистичного критерію Шапіро-Віллка (Shapiro-Wilk test) виявив, що емпіричний розподіл даних щодо рівня внутрішнього локусу контролю серед досліджуваної вибірки волонтерів, які здійснюють свою діяльність в умовах триваючого воєнного конфлікту, демонструє наближення до нормального розподілу, хоча й із наявністю певних статистично незначущих відхилень від ідеальної кривої нормального розподілу (Посилання на статистику). Це свідчить про те, що більшість волонтерів мають середній рівень вираженості внутрішнього локусу контролю, а відхилення індивідуальних значень від середнього арифметичного значення розподілені відносно симетрично в обидва боки. Середнє арифметичне значення (Mean), що становить 16 при максимальному теоретично можливому значенні 28, вказує на те, що в середньому волонтери характеризуються досить високим рівнем внутрішнього локусу контролю. Даний показник свідчить про те, що волонтери в своїй більшості демонструють віру у власні сили та здатність впливати на перебіг подій, а також схильні брати на себе відповідальність за результати свого життя та діяльності.

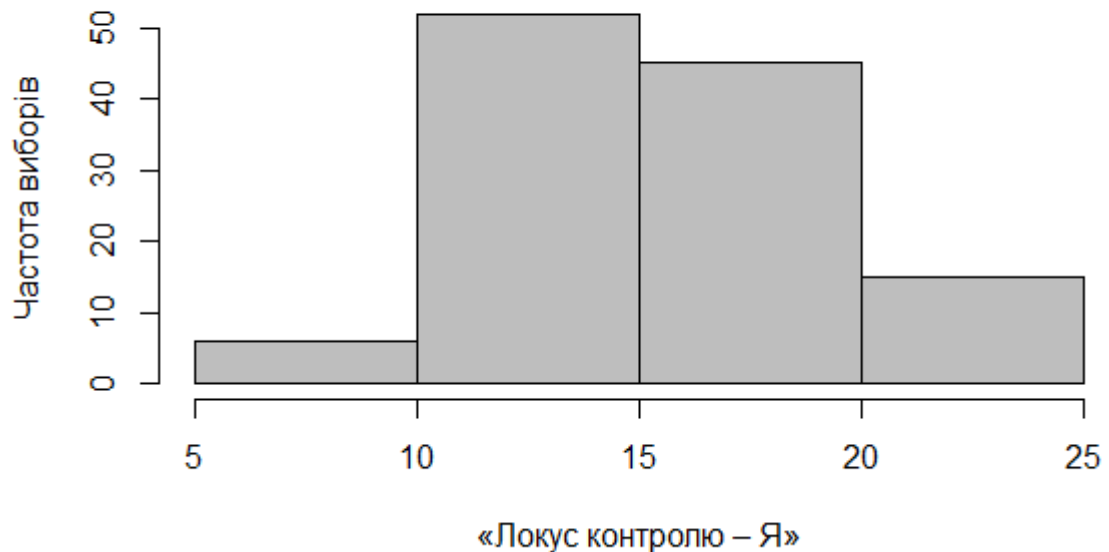
Хоча високий рівень внутрішнього локусу контролю є загалом позитивною психологічною характеристикою, що сприяє проактивній поведінці та адаптивності, важливо враховувати, що надмірно висока вираженість цієї риси може потенційно призвести до виникнення почуття провини та надмірної відповідальності за всі негативні події, що відбуваються в їхньому житті та оточенні, навіть за відсутності їхньої безпосередньої провини. Збалансований внутрішній локus контролю передбачає адекватне усвідомлення власної здатності впливати на події, поєднуючись із реалістичною оцінкою меж власної відповідальності.

Можливі причини виявлених особливостей рівня внутрішнього локусу контролю серед волонтерів можуть полягати в наступному:

- Сама сутність волонтерської діяльності передбачає активну участь у вирішенні конкретних проблем, надання допомоги тим, хто її потребує, та здійснення дій, спрямованих на покращення ситуації. Безпосередня залученість до процесів змін та усвідомлення власного внеску у досягнення позитивних результатів сприяє розвитку та зміцненню внутрішнього локусу контролю, оскільки волонтери на власному досвіді переконуються у своїй здатності впливати на навколишній світ.
- Триваючі умови воєнного конфлікту в Україні можуть парадоксальним чином сприяти підвищенню відчуття відповідальності та контролю над ситуацією серед волонтерів. В умовах невизначеності та зовнішньої загрози люди часто змушені брати на себе більше обов'язків, приймати важливі рішення та діяти самостійно для забезпечення власної безпеки та допомоги іншим. Цей досвід активної участі у кризових подіях може посилювати віру у власну здатність контролювати ситуацію та брати на себе відповідальність за свої дії та їхні наслідки.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення взаємозв'язку між рівнем внутрішнього локусу контролю волонтерів та ефективністю їхньої діяльності в умовах воєнного конфлікту, а також на аналіз потенційного впливу надмірно високого рівня внутрішнього локусу контролю на їхнє психологічне благополуччя та схильність до виникнення почуття провини та відповідальності за події, на які вони не мають безпосереднього впливу.

Виявлені особливості сенсожиттєвих орієнтацій за категорією «Локус контролю – Я» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.26.



**Рис. 3.26.** Виявлені особливості сенсожиттєвих орієнтацій за категорією «Локус контролю – Я» за Методикою «Ціль у житті» (Дж. Крамбо та Л. Махолик)

Результати дослідження сенсожиттєвих орієнтацій за категорією «Локус контролю – життя» наведено в таблиці 3.27.

*Таблиця 3.27.*

**Виявлені особливості сенсожиттєвих орієнтацій за категорією «Локус контролю – життя» за Методикою «Ціль у житті» (Дж. Крамбо та Л. Махолик)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.98167  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.1077   |
| Mean                                  | 23.55    |
| Sd                                    | 4.9      |
| Median                                | 24       |
| Trimmed                               | 23.61    |
| Mad                                   | 5.93     |
| Min                                   | 13       |
| Max                                   | 36       |
| Range                                 | 23       |
| Se                                    | 0.45     |

Аналіз статистичного критерію Шапіро-Віллка (Shapiro-Wilk test) виявив, що емпіричний розподіл даних щодо рівня зовнішнього локусу контролю серед досліджуваної вибірки волонтерів, які здійснюють свою діяльність в умовах триваючого воєнного конфлікту, демонструє наближення до нормального розподілу, хоча й із наявністю певних статистично незначущих відхилень від ідеальної кривої нормального розподілу. Знижене середнє арифметичне значення (Mean), що становить 18.55 при максимальному теоретично можливому значенні 42, свідчить про те, що в середньому волонтери демонструють тенденцію до меншої вираженості зовнішнього локусу контролю. Це означає, що волонтери схильні меншою мірою сприймати події у своєму житті як такі, що визначаються зовнішніми силами, випадковістю чи долею, і більшою мірою вірять у власну здатність впливати на обставини. Даний показник може вказувати на відчуття певного рівня контролю над обставинами, навіть в умовах воєнного конфлікту, що є потенційно стресовим та непередбачуваним середовищем.

Знижений рівень зовнішнього локусу контролю може відображати адаптивну реакцію волонтерів на складні умови, сприяючи їхній проактивній поведінці та готовності брати на себе відповідальність за свої дії та їхні наслідки. Віра у власну здатність впливати на події може бути важливим психологічним ресурсом, що допомагає волонтерам зберігати мотивацію та ефективно виконувати свої обов'язки в умовах невизначеності.

Можливі причини виявлених особливостей рівня зовнішнього локусу контролю серед волонтерів можуть полягати в наступному:

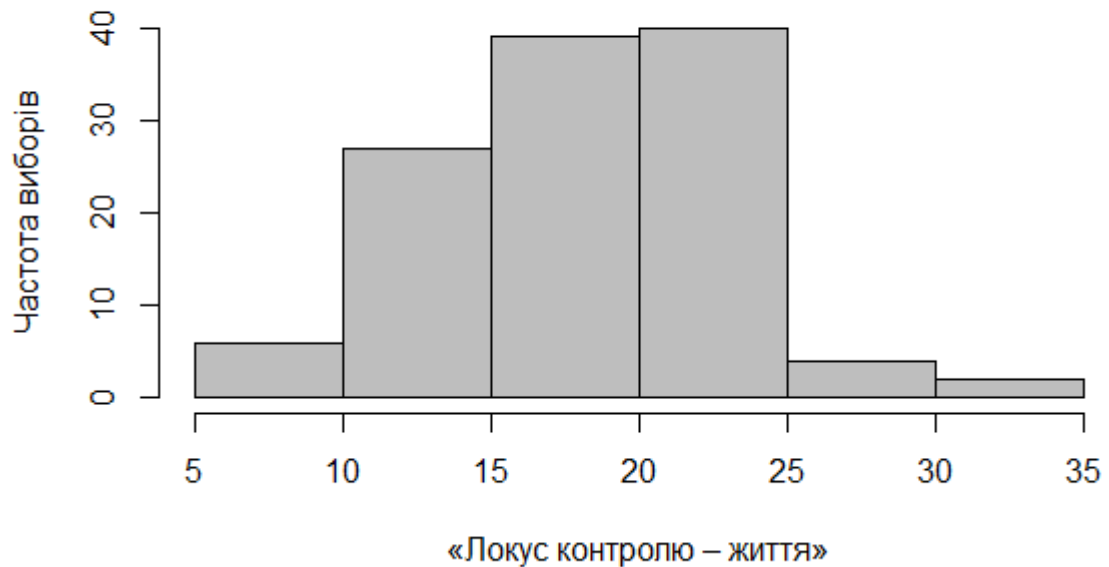
- Волонтерська діяльність в умовах воєнного конфлікту часто пов'язана зіткненням з непередбачуваними ситуаціями та обставинами, які важко піддаються контролю. Успішне подолання цих викликів, прийняття рішень в умовах невизначеності та адаптація до мінливих обставин може сприяти послабленню віри у зовнішній локус контролю та зміцненню переконання у власній здатності впливати на події.
- Умови хронічного стресу та воєнного конфлікту потенційно можуть призводити до відчуття безпорадності та втрати контролю над власним життям. Однак активна волонтерська діяльність, спрямована на допомогу іншим та внесення позитивного внеску в суспільство, може слугувати механізмом протидії цьому відчуттю. Залученість у значущу діяльність, можливість приймати рішення та бачити результати своїх зусиль може сприяти збереженню відчуття суб'єктності та контролю над певними аспектами життя, зменшуючи таким чином вираженість зовнішнього локусу контролю.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення взаємозв'язку між рівнем зовнішнього локусу контролю волонтерів та їхньою ефективністю, рівнем психологічного вигорання та загальним психологічним благополуччям в



умовах тривалої волонтерської діяльності під час воєнного конфлікту. Розуміння цих взаємозв'язків може бути корисним для розробки стратегій психологічної підтримки волонтерів.

Виявлені особливості сенсожиттєвих орієнтацій за категорією «Локус контролю – життя» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.27.



**Рис. 3.27.** Виявлені особливості сенсожиттєвих орієнтацій за категорією «Локус контролю – життя» за Методикою «Ціль у житті» (Дж. Крамбо та Л. Махолик)

Узагальнюючи результати проведеного дослідження психологічних особливостей волонтерів, які здійснюють свою діяльність в умовах триваючого воєнного конфлікту, можна констатувати наявність у досліджуваної вибірки чітко визначених життєвих цілей, що свідчить про усвідомленість їхніх прагнень та орієнтованість на майбутнє. Волонтери демонструють глибоке відчуття сенсу у своїй діяльності, пов'язаній з наданням допомоги та підтримки в кризових умовах, що є важливим фактором їхньої мотивації та залученості. Окрім того, для волонтерів характерне розвинене почуття відповідальності за

власне життя та віра у власну здатність контролювати перебіг подій, що відображає їхній внутрішній локус контролю.

Досліджувані сприймають процес свого життя як цікавий та емоційно насичений, що свідчить про їхню здатність знаходити позитивні аспекти та залученість у щоденну діяльність, незважаючи на складність зовнішніх обставин. Волонтери виявляють віру у власні сили та переконання у своїй здатності впливати на ситуацію, що є важливим ресурсом для подолання труднощів та збереження психологічної стійкості. Крім того, вони демонструють достатній рівень задоволеності результатами своєї минулої життєвої активності, що може свідчити про позитивну самооцінку та відчуття значущості попереднього досвіду.

Виявлений високий рівень ціннісно-смыслових орієнтацій серед волонтерів, що включає наявність чітких життєвих цілей, відчуття сенсу діяльності та задоволеність життям, свідчить про те, що волонтерська діяльність має позитивний вплив на їхнє психологічне благополуччя. Залученість у суспільно корисну діяльність, спрямовану на допомогу іншим, сприяє формуванню глибокого відчуття сенсу життя, підвищує рівень самоповаги та сприяє розвитку позитивного світогляду, що є важливими компонентами психологічної стійкості та благополуччя в умовах хронічного стресу, пов'язаного з воєнним конфліктом.

Підсистема «Структура особистості» досліджувалася за допомогою методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрєє та П. Коста)». Результати дослідження особистості волонтерів за фактором «Екстраверсія – інтроверсія» наведено в таблиці 3.28.

*Таблиця 3.28.*

**Виявлені особливості особистості волонтерів за фактором «Екстраверсія – інтроверсія» за П'ятифакторним особистісним опитувальником «Велика п'ятірка» (Р. МакКрєє та П. Коста)**

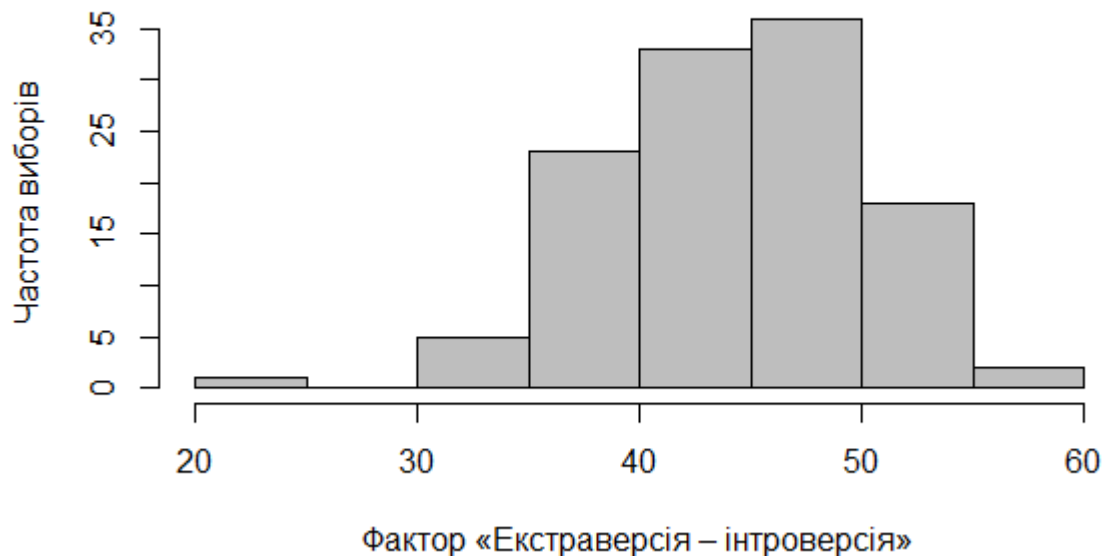
| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.97659  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.03702  |
| Mean                                  | 44.95    |
| Sd                                    | 5.7      |
| Median                                | 45       |
| Trimmed                               | 45.06    |
| Mad                                   | 5.93     |
| Min                                   | 23       |
| Max                                   | 56       |
| Range                                 | 33       |
| Se                                    | 0.53     |

Аналіз середнього значення показника екстраверсії серед досліджуваної вибірки волонтерів, яке становить 44.95, свідчить про те, що в середньому волонтери демонструють високий рівень екстравертованих тенденцій. Даний результат вказує на те, що досліджувані, як правило, характеризуються товариськістю, високим рівнем енергії, схильністю до спілкування та перевагою роботи в командному середовищі. Стандартне відхилення, що дорівнює 5.7, засвідчує наявність статистично значущої індивідуальної варіативності у вираженості екстраверсії серед учасників дослідження. Зокрема, спостерігаються індивіди з більш високим та менш високим рівнями екстраверсії відносно середнього значення. Незважаючи на те, що екстраверсія може розглядатися як цінний особистісний ресурс для волонтерів, сприяючи встановленню контактів та ефективній комунікації, слід враховувати потенційний ризик емоційного вигорання при надмірно високому рівні екстравертованої поведінки, пов'язаного з інтенсивною соціальною взаємодією.

Можливі детермінанти виявлених особливостей розподілу екстраверсії серед волонтерів можуть включати наступні фактори:

- Характер волонтерської діяльності, яка часто передбачає інтенсивну соціальну взаємодію, налагодження контактів та співпрацю з різними групами людей, може виступати як фактор самоселекції, залучаючи осіб з більш високим рівнем екстраверсії, для яких подібні соціальні контакти є природними та бажаними.
- Умови воєнного конфлікту можуть сприяти об'єднанню людей навколо спільних цілей та посиленню соціальних зв'язків як механізму взаємопідтримки та подолання кризових ситуацій. Цей контекст може стимулювати прояви екстравертованої поведінки, спрямованої на пошук соціальної підтримки та налагодження співпраці.
- Існує ймовірність того, що досліджувана вибірка волонтерів не є повністю репрезентативною для загальної популяції. Особи, які добровільно зголошуються на волонтерську діяльність, можуть мати певні особистісні характеристики, включаючи більш високий рівень екстраверсії, які відрізняють їх від середньостатистичного представника населення. Подальші дослідження з використанням більш широких та репрезентативних вибірок можуть уточнити ці спостереження.

Виявлені особливості особистості волонтерів за фактором «Екстраверсія – інтроверсія» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.28.



**Рис. 3.28.** Виявлені особливості особистості волонтерів за фактором «Екстраверсія – інтроверсія» за П'ятифакторним особистісним опитувальником «Велика п'ятірка» (Р. МакКрєє та П. Коста)

Аналіз розподілу емпіричних даних виявив його наближення до кривої нормального розподілу, що характеризується концентрацією більшості значень навколо центральної тенденції, яка становить приблизно 45 балів за відповідною шкалою, та поступовим зменшенням частотності спостережень у напрямку екстремальних значень. Середнє арифметичне значення досліджуваної ознаки локалізується в районі 45 балів, що свідчить про те, що значна частина досліджуваної вибірки демонструє середній рівень континууму екстраверсії-інтроверсії. Отримані дані також характеризуються помірним ступенем дисперсії, про що свідчить діапазон варіації значень ознаки, що охоплює інтервал від приблизно 20 до 60 балів. Дана амплітуда свідчить про наявність у досліджуваній групі індивідів, які демонструють як виражені екстравертовані, так і виражені інтровертовані тенденції.

Результати дослідження особистості волонтерів за фактором «Прив'язаність - обособленість» наведено в таблиці 3.29.

*Таблиця 3.29.*

**Виявлені особливості особистості волонтерів за фактором  
«Прив'язаність - обособленість» за П'ятифакторним особистісним  
опитувальником «Велика п'ятірка» (Р. МакКрає та П. Коста)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.98535  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.2306   |
| Mean                                  | 43.08    |
| Sd                                    | 5.52     |
| Median                                | 43       |
| Trimmed                               | 43.16    |
| Mad                                   | 5.93     |
| Min                                   | 26       |
| Max                                   | 55       |
| Range                                 | 29       |
| Se                                    | 0.51     |

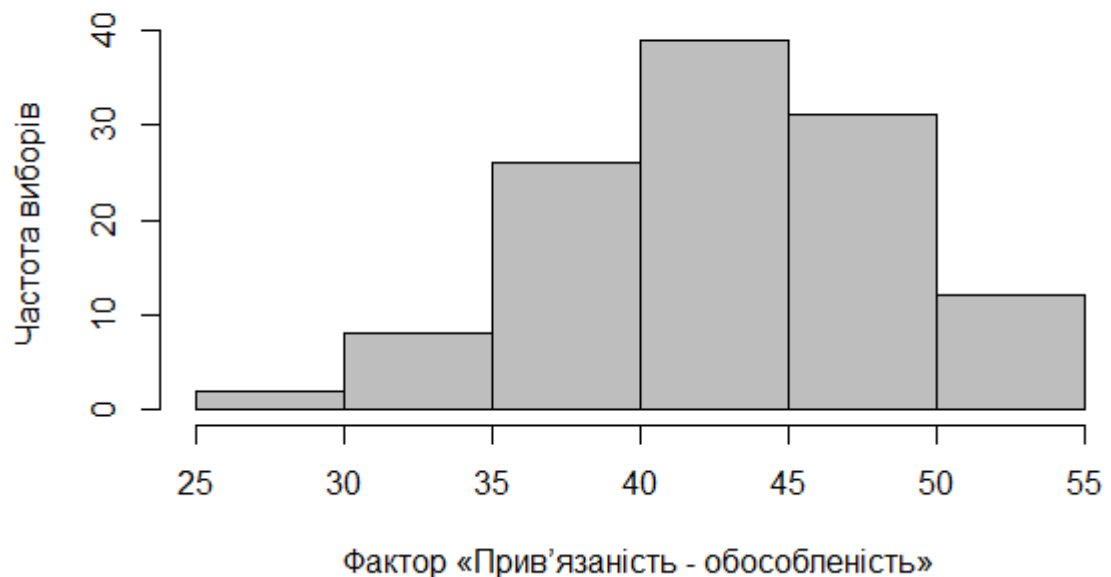
Аналіз середнього значення показника прив'язаності серед досліджуваної вибірки волонтерів, яке становить 43.08, свідчить про те, що в середньому волонтери демонструють високий рівень потреби в емоційній близькості, підтримці та соціальних контактах. Стандартне відхилення, що дорівнює 5.52, засвідчує наявність статистично значущої індивідуальної варіативності у вираженості прив'язаності серед учасників дослідження. Зокрема, спостерігаються індивіди з більш високим та менш високим рівнями прив'язаності відносно середнього значення. Отримані результати вказують на те, що волонтери, залучені до надання допомоги особам, постраждалим від воєнних дій, як правило, характеризуються підвищеною потребою у встановленні та підтриманні близьких емоційних зв'язків. Дана тенденція може бути обумовлена тим, що високий рівень прив'язаності сприяє розвитку

співчуття, емпатії та альтруїстичної мотивації, які є важливими особистісними якостями для ефективної волонтерської діяльності. Незважаючи на позитивний вплив прив'язаності на мотивацію до допомоги, слід враховувати потенційний ризик емоційного вигорання при надмірно високій потребі у соціальній підтримці, особливо в умовах її недостатнього задоволення.

Можливі детермінанти виявлених особливостей розподілу прив'язаності серед волонтерів можуть включати наступні фактори:

- Характер волонтерської діяльності часто передбачає тісну співпрацю, взаємодію та емоційний обмін з іншими волонтерами, бенефіціарами допомоги та представниками громадських організацій. Цей контекст інтенсивної соціальної взаємодії може природно посилювати потребу в соціальних контактах та емоційній підтримці серед волонтерів.

Виявлені особливості особистості волонтерів за фактором «Прив'язаність - обособленість» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.29.



**Рис. 3.29.** Виявлені особливості особистості волонтерів за фактором «Прив'язаність - обособленість» за П'ятифакторним особистісним опитувальником «Велика п'ятірка» (Р. МакКрає та П. Коста)

Результати дослідження особистості волонтерів за фактором «Самоконтроль – імпульсивність» наведено в таблиці 3.30.

*Таблиця 3.30.*

**Виявлені особливості особистості волонтерів за фактором «Самоконтроль – імпульсивність» за П'ятифакторним особистісним опитувальником «Велика п'ятірка» (Р. МакКрає та П. Коста)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.99018  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.5626   |
| Mean                                  | 45.51    |
| Sd                                    | 6.18     |
| Median                                | 46       |
| Trimmed                               | 45.44    |
| Mad                                   | 7.41     |
| Min                                   | 30       |
| Max                                   | 61       |
| Range                                 | 31       |
| Se                                    | 0.57     |

Аналіз середнього значення показника самоконтролю серед досліджуваної вибірки волонтерів, яке становить 45.51, свідчить про те, що в середньому волонтери демонструють високий рівень здатності до саморегуляції. Даний результат вказує на те, що досліджувані, як правило, характеризуються здатністю контролювати власні імпульсивні реакції, здійснювати попереднє планування своєї діяльності та проявляти наполегливість у доведенні розпочатих завдань до завершення. Отримані емпіричні дані підтверджують, що самоконтроль є однією з суттєвих особистісних характеристик волонтерів. Розуміння специфіки особистісного

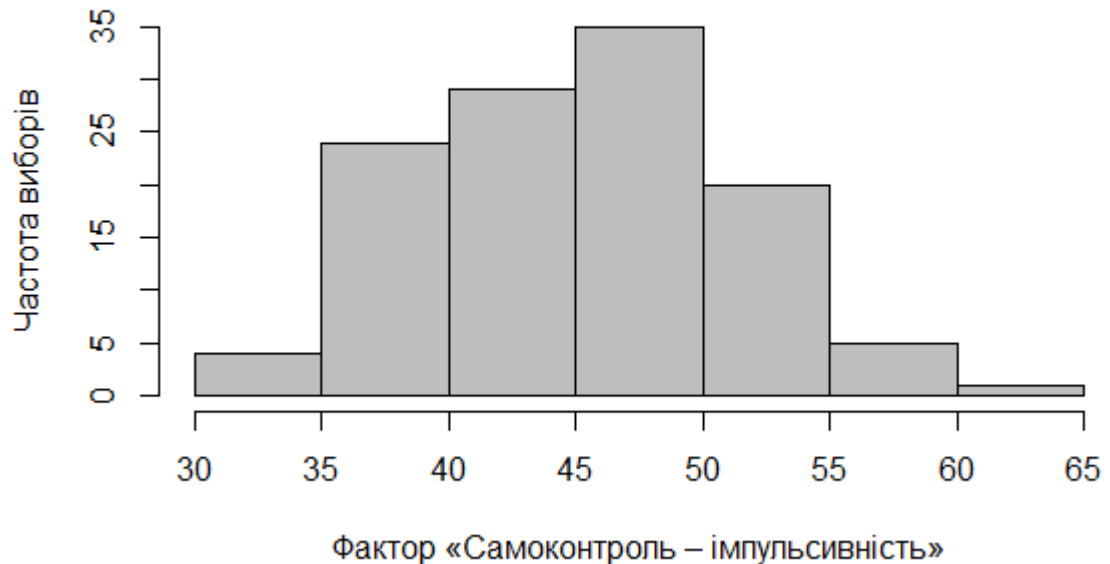


профілю волонтерів може мати практичне значення для розробки ефективних програм психологічної підтримки та оптимізації волонтерської діяльності.

Можливі детермінанти виявленого високого рівня самоконтролю серед волонтерів можуть включати наступні фактори:

- Характер волонтерської діяльності часто передбачає необхідність дотримання дисципліни, прояву організованості та здатності слідувати встановленим процедурам і правилам. Ці вимоги можуть виступати як фактор селекції, залучаючи до волонтерства осіб з уже сформованим високим рівнем самоконтролю.
- Умови воєнного конфлікту можуть створювати ситуації, що вимагають від індивідів швидкої адаптації до нових обставин та прийняття відповідальних рішень. Необхідність діяти в умовах невизначеності та потенційної небезпеки може сприяти розвитку та зміцненню навичок самоконтролю, оскільки ефективна діяльність у таких умовах часто залежить від здатності контролювати емоції та діяти обдуманно.

Виявлені особливості особистості волонтерів за фактором «Самоконтроль – імпульсивність» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.30.



**Рис. 3.30.** Виявлені особливості особистості волонтерів за фактором «Самоконтроль – імпульсивність» за П'ятифакторним особистісним опитувальником «Велика п'ятірка» (Р. МакКрає та П. Коста)

Результати дослідження особистості волонтерів за фактором «Емоційна стійкість – емоційна нестійкість» наведено в таблиці 3.31.

*Таблиця 3.31.*

**Виявлені особливості особистості волонтерів за фактором «Емоційна стійкість – емоційна нестійкість» за П'ятифакторним особистісним опитувальником «Велика п'ятірка» (Р. МакКрає та П. Коста)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.96177  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.001963 |
| Mean                                  | 45.25    |
| Sd                                    | 6.48     |
| Median                                | 46       |
| Trimmed                               | 45.25    |
| Mad                                   | 5.93     |

|       |     |
|-------|-----|
| Min   | 18  |
| Max   | 67  |
| Range | 49  |
| Se    | 0.6 |

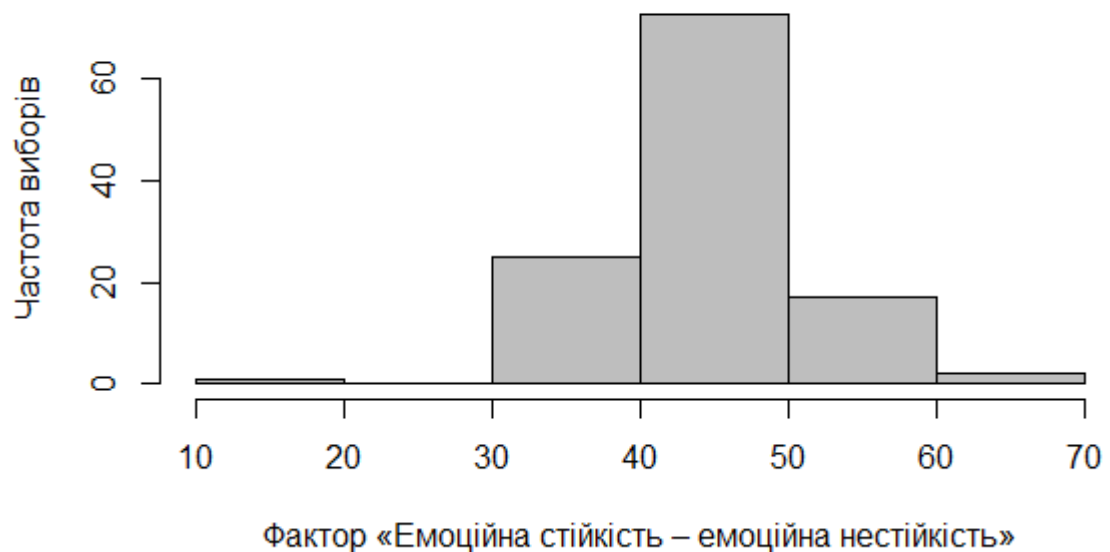
Аналіз середнього значення показника емоційної стійкості серед досліджуваної вибірки волонтерів, яке становить 45.25, свідчить про те, що в середньому волонтери демонструють досить високий рівень здатності зберігати емоційний баланс. Даний результат вказує на те, що досліджувані, як правило, характеризуються здатністю зберігати спокій та емоційну врівноваженість у складних та стресових ситуаціях. Стандартне відхилення, що дорівнює 6.48, засвідчує наявність статистично значущої індивідуальної варіативності у вираженості емоційної стійкості серед учасників дослідження. Зокрема, спостерігаються індивіди з більш високим та менш високим рівнями емоційної стабільності відносно середнього значення. Незважаючи на те, що високий рівень емоційної стійкості є важливим адаптивним ресурсом для волонтерів, тривале перебування в умовах хронічного стресу може призводити до виснаження психологічних резервів навіть у осіб з високим рівнем емоційної стабільності. Отримані емпіричні дані вказують на те, що волонтери, залучені до надання допомоги особам, постраждалим від воєнних дій, в середньому характеризуються досить високим рівнем емоційної стійкості, що може сприяти їхній ефективнішій адаптації до стресу та виконанню поставлених волонтерських завдань.

Можливі детермінанти виявленого досить високого рівня емоційної стійкості серед волонтерів можуть включати наступні фактори:

- Характер волонтерської діяльності часто пов'язаний зіткненням з емоційно насиченими та потенційно травматичними ситуаціями, що об'єктивно вимагає від волонтерів значного рівня емоційної стійкості для ефективного виконання своїх обов'язків та запобігання емоційному вигоранню.

- Умови триваючого воєнного конфлікту є потужним стресором, який може мати амбівалентний вплив на рівень емоційної стійкості. З одного боку, постійний вплив стресових факторів може призводити до зниження емоційної стабільності. З іншого боку, успішна адаптація до складних умов та досвід подолання труднощів можуть сприяти розвитку та зміцненню емоційної стійкості в окремих індивідів. Індивідуальні особливості особистості, попередній досвід подолання стресу та наявність соціальної підтримки є важливими факторами, що визначають реакцію на стресові умови.

Виявлені особливості особистості волонтерів за фактором «Емоційна стійкість – емоційна нестійкість» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.31.



**Рис. 3.31.** Виявлені особливості особистості волонтерів за фактором «Емоційна стійкість – емоційна нестійкість» за П'ятифакторним особистісним опитувальником «Велика п'ятірка» (Р. МакКрає та П. Коста)

Результати дослідження особистості волонтерів за фактором «Експресивність – практичність» наведено в таблиці 3.32.

*Таблиця 3.32.*

**Виявлені особливості особистості волонтерів за фактором  
«Експресивність – практичність» за П'ятифакторним особистісним  
опитувальником «Велика п'ятірка» (Р. МакКреє та П. Коста)**

| Характеристика                        | Значення |
|---------------------------------------|----------|
| W (Shapiro-Wilk normality test)       | 0.99264  |
| p-value (Shapiro-Wilk normality test) | 0.7893   |
| Mean                                  | 44.81    |
| Sd                                    | 6        |
| Median                                | 44.5     |
| Trimmed                               | 44.74    |
| Mad                                   | 6.67     |
| Min                                   | 29       |
| Max                                   | 61       |
| Range                                 | 32       |
| Se                                    | 0.55     |

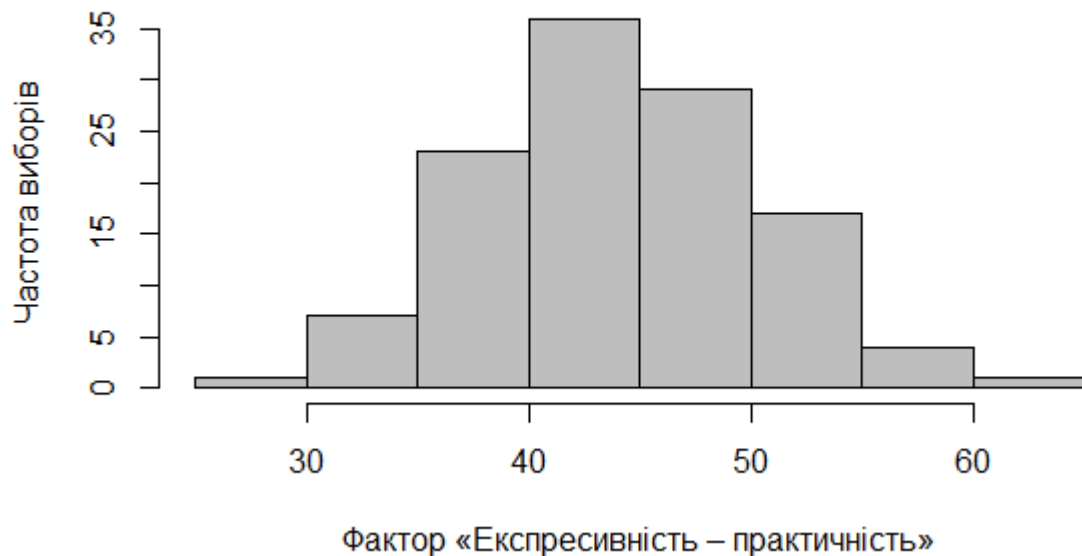
Результати застосування критерію Шапіро-Вілка (Shapiro-Wilk test) засвідчили відхилення емпіричного розподілу даних від кривої нормального розподілу. Даний факт вказує на наявність певної гетерогенності в досліджуваній вибірці волонтерів, що проявляється у існуванні підгруп з різними рівнями вираженості емоційної стійкості. Незважаючи на констатовану ненормальність розподілу, середнє арифметичне значення показника емоційної стійкості, яке становить 45.25, свідчить про те, що загалом досліджувана група волонтерів демонструє досить високий рівень здатності зберігати емоційний баланс в умовах стресу. Це підтверджує їхню здатність зберігати спокій та емоційну врівноваженість у складних та потенційно травматичних ситуаціях. Значення стандартного відхилення, що дорівнює 6.48, вказує на значну індивідуальну варіативність у рівні емоційної стійкості серед учасників

дослідження, що підтверджується широким діапазоном зафіксованих значень (від 18 до 67 балів). Виявлений високий середній рівень емоційної стійкості серед волонтерів може розглядатися як важливий адаптивний ресурс, що сприяє їхній здатності пристосовуватися до складних умов воєнного конфлікту, зберігати функціональність та ефективно виконувати свої волонтерські обов'язки. Проте, значна індивідуальна диференціація у рівні емоційної стійкості підкреслює, що не всі волонтери однаковою мірою здатні протистояти стресовим впливам, і певна частина з них може потребувати додаткової психологічної підтримки для оптимізації своїх копінг-механізмів.

Можливі чинники, що зумовлюють виявлені особливості розподілу емоційної стійкості серед волонтерів, можуть включати наступне:

- Характер волонтерської діяльності часто пов'язаний з безпосереднім зіткненням з емоційно складними та травматичними ситуаціями, що об'єктивно вимагає від волонтерів значного рівня емоційної стійкості. Однак, тривала експозиція до хронічного стресу, пов'язаного з воєнним конфліктом, може призводити до поступового виснаження психологічних ресурсів, навіть у осіб з високим початковим рівнем емоційної стабільності.
- Триваючий воєнний конфлікт є потужним стресором, який може мати диференційований вплив на рівень емоційної стійкості залежно від індивідуальних психологічних характеристик волонтерів, їхнього попереднього досвіду подолання стресу, наявності соціальної підтримки та інших індивідуальних ресурсів. Різні індивіди можуть демонструвати різну вразливість та резильєнтність до стресових впливів воєнного часу.

Виявлені особливості особистості волонтерів за фактором «Експресивність – практичність» у вибірці волонтерів проілюстровано на рисунку 3.32.



**Рис. 3.32.** Виявлені особливості особистості волонтерів за фактором «Експресивність – практичність» за П'ятифакторним особистісним опитувальником «Велика п'ятірка» (Р. МакКрає та П. Коста)

Результати проведеного дослідження особистісних характеристик волонтерів, які здійснюють свою діяльність в умовах воєнного конфлікту, виявили статистично значущі тенденції у прояві ключових рис особистості. Зокрема, досліджувана група демонструє високий рівень екстраверсії, що корелює з їхньою активною залученістю у соціальні інтеракції та орієнтацією на командну роботу. Крім того, волонтери характеризуються високим рівнем прив'язаності, що вказує на їхню виражену потребу в соціальних контактах та емоційній близькості. Виявлено також значну вираженість самоконтролю, що сприяє ефективному виконанню поставлених завдань та наполегливості у завершенні розпочатої діяльності. Емоційна стійкість волонтерів є досить високою, що забезпечує їхню здатність зберігати емоційний баланс у складних та стресових ситуаціях. Додатково, досліджувані проявляють відкритість до

нового досвіду, що відображається в їхній готовності надавати допомогу незнайомим особам та брати участь у нових ініціативах.

Узагальнюючи отримані дані, можна констатувати наявність специфічного особистісного профілю волонтерів, що характеризується високими показниками екстраверсії, прив'язаності, самоконтролю та емоційної стійкості. Комплекс зазначених особистісних якостей сприяє ефективному виконанню волонтерських функцій та підвищує здатність до адаптації та подолання стресових факторів, пов'язаних з їхньою діяльністю в умовах воєнного конфлікту.

### **3.3. Емпірична верифікація моделі психологічних особливостей смислової кризи особистості та її подолання**

У процесі аналізу емпіричних даних досліджувана вибірка була диференційована на дві окремі підгрупи на основі критерію «Рівень осмисленості роботи». До першої групи (основної), що включала 53 респонденти, увійшли досліджувані, у яких було діагностовано наявність смислової кризи особистості. Другу групу (контрольну), кількістю 65 осіб, склали досліджувані, у яких ознаки смислової кризи особистості були відсутні. Емпіричну інформацію за підгрупами відображено в табл. 3.33.

*Таблиця 3.33.*

#### **Виявлені особливості особистості волонтерів основної та контрольної групи**

|                                  | Група 1<br>(Основна)                       | Група 2<br>(Контрольна) |
|----------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------|
| Екзистенційна тривога смерті     | <b><math>r=-0.635^*</math></b> , $p=0.033$ | $r=0.444$ , $p=0.033$   |
| Екзистенційна тривога самотності | $r=-0.353$ , $p=0.018$                     | $r=-0.391$ , $p=0.042$  |



|                                           |                             |                           |
|-------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| Екзистенційна тривога втрати смислу       | <b>r= -0.625*</b> , p=0.041 | r=-0.694, p=0.029         |
| Життєстійкість                            | <b>r= 0.663*</b> , p=0.028  | <b>r=0.754*</b> , p=0.025 |
| Контроль                                  | r=0.409 p=0.011             | r=0.619, p=0.031          |
| Мета                                      | r=0.496, p=0.005            | <b>r=0.804*</b> , p=0.039 |
| Результат                                 | r=0.524, p=0.039            | <b>r=0.935*</b> , p=0.019 |
| Екстраверсія – інтроверсія                | r=0.024, p=0.820            | r=0.034, p=0.720          |
| Прив'язаність - обособленість             | <b>r=0.802*</b> , p=0.028   | r=0.302, p=0.048          |
| Емоційна стійкість – емоційна нестійкість | <b>r=0.719*</b> , p=0.044   | r=0.290, p=0.049          |

Аналіз кореляційних зв'язків між рівнем осмисленості роботи та показниками екзистенційних переживань, життєстійкості та особистісних характеристик виявив наступні статистично значущі тенденції в основній групі досліджуваних (осіб з діагностованою смисловою кризою особистості): спостерігається негативний кореляційний зв'язок середньої сили між наявністю смислової кризи та рівнем екзистенційної тривоги смерті ( $r=-0.635, p=0.033$ ) та екзистенційної тривоги втрати смислу ( $r=-0.625, p=0.041$ ), а також слабкий негативний кореляційний зв'язок з рівнем переживання тривоги самотності ( $r=-0.353, p=0.018$ ). Дані результати свідчать про значний вплив переживання смислової кризи на фундаментальні екзистенційні потреби особистості в умовах воєнного конфлікту.

Крім того, виявлено негативний кореляційний зв'язок середньої сили між смисловою кризою та загальним рівнем життєстійкості ( $r=0.663, p=0.028$ ) та слабкий негативний кореляційний зв'язок з відчуттям контролю над власним життям ( $r=0.409, p=0.011$ ), що вказує на тенденцію до зниження сприйняття власної здатності впливати на перебіг подій, потенційно провокуючи відчуття безпорадності та зниження мотивації до активної діяльності. Досліджувані з виявленою смисловою кризою також демонструють слабкий позитивний

кореляційний зв'язок зі зниженим відчуттям мети власного життя ( $r=0.496, p=0.005$ ) та низьким рівнем задоволення його результатами ( $r=0.524, p=0.039$ ).

Аналіз особистісних характеристик виявив відсутність статистично значущого кореляційного зв'язку між наявністю смислової кризи та рівнем екстраверсії-інтроверсії ( $r=0.024, p=0.820$ ), що свідчить про представленість обох полюсів даної особистісної риси в групі з смисловою кризою. Проте, спостерігаються позитивні кореляційні зв'язки середньої сили між смисловою кризою та переживанням відчуття відокремленості ( $r=0.802, p=0.028$ ) та емоційною нестабільністю ( $r=0.719, p=0.044$ ), що може бути наслідком пережитого травматичного досвіду та труднощів з емоційною регуляцією. Зазначені тенденції до переживання відокремленості та емоційної нестабільності можуть ускладнювати адаптацію волонтерів з виявленою смисловою кризою до стресових ситуацій, пов'язаних з їхньою діяльністю.

Аналіз кореляційних зв'язків у контрольній групі досліджуваних (осіб без діагностованої смислової кризи особистості) виявив статистично значущі негативні кореляції середньої сили з рівнем екзистенційної тривоги втрати сенсу ( $r=-0.694, p<0.05$ ) та слабку негативну кореляцію з рівнем переживання самотності ( $r=-0.391, p<0.05$ ). Дані результати можуть вказувати на наявність у цих волонтерів розвинених внутрішніх ресурсів та відчуття соціальної інтегрованості, що сприяє зниженню переживання самотності та збереженню віри в осмисленість життя навіть в умовах воєнного конфлікту.

Водночас, спостерігається слабка позитивна кореляція між відсутністю смислової кризи та рівнем екзистенційної тривоги смерті ( $r=0.444, p<0.05$ ), що може розглядатися як нормативна реакція на нестабільність життя, зумовлену воєнними діями, навіть серед осіб з високим рівнем психологічної стійкості. Однак, на відміну від групи з наявною смисловою кризою, у цих волонтерів

тривога смерті не призводить до втрати відчуття сенсу життя та зниження загального рівня життєстійкості.

Контрольна група демонструє високий рівень життєстійкості ( $r=0.754, p<0.05$ ) та сильне відчуття контролю над власним життям ( $r=0.619, p<0.05$ ). Досліджувані в цій групі також характеризуються високим рівнем відчуття мети власного життя ( $r=0.804, p<0.05$ ) та значною задоволеністю результатом втілення цієї мети у власному житті ( $r=0.935, p<0.01$ ), що свідчить про наявність чітких ціннісних орієнтирів та усвідомлення значущості власної діяльності. Розуміння мети волонтерської діяльності та задоволеність її результатами сприяють збереженню оптимізму та позитивного емоційного стану, дозволяючи знаходити позитивні моменти в повсякденному житті, цінувати соціальні зв'язки та відчувати вдячність.

Таким чином, представники контрольної групи демонструють значну психологічну життєстійкість, наявність сенсу життя та позитивне сприйняття реальності. Це дозволяє їм ефективно справлятися з викликами війни та зберігати психологічне благополуччя. Вони мають чіткі цінності та орієнтири, що дозволяє їм відчувати сенс у своїй діяльності. Вони задоволені результатами своєї волонтерської діяльності, що підсилює їхню мотивацію та позитивний настрій.

Важливе значення для вивчення подолання смислової кризи особистостей є аналіз ефективних стратегій копінг. Адаптивний копінг – “це форми поведінки, спрямовані на аналіз складних життєвих ситуацій та усвідомлення власної особистісної цінності” [125, С. 86]. Дані стосовно кореляції рівня осмисленості роботи та адаптивних стратегій копінг поведінки наведено в таблиці 3.34.

*Таблиця 3.34.*

**Виявлені особливості кореляції рівня осмисленості роботи та  
адаптивних копінг стратегій**

| Група      | Рішення проблеми         | Аналіз проблеми            | Фокусування на позитиві |
|------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|
| Основна    | $r=0.213$<br>$p=0.051^*$ | $r=-0.028$<br>$p=0.979^*$  | $r=0.908$<br>$p=0.012$  |
| Контрольна | $r=0.591^*$<br>$p=0.048$ | $r=-0.581$<br>$p=0.5282^*$ | $r=0.898$<br>$p=0.036$  |

У групі досліджуваних з діагностованою смисловою кризою особистості спостерігалася статистично незначуща тенденція до зниженого використання стратегії «Рішення проблеми» ( $r=0.213, p>0.05$ ) та відсутність значущого зв'язку зі стратегією «Аналіз проблеми» ( $r=-0.028, p>0.05$ ). Отримані результати можуть свідчити про потенційне зниження когнітивної гнучкості та адаптивності, що може проявлятися ускладненнями з аналізом проблемних ситуацій та пошуком конструктивних шляхів їхнього розв'язання. Дана тенденція може бути опосередкована впливом хронічного стресу, емоційного виснаження та можливим зниженням когнітивних функцій в умовах тривалого психологічного напруження.

Крім того, у цій групі було виявлено значний позитивний кореляційний зв'язок зі зниженим використанням стратегії «Фокусування на позитиві» ( $r=0.908, p<0.05$ ). Це може вказувати на наявність труднощів з емоційною регуляцією та знижену здатність підтримувати позитивний емоційний стан. Зазначені особливості можуть бути пов'язані з пережитим травматичним досвідом, постійним впливом стресових факторів та відсутністю відчуття безпеки. Знижена здатність фокусуватися на позитивних аспектах може призводити до зацикленості на негативних переживаннях, що потенційно поглиблює переживання смислової кризи. Також існує ймовірність розвитку стану вивченої безпорадності, що характеризується втратою віри у власні ресурси та можливості впливу на ситуацію.

Загалом, представники групи з наявною смисловою кризою особистості демонструють труднощі з когнітивним аналізом проблем та пошуком

ефективних рішень, що ймовірно є наслідком стресового впливу та емоційного виснаження. Також спостерігається схильність до фіксації на негативних емоційних переживаннях. Воєнний контекст може руйнувати звичні та ефективні механізми копінг-поведінки, сприяючи використанню менш адаптивних стратегій, таких як самозвинувачення та відстороненість.

На противагу цьому, у групі досліджуваних без діагностованої смислової кризи особистості виявлено значний позитивний кореляційний зв'язок з використанням стратегії «Фокусування на позитиві» ( $r=0.898, p<0.05$ ). Це свідчить про розвинену здатність до позитивного мислення та ефективної емоційної регуляції, що дозволяє знаходити позитивні аспекти навіть у складних життєвих обставинах. Дана здатність відображає високий рівень емоційної регуляції та оптимістичний світогляд. Успішний досвід волонтерської діяльності також може сприяти розвитку позитивного мислення та впевненості у власній ефективності, оскільки відчуття задоволення від надання допомоги іншим може підсилювати здатність концентруватися на позитивних емоціях та результатах.

Крім того, у контрольній групі спостерігалася статистично значуща позитивна кореляція середньої сили між рівнем осмисленості роботи та використанням стратегії «Рішення проблеми» ( $r=0.591, p<0.05$ ), а також тенденція до позитивного зв'язку зі стратегією «Аналіз проблеми» ( $r=0.581, p=0.05282$ ). Це може вказувати на наявність розвинених навичок ефективного вирішення проблем та аналітичних здібностей, необхідних для пошуку конструктивних рішень. Відчуття осмисленості власної роботи може підвищувати почуття компетентності та впевненості у власних силах, що сприяє активному використанню проблемно-орієнтованих копінг-стратегій.

Загалом, контрольна група волонтерів демонструє високий рівень психологічної стійкості, адаптивності та ефективні копінг-стратегії. Вони здатні зберігати позитивний емоційний фон, здійснювати раціональний аналіз

ситуацій та знаходити конструктивні шляхи подолання труднощів. Ці особливості дозволяють їм ефективно справлятися з викликами, пов'язаними з воєнним конфліктом, та зберігати відносно психологічне благополуччя.

Неадаптивний копінг-стратегії це “психологічні захисти особистості, що сприяють пасивної адаптації та є предикторами прокрастинації державних службовців в управлінській діяльності. Захисні механізми визначаються як ригідні, неадаптивні способи подолання труднощів при виникненні великої кількості ситуацій, що пов'язані з виконанням справ і прийняттям рішень” [43 С. 746]. Дані стосовно кореляції рівня осмисленості роботи та неадаптивних стратегій копінг поведінки наведено в таблиці 3.35.

*Таблиця 3.35.*

**Виявлені особливості кореляції рівня осмисленості роботи та  
неадаптивних копінг стратегій**

| Рівень осмисленості<br>роботи | Самозвинувачення                            | Відстороненність        |
|-------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|
| Низький                       | <b><math>r=-0.848^*</math></b><br>$p=0.027$ | $r=-0.651$<br>$p=0.043$ |
| Високий                       | $r=-0.491$<br>$p=0.009$                     | $r=-0.458$<br>$p=0.12$  |

У групі досліджуваних з діагностованою смисловою кризою особистості виявлено значний негативний кореляційний зв'язок зі стратегією «Самовинувачення» ( $r=-0.848, p<0.05$ ), що свідчить про значну перевагу використання даної неадаптивної копінг-стратегії. Це може вказувати на знижений рівень самооцінки та схильність до відчуття провини у зв'язку з виникненням проблем або невдачами. Зазначені емоційні переживання можуть бути також пов'язані з екстернальним локусом контролю та переконанням у власній нездатності впливати на перебіг подій. Травматичний досвід,

зумовлений воєнним конфліктом, потенційно може посилювати ці деструктивні почуття, провокуючи відчуття безпорадності та необґрунтованої провини.

Крім того, у даній групі спостерігалася тенденція до використання стратегії «Відстороненість» ( $r=-0.651, p<0.05$ ). Це може відображати емоційне виснаження та спробу уникнення інтенсивного емоційного дискомфорту та стресового навантаження. Досліджувані можуть відчувати емоційну перевантаженість та знижену здатність до ефективної емоційної регуляції, що призводить до психологічного дистанціювання від проблемних ситуацій та власних емоційних реакцій. Така поведінка може мати наслідком соціальну ізоляцію та погіршення якості міжособистісних стосунків.

Таким чином, для досліджуваних з наявною смисловою кризою особистості характерне використання копінг-стратегій, які потенційно можуть ускладнювати адаптацію до стресових ситуацій та перешкоджати ефективному розв'язанню проблем. «Самовинувачення» та «Відстороненість» не сприяють пошуку конструктивних рішень та можуть підсилювати негативні емоційні стани. Волонтери можуть відчувати труднощі з пошуком соціальної підтримки та зверненням за допомогою через тенденцію до емоційного дистанціювання від інших.

У групі досліджуваних без діагностованої смислової кризи особистості виявлена статистично значуща тенденція до низького рівня використання стратегії «Самовинувачення» ( $r=-0.491, p<0.01$ ) та статистично незначуща тенденція до низького рівня використання стратегії «Відстороненість» ( $r=-0.458, p>0.05$ ). Це може свідчити про наявність більш зрілої самооцінки та впевненості у власних ресурсах. Досліджувані не схильні до самозвинувачення у випадку невдач або відчуття провини за обставини, що знаходяться поза межами їхнього контролю, що сприяє збереженню позитивного емоційного фону та ефективному подоланню стресових ситуацій. Низький рівень використання стратегій «Самовинувачення» та «Відстороненість» у контрольній

групі волонтерів вказує на їхню високу психологічну стійкість, адаптивність та емоційну зрілість, що дозволяє їм ефективно справлятися зі стресовими впливами, використовуючи більш адаптивні копінг-стратегії та зберігаючи позитивне ставлення до життя.

Відносно адаптивні копінг стратегії можуть бути спрямовані на зменшення напруги через вираження емоцій або передачу відповідальності за розв'язання проблеми іншим. Також до них належать стратегії тимчасового уникнення проблем, наприклад, через вживання алкоголю, ліків, хобі, подорожі або реалізацію мрій. Дані стосовно кореляції рівня осмисленості роботи та відносно адаптивних стратегій копінг поведінки наведено в таблиці 3.36.

*Таблиця 3.36.*

**Виявлені особливості кореляції рівня осмисленості роботи та відносно адаптивних копінг стратегій**

| Рівень осмисленості роботи | Прийняття бажаного за дійсне | Пошук соціальної підтримки | Поведінкова розрядка      |
|----------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| Низький                    | $r=-0.049$<br>$p=0.655^*$    | $r=-0.403$<br>$p=0.014$    | $r=-0.642$<br>$p=0.034^*$ |
| Високий                    | $r=0.047$<br>$p=0.101^*$     | $r=0.198$<br>$p=0.613^*$   | $r=-0.258$<br>$p=0.0049$  |

У групі досліджуваних з діагностованою смисловою кризою особистості виявлено негативну кореляцію зі стратегією «Пошук соціальної підтримки» ( $r=-0.403, p<0.05$ ). Даний результат може свідчити про підвищену потребу волонтерів у емоційній підтримці, розумінні та емпатії з боку оточення. Вони демонструють тенденцію до пошуку можливостей поділитися власними переживаннями, отримати поради та відчутти приналежність до соціальної спільноти.

Також спостерігалася значна негативна кореляція середньої сили зі стратегією «Поведінкова розрядка» ( $r=-0.642, p<0.05$ ), що може вказувати на



потребу в емоційному вивільненні та редукції психологічної напруги. Це може проявлятися через залучення до фізичної активності, спортивних занять, творчої діяльності або інших форм експресії емоцій.

Низька частота використання стратегії «Прийняття бажаного за дійсне» ( $r=-0.049, p>0.05$ ) може свідчити про наявність труднощів у досліджуваних з прийняттям реальності та адаптацією до складних обставин воєнного конфлікту. Вони можуть відчувати безсилля перед лицем війни та її наслідків, що ускладнює процес прийняття ситуації такою, якою вона є.

Таким чином, досліджувані з наявною смисловою кризою особистості демонструють схильність до пошуку зовнішніх та внутрішніх ресурсів, спрямованих на подолання кризового стану та адаптацію до умов воєнного часу. Соціальна підтримка може забезпечити відчуття приналежності та допомоги, а поведінкова розрядка – сприяти зниженню напруги та відновленню емоційного балансу.

У групі досліджуваних без діагностованої смислової кризи особистості не виявлено статистично значущих кореляцій з використанням відносно адаптивних копінг-стратегій. Проте, стратегії «Поведінкова розрядка» ( $r=-0.258, p<0.05$ ) та «Пошук соціальної підтримки» ( $r=0.198, p>0.05$ ) використовувалися дещо частіше, ніж стратегія «Прийняття бажаного за дійсне» ( $r=0.047, p>0.05$ ).

Оскільки досліджувані цієї групи демонструють високий рівень адаптивного копіngu, вони, ймовірно, меншою мірою потребують активного використання відносно адаптивних стратегій як основних механізмів подолання стресу. Вони здатні ефективно справлятися з психологічним напруженням за допомогою більш конструктивних методів, таких як когнітивний аналіз проблем, пошук рішень та позитивне переосмислення ситуації. «Поведінкова розрядка» може використовуватися як допоміжна стратегія для зняття залишкової напруги та відновлення емоційної рівноваги, тоді як «Пошук

соціальної підтримки» забезпечує необхідні соціальні контакти, емоційну підтримку та відчуття приналежності до соціальної мережі.

Стратегія «Прийняття бажаного за дійсне» є менш ефективною в умовах воєнного конфлікту, оскільки може призводити до нереалістичного сприйняття дійсності та ускладнювати процес адаптації до об'єктивних обставин. Волонтери з високим рівнем психологічної стійкості, ймовірно, усвідомлюють важливість реалістичної оцінки ситуації та не вдаються до ілюзорних механізмів захисту.

**Таким чином,** волонтери, що переживають смисложиттєву кризу, демонструють чітку тенденцію до пошуку соціальної підтримки та поведінкової розрядки. Це свідчить про їхню потребу в емоційному вивільненні, розумінні та спілкуванні. Вони прагнуть поділитися своїми переживаннями, отримати поради та відчуття себе частиною спільноти. Водночас, ці волонтери мають труднощі з прийняттям реальності, що проявляється у рідкісному використанні стратегії "Прийняття бажаного за дійсне". Це може бути пов'язано з відчуттям безпорадності перед обличчям війни та її наслідків.

На противагу цьому, волонтери, які не переживають смисложиттєву кризу, демонструють високий рівень адаптивного копінгу. Вони рідше вдаються до відносно адаптивних стратегій як "Прийняття бажаного за дійсне", та ефективно справляються зі стресом за допомогою конструктивних методів. Поведінкова розрядка та пошук соціальної підтримки використовуються ними як допоміжні стратегії.

Загалом, дослідження підкреслює, що волонтери, які переживають смисложиттєву кризу, потребують емоційної підтримки та способів для зняття напруження. Волонтери з високим рівнем психологічної стійкості ефективно справляються зі стресом, використовуючи конструктивні методи.

### **Висновки до третього розділу**

Проведене дослідження дозволило виявити ряд характерних особливостей особистості досліджуваних. Дослідження охопило 118 волонтерів віком від 18 до 56 років. Більшість учасників – жінки середнього віку з вищою освітою та досвідом волонтерської діяльності від 1 місяця до 1 року. Жінки частіше беруть участь у волонтерській діяльності (58% жінок, 42% чоловіків). Більшість волонтерів – це люди від 20 до 30 років, хоча представлені всі вікові групи (до 20: 8%; від 20 до 30: 34%; від 30 до 40: 24%; від 40 до 50: 20%; старші за 50: 14%). Переважають волонтери з вищою освітою, але є й представники з іншими рівнями освіти (середня: 20%; середня спеціальна: 14%; незакінчена вища: 25%; вища: 41%). Більшість волонтерів мають помірний досвід (менше 1 місяця 27%; менше 6 місяців 32%; менше 1 року 17%; більше 1 року 24%). Більшість волонтерів вважають свою роботу осмисленою (55% вважають, що їх робота осмислена; 45% не вважають, що їх робота має сенс). Більшість волонтерів відчують помірний рівень стресу (15% зовсім не відчують; 19% відчують не часто; 34% відчують час від часу; 32% відчують дуже часто.).

Дослідження виявило, що волонтери, які здійснюють свою діяльність в умовах воєнного конфлікту, переживають значний рівень екзистенційної тривоги, зумовлений екстремальними життєвими та професійними обставинами. Дана тривога проявляється у спектрі переживань, включаючи страх смерті, самотності, втрати ідентичності та втрати сенсу життя, інтенсифікація яких є наслідком екстремального соціального контексту війни. Найвищий рівень вираженості екзистенційної тривоги корелює з безпосередньою загрозою власному життю. Страх втрати сенсу також характеризується високою інтенсивністю, що може відображати активний пошук глибинних смислових орієнтирів. Підвищений рівень страху самотності може бути пов'язаний з соціальною ізоляцією та емоційним виснаженням, потенційно спричиненими роботою в кризових умовах. На противагу іншим формам екзистенційної тривоги, страх втрати ідентичності є найменш

вираженим, що може свідчити про процес зміцнення особистісної ідентичності через залученість до волонтерської діяльності та усвідомлення власної значущості у подоланні наслідків воєнного конфлікту.

Волонтери демонструють високий рівень життєстійкості. Волонтери активно беруть участь у житті, мають чіткі цілі та соціальні зв'язки. Волонтери вірять у свої можливості впливати на ситуацію. Досліджувані, як правило, обережні у своїх діях та демонструють здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Волонтерська діяльність надає їм відчуття сенсу життя, та розвиває навички подолання труднощів. Оптимізм, віра в себе, емпатія сприяють високій життєстійкості. Високий рівень життєстійкості дозволяє досліджуваним справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати психологічну стійкість. Сильне відчуття контролю над власним життям дає їм змогу відчувати себе активними учасниками подій та впливати на свою долю. Залученість до життя свідчить про їхню активну позицію та готовність до дії.

Волонтери використовують різні стратегії для подолання стресу. Більшість волонтерів використовують "Фокусування на позитиві", намагаючись знаходити позитивні моменти в складних ситуаціях. Наявний активний пошук підтримки у спільноті. Волонтери часто намагаються аналізувати ситуацію та знаходити рішення. "Самозвинувачення" та "Відстороненість" використовують рідко.

Волонтери мають чітко визначені життєві цілі, відчувають сенс у своїй діяльності та відповідальність за своє життя. Вони сприймають життя як цікавий та насичений процес. Волонтери знаходять сенс у своїй щоденній діяльності та вірять у свої сили та здатність впливати на ситуацію. Для них характерно задоволення результатами своєї минулої діяльності. Високий рівень ціннісно-смислових орієнтацій свідчить про те, що волонтерська діяльність має позитивний вплив на психологічне благополуччя.

Дослідження структури особистості волонтерів показало, що вони демонструють високий рівень екстраверсії, що пов'язано з їхньою активною участю в соціальних взаємодіях та бажанням працювати в команді. Вони також характеризуються високим рівнем прив'язаності, що свідчить про їхню потребу в соціальних контактах та емоційній близькості. Волонтери демонструють високий рівень самоконтролю, що дозволяє їм ефективно виконувати поставлені завдання та доводити розпочаті справи до кінця, та мають досить високий рівень емоційної стійкості, що допомагає їм зберігати спокій в складних ситуаціях. Вони є досить відкритими до нового досвіду, оскільки готові допомагати незнайомим людям і брати участь у нових проектах. Отримані результати свідчать про те, що волонтери мають специфічний профіль особистості, який характеризується високим рівнем екстраверсії, прив'язаності, самоконтролю та емоційної стійкості. Ці якості допомагають волонтерам ефективно виконувати свою роботу та справлятися зі стресом.

Результати дослідження показують, що волонтери, які переживають смислову кризу, стикаються з низкою психологічних труднощів. Вони відчують значний рівень екзистенційної тривоги, що включає страх смерті та втрату сенсу життя. Це свідчить про глибокий вплив війни на їхні базові екзистенційні потреби. Вони також демонструють зниження життєстійкості та відчуття контролю над власним життям, що може бути пов'язано з травматичним досвідом та відчуттям безпорадності. Крім того, вони мають слабе відчуття мети життя та низьке задоволення його результатом, що свідчить про кризу сенсу. Емоційна нестабільність та обособленість також характерні для цієї групи, що може бути наслідком травматичного досвіду та труднощів з емоційною регуляцією. Ці волонтери схильні до переживання обособленості та емоційної нестабільності, що ускладнює їхню адаптацію до стресових ситуацій. Волонтери, що переживають смисложиттєву кризу, демонструють чітку тенденцію до пошуку соціальної підтримки та поведінкової

розрядки. Це свідчить про їхню потребу в емоційному вивільненні, розумінні та спілкуванні. Вони прагнуть поділитися своїми переживаннями, отримати поради та відчути себе частиною спільноти. Водночас, ці волонтери мають труднощі з прийняттям реальності, що проявляється у рідкісному використанні стратегії "Прийняття бажаного за дійсне". Це може бути пов'язано з відчуттям безпорадності перед обличчям війни та її наслідків.

Аналіз контрольної групи волонтерів, у яких не було виявлено смислової кризи особистості, показав, що ці досліджувані мають сильне відчуття контролю над власним життям, що дає їм змогу відчувати себе активними учасниками подій. Високий рівень життєстійкості та залученості до життя свідчить про їхню здатність зберігати позитивний настрій та активну позицію. Вони мають чіткі цінності та орієнтири, що дозволяє їм відчувати сенс у своїй діяльності. Також, вони схильні використовувати адаптивні копінг-стратегії, такі як "Фокусування на позитиві", "Рішення проблеми" та "Аналіз проблеми". Це свідчить про їхню здатність ефективно аналізувати ситуації, знаходити конструктивні рішення та підтримувати позитивний настрій. Вони відкидають неадаптивні копінг-стратегії, такі як "Самозвинувачення" та "Відстороненість", що дозволяє їм зберігати психологічне благополуччя. Вони використовують відносно адаптивні копінг-стратегії, такі як "Пошук соціальної підтримки" та "Поведінкова розрядка", для зняття напруги та отримання емоційної підтримки.

## ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження психологічних детермінант і механізмів подолання смислової кризи особистості було здійснено поглиблену теоретичну концептуалізацію та подальше емпіричне вивчення феноменів «смислова криза особистості» та «подолання смислової кризи особистості». Нами було проведено аналіз актуального стану досліджень смислової кризи особистості та її подолання; визначено методологічні принципи вивчення смислової кризи, обґрунтовано теоретичну модель її детермінації, реалізації та подолання та сформовано психодіагностичний інструментарій для емпіричної верифікації моделі; проаналізовано вплив соціально-демографічних показників на особливості такого явища, як «смислової кризи особистості та її подолання»; досліджено особистісні «особливості смислової кризи особистості та її подолання»; проведено процес емпіричної верифікації моделі впливу копінг-стратегій на смислову кризу особистості та визначено найбільш ефективні стратегії її подолання. Ефективність реалізації поставлених завдань була доведена результатами дослідження, що забезпечило наукову базу для висновків:

1. За результатами теоретичного аналізу основних засад досліджень психологічних особливостей смислової кризи особистості та її подолання виявлено, що криза особистості - це стан, що виникає, коли людина стикається з проблемою, яку не може вирішити звичними способами. Це може бути пов'язано зі зміною життєвих ролей, втратою сенсу життя або травматичними подіями. Криза особистості характеризується труднощами у засвоєнні нових ролей. Психологічна наука розрізняє різні види криз, такі як духовна, екзистенційна, вікова, криза ідентичності та інші. За походженням виділяють кризи, обумовлені змінами в життєвому циклі (вікові кризи) або травмуючими подіями. Переживання кризи може містити потенціал особистісного зростання,

що виявляється у мобілізації життєвої активності, переосмисленні життя та формуванні нових зв'язків. Досягнення позитивних особистісних змін внаслідок кризи називають «посттравматичним» або «стрес-індукованим особистісним зростанням». В свою чергу, смислова криза це криза, яка виникає внаслідок втрати відчуття мети та сенсу життя. Це період внутрішнього конфлікту, що характеризується відчуттям глобальної втрати смислу, самотності та безнадійності.

Нами визначено, що феномен смислової кризи особистості це складний психологічний стан, який виникає внаслідок неможливості реалізації ціннісно-смислових орієнтацій в житті людини та характеризується підвищеним рівнем екзистенційної тривоги, зниженням життєстійкості та негативним впливом стресу на структуру особистості. Це період, коли під впливом стресових факторів особистість відчуває внутрішній конфлікт, який характеризується відчуттям глобальної втрати смислу та пошуком нових орієнтирів власного життя.

2. Окреслено принципи та методологію, необхідну для вивчення смислової кризи особистості, а саме: уявлення про стрес та адаптацію; уявлення про сенс життя, про смислові кризи особистості та концепції копінг-поведінки; саноцентричний підхід. Обґрунтовано теоретична модель особистості та її подолання, сформовано психодіагностичний інструментарій для емпіричної верифікації розробленої моделі. Модель емпіричного дослідження смислової кризи особистості та її подолання складається з наступних підсистем: Підсистема «Екзистенційна тривога»; Підсистема «Життєстійкість особистості»; Підсистема «Ціннісно-смислові орієнтації»; Підсистема «Структура особистості»; Підсистема «Соціально-демографічні показники».

Емпіричне дослідження проводилося у період з 2022 по 2024 рр. на вибірці волонтерів. Вибірку дослідження становили особи віком від 18 до 56 років, кількістю 118, серед яких 68 – жінок та 50 – чоловіків, громадян України.



Для емпіричної верифікації моделі нами було розроблено Демографічну анкету та визначено психодіагностичні методики: Опитувальник «Види екзистенційної тривоги (В. Ван Брюгген в адаптації В. Кучиної)», Опитувальник «Тест життєстійкості (С. Мадді)», «Опитувальник способів психологічного подолання «WOCQ» (Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Н. Родіної)», Методика «Ціль у житті (Дж. Крамбо та Л. Махолик)», П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка (Р. МакКрає та П. Коста)».

3. За результатами аналізу соціально-демографічних показників досліджуваних, виявлено, що більшість учасників – жінки середнього віку з вищою освітою та досвідом волонтерської діяльності від 1 місяця до 1 року. Жінки частіше беруть участь у волонтерській діяльності (58% жінок, 42% чоловіків). Більшість досліджуваних – це люди від 20 до 30 років - 34%, від 30 до 40 - 24%, від 40 до 50 років - 20%, старші за 50 - 14%, до 20 років - 8%. Переважають досліджувані з вищою освітою, а саме 41%, незакінчена вища - 25%, середня – 20% і середня спеціальна - 14%. Більшість досліджуваних мають помірний досвід волонтерської діяльності (менше 1 місяця 27%; менше 6 місяців 32%; менше 1 року 17%; більше 1 року 24%), з них 55% вважають, що їх робота осмислена, 45% так не вважають. Помірний рівень стресу відчують 34% досліджуваних, 32% відчують високий рівень стресу, 19% відчують низький рівень стресу, 15% зовсім не відчують. Досліджуваних на виконання волонтерської діяльності мотивують як альтруїстичні, так і прагматичні чинники. Доведено, що волонтерська діяльність стала активно розвиватись серед представників різноманітних груп людей, об'єднаних бажанням допомагати іншим, які мають різний досвід, мотивацію та рівень залученості.

4. Визначено, що перебування особистості в умовах воєнного конфлікту супроводжується значним зростанням рівня екзистенційної тривоги, що є наслідком екстремальних життєвих та професійних обставин. Екзистенційна тривога проявляється у різноманітних формах, включаючи страх смерті,

самотності, втрати ідентичності та втрати сенсу життя. Воєнний контекст, як екстремальне соціальне середовище, виступає значним ампліфікатором зазначених проявів. Найвищий рівень інтенсивності екзистенційної тривоги корелює з безпосередньою загрозою життю. Страх втрати сенсу також характеризується високими показниками, що може відображати активний пошук волонтерами глибинних смислових орієнтирів у контексті воєнних дій. Підвищений рівень страху самотності може бути пов'язаний з соціальною ізоляцією та емоційним виснаженням, що є потенційними наслідками роботи в кризових умовах. На відміну від інших форм екзистенційної тривоги, страх втрати ідентичності є менш вираженим, що може свідчити про зміцнення особистісної ідентичності через залученість до волонтерської діяльності та усвідомлення власної значущості в подоланні кризових явищ.

Виявлено, що особистості мають високий рівень життєстійкості, активно беруть участь у соціальному житті, мають чіткі цілі та соціальні зв'язки. Досліджувані вірять у свої можливості впливати на ситуацію, обережні у своїх діях та демонструють здатність ефективно долати стресові ситуації, що надає їм відчуття сенсу життя, зміцнює їх соціальні зв'язки та розвиває навички подолання труднощів. Оптимізм, віра в себе, емпатія сприяють їх високій життєстійкості. Визначено, що досліджувані найчастіше використовують копінг-стратегію "Фокусування на позитиві", намагаючись знаходити позитивні моменти в складних ситуаціях. Також, вони активно використовують копінг-стратегію «Пошук соціальної підтримки». Доведено, що використання копінг-стратегій «Аналіз ситуації» та «Вирішення проблем» допомагає їм аналізувати ситуацію та знаходити рішення в їх діяльності. Визначено, що частота використання копінг-стратегій "Самозвинувачення" та "Відстороненість" на досліджуваному контингенті низька. Виявлено, що вони мають чітко визначені життєві цілі, відчувають сенс у своїй діяльності та відповідальність за своє життя, сприймають життя як цікавий та насичений процес. Досліджувані

знаходять сенс у своїй щоденній діяльності та вірять у свої сили та здатність впливати на ситуацію, також, для них характерно задоволення результатами своєї минулої діяльності. Визначений у волонтерів високий рівень ціннісно-смыслових орієнтацій свідчить про те, що волонтерська діяльність має позитивний вплив на психологічне благополуччя. У досліджуваних виявлено високий рівень екстраверсії та прив'язаності, що пов'язано з їхньою активною участю в соціальних взаємодіях, емоційній близькості та бажанням працювати в команді. Волонтери демонструють високий рівень самоконтролю та досить високий рівень емоційної стійкості, що дозволяє їм ефективно виконувати поставлені завдання та доводити розпочаті справи до кінця, зберігаючи спокій в складних ситуаціях. Досліджувані відкриті до нового досвіду, оскільки готові допомагати незнайомим людям і брати участь у нових проєктах. Отримані результати свідчать про те, що волонтери мають специфічний профіль особистості, який характеризується високим рівнем екстраверсії, прив'язаності, самоконтролю та емоційної стійкості. Ці якості допомагають волонтерам ефективно виконувати свою роботу та долати стресові ситуації.

5. Для отримання результатів емпіричної верифікації моделі психологічних особливостей смислової кризи особистості та її подолання, досліджуваних було розподілено на дві групи (основна група – з верифікованою смисловою кризою; контрольна група – з відсутністю смислової кризи). Виявлено, що досліджувані, які переживають смислову кризу, стикаються з низкою психологічних труднощів, а саме: значний рівень екзистенційної тривоги, що включає страх смерті та втрату сенсу життя, що свідчить про глибокий вплив війни на їхні базові екзистенційні потреби; зниження життєстійкості та відчуття контролю над власним життям, що свідчить про травматичний досвід та відчуттям безпорадності; слабе відчуття мети життя та низьке задоволення його результатом; емоційну нестабільність та відокремленість, що характеризує цю групу досліджуваних як таких, що мають

наслідки травматичного досвіду та труднощі з емоційною регуляцією. Визначено, що представники основної групи мають низькі адаптивні можливості та схильні до використання неадаптивних копінг-стратегій «Самозвинувачення», «Відстороненість» у стресових ситуаціях та потребують соціальної підтримки та емоційної розрядки.

Виявлено, що досліджувані контрольної групи, у яких не верифікована смислова криза, мають: сильне відчуття контролю над власним життям, що дає їм змогу відчувати себе активними учасниками подій; високий рівень життєстійкості та залученості до життя, що вказує на їхнє вміння зберігати позитивний емоційний настрій та активну позицію; чіткі цінності та орієнтири, що дозволяє їм відчувати сенс у своїй волонтерській діяльності. Визначено, що представники контрольної групи використовують адаптивні копінг-стратегії "Фокусування на позитиві", "Рішення проблеми" та "Аналіз проблеми", що свідчить про ефективний аналіз ситуації, знаходження конструктивних рішень та підтримку позитивного настрою у стресових ситуаціях. Додатково, представники контрольної групи використовують відносно адаптивні копінг-стратегії, такі як "Пошук соціальної підтримки" та "Поведінкова розрядка", для зняття напруги та отримання емоційної підтримки.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрущенко В. Культура життєтворчості особистості і освіта. Київ: «МП Леся», 2017. 228 с.
2. Антоненко Т.Л. Психологические механизмы влияния искусства на ценностно-смысловые установки личности. Духовність особистості: методологія, теорія і практика: зб. наук. праць. Луганськ. 2005. Вип. 6(12). С. 3-11.
3. Білоус Р.М., Охрименко В.О. Вплив часової перспективи на життєстійкість молоді. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. 74 праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 3 (38). С. 46 – 54.
4. Бліхар М.П. Ціннісні орієнтації студентської молоді України: соціологічний аналіз проблеми. Вісник Львівського університету. 2011. Вип. 5. С. 116–125.
5. Богданова Н. Культура життєтворчості особистості як філософська проблема. Вища освіта України. 2011. № 1. С. 21-26.
6. Богданова Н. До проблеми формування творчої особистості. Педагогічний процес: теорія і практика. 2013. Вип. 3. С. 33-45.
7. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «НіланЛТД», 2015. 110 с.
8. Вайнілович Н. А. Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інсти-тут». Політологія. Соціологія. Право. 2012. №2. С. 53-59.
9. Варбан Є.О. Життєва криза: поняття, концепції та прояв. Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 8. Збірник наукових праць КПНУ імені

- Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Сс. 120-133
10. Варбан Є.О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. Проблеми сучасної психології. 2010. №8. С. 120-133.
  11. Волонтерський рух: історія, сучасність, перспективи : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Харків. Видавництво ХНАДУ. 2015. 160 с.
  12. Галецька І.І. Психологічні властивості компонентів відчуття когеренції. Вісн. Львів. Унів-ту. 2005. Вип. 8. С. 282-292.
  13. Гейко Є. В. Психологічні особливості прояву патернів поведінки особистості у процесі самоорганізації полісистемної цілісності особистості. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2015. № 12. С. 39-44
  14. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2015. № 57. С. 64–68
  15. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як спосіб запобігання психосоматичних захворювань молоді. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у ХХІ ст.». Львів. 2016. С. 10–12.
  16. Главацька О. Особливості професійного вигорання соціальних працівників, Social Work and Education. 2017. Vol. 4, No. 2. P. 46-62
  17. Гончарук Н. Г. Особливості переживання кризової ситуації в Україні підлітками, залежно від місця проживання. Наука і життя: сучасні тенденції, інтеграція в світову наукову думку (14-16.05.2015) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://int-konf.org/konf052015/1059-goncharuk-n-g-osoblivostperezvivannya-krizovoyi-situatsiyi-v-ukrayin-pdltkami-zalezno-vd-mscyaprozhivannya.html>

18. Гуртовенко, Н.В. Психокорекція ціннісно-смислової сфери підлітків, схильних до девіантної поведінки, засобами тренінгової роботи. Габітус. 2020. № 17. С. 69-72.
19. Данилюк, І., Предко. В., Кислицька. А. Психологічні особливості зв'язку життєстійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2023. 2(18), 63–69.
20. Данилюк І., Богучарова О. Вплив травмувального досвіду загрози життя на особистісний розвиток українців. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 2024. 2(18), 47–55.
21. Дідух М.М. До питання розвитку конструктивної копінг-поведінки працівників органів внутрішніх справ у важких ситуаціях професійної діяльності. Зб. матеріалів Всеукраїнської науковопрактичної конференції. Національна академія НГУ. 2016. С. 83-85.
22. Єна А.І. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. Науковий журнал МОЗ України. 2014. № 1 (5). С. 5-16.
23. Зливков В. Л. Проблема особистісної та професійної самоідентифікації в сучасній психології. Соціальна психологія. 2006. Т.5. №18. С. 128-137
24. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. С. 219
25. Карпенко З.С. Аксіологічна психологія особистості. ДВНЗ Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. 2018. С. 720
26. Карпенко З. С. Аксіопсихологія особистості К. ТОВ «Міжнар. фін. агенція». 1998. С. 194–213.

27. Кернас А., Слищинська І. Діагностика професійного емоційного вигорання у медичних працівників різних спеціальностей. Перспективи та інновації науки, 2023. № 9 (27). С. 540-548
28. Кіреєва З.О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії sars-cov-2. Вісник ХДУ Серія Психологічні науки. No.1. Том 1. 2022. С.5-11
29. Кіреєва З.О. Швайкін С.А. Балан М.А. Детермінанти й особливості адаптації та психічних ресурсів людини під час повномасштабного вторгнення Український психологічний журнал. (Фахове видання категорії «Б») (19)С. 60-82, 2[https://doi.org/10.17721/upj.2023.1\(19\)](https://doi.org/10.17721/upj.2023.1(19)).
30. Кіреєва З.О., Турлаков І.Д. Взаємозв'язок резильєнтності та копінг-стратегій осіб під час війни. Наукові перспективи, 2024. № 2(44). С. 1321-1332.
31. Коваленко А.Б., Родина Н.В. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем. Вісник Одеського національного університету. 2010. №.14 (17). С. 54-65.
32. Коваль А.Ш. Психологічні особливості соціально-політичних конфліктів в умовах трансформації соціальних відносин. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2016. Т. 21, Вип. 2. С. 114-120
33. Коваль Г.Ш. Мотиваційно-ціннісний компонент правників в умовах Воєнного стану. Наукові інновації та передові технології» 2024. № 9(37) С.1129-1141
34. Коваль Г.Ш., Білова М.Е. Дорошенко К.Ю. Психологічний феномен професійної деформації особистості: теоретичний аспект Габітус. №41,. С. 114-118.
35. Коваль Г.Ш., Грицик О.А. Корекція емоційного інтелекту підлітків у період соціальних потрясінь. Вісник Донецького національного



- університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. № 1( 1), 2022. С. 102-108.
36. Коломієць Л.І., Глиздова А.Ю., Узвенчук В.С. Психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. 2017. Т. 9, № 5. Р. 79–90
  37. Конверський А.Є. Основи методології та організації наукових досліджень. Центр учбової літератури. 2010. С. 352
  38. Кононенко К.О. Модель емпіричного дослідження смислової кризи особистості та її подолання на прикладі волонтерів. Габітус. 2024. № 67. С. 166-170.
  39. Кононенко О.І. Вплив перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип. 2. Т. 1. Гельветика. 2014. С. 81-85
  40. Кононенко О.І. Компенсаторні механізми захисту як поведінковий компонент перфекціонізму особистості. Pedagogy and Psychology. Science and Education a New Dimension. 2015. III(36). Issue: 74. Р. 89-91.
  41. Кононенко О.І., Кононенко А.О., Крошка К.І., Базика Є.Л. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. Наукові перспективи: журнал. 2023. № 9(39) 2023. С.665 (С. 565-575) (фаховевидання) URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/6542>
  42. Корнієнко І. О. Проблема опанування у ситуації високої тривожності. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія : Педагогіка та психологія. 2015. Вип. 1. С. 147-153
  43. Котляр Л.І. НЕАДАПТИВІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ПРЕДИКТОРИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ. Public Administration and Regional Development. № 9. 2020. р. 738-751

44. Кривоконь Н.І. Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи. ФОП Олійнику 2011. С. 480
45. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2014. №5. С. 35–47.
46. Курова А.В. Оптимізм та песимізм як особистісні предиктори психологічного здоров'я молоді. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. Вип. 1. С. 26-29. (Фахове видання. “Психологія”).
47. Кучіна В. Адаптація та валідизація англомовної версії опитувальника Вінцента ван Брюггена «Види екзистенційної тривоги». World Science. 3. 56-65. 2020
48. Лабезна Л. П. Структура та види адаптивних копінг-стратегії поведінки особистості під час навчання у ВНЗ. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2016. № 2. С. 79-89
49. Лазарук А. Цінності людини у науково психологічному осмисленні. Психологія і суспільство. 2003. №2. С. 19-37.
50. Лазос Г.П. Resilience: conceptualization of terms, review of modern researches Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія. 2018. №14 (3). С. 26-64
51. Лушин П.В. Личностное изменение: на пороге конструктивистской парадигмы. Практична психологія та соціальна робота. 2000. № 8. С. 32 – 35.
52. Лушин П.В. Личностные изменения как процесс: теория и практика. Одесса. Аспект. 2005. 334 с.
53. Лушин П.В. Экофасилитация в психотерапевтическом и образовательном контекстах: «буферная зона развития», коллективно генерируемый инсайт и неопределенность. Журнал практикующего психолога. № 14. 2008. С. 95–104

54. Любар, С. А. Специфіка ціннісно-сислової сфери осіб молодого віку під час війни. Психологічні читання. Збірник матеріалів ІХ наук.-практ. конф. молод. Вчених. 2023. Т. 1. С. 124-126
55. Лях Т.Л. Види мотивації до волонтерської діяльності. Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. ст. Запорізький національний університет, 2011. №2(15). Педагогічні науки. С. 37–41.
56. Макаренко О. М. Гострі психологічні реакції людини на стресогенні події. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота, 2005. Том 47. С. 45–49.
57. Максименко К. С. Переживання негативних психічних станів особистістю. КММ. 2011. 184 с.
58. Максименко С. Д. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика. Суми. Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
59. Максимець, С. М. Дослідження психологічних чинників емоційного вигорання представників соціономічних професій. Матеріали ІІ Міжнародної наукової конференції “Modern educational space: the transformation of national models in terms of integration”. 2018. Р. 83-87.
60. Матвієнко Л. І. Особистість волонтера у психологічному вимірі: ціннісно-мотиваційний аспект (надання соціальних послуг вразливим верствам населення). Ринок праці та зайнятості населення. - 2016. - № 1. - С. 55-59
61. Матвієнко Л.І. Синдром емоційного вигорання у працівників служби зайнятості: діагностика та корекція. Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України. 2013. С. 38-42
62. Матвієнко Л.І., Загребельна Я.О., Чинники емоційного вигорання у представників соціономічних професій. Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України. 2014. С. 30-34

63. Матвієнко Л.І. Ціннісно-сміслові орієнтації осіб з різним рівнем емоційного вигорання. Вісник Харківського національного університету ім. Каразіна. 2016. №61. С.19-24
64. Матвієнко Л.І., Алексейченко К.С. Особистість волонтера у психологічному вимірі: ціннісно-мотиваційний аспект (надання соціальних послуг вразливим верствам населення). Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України. 2016. С.55-59
65. Медянова О. В., Дворніченко Л.Л., Любіна Л.А., Шкраб'юк В. С., Кононенко О.І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал. 2023. № 10(28) (2023) (фахове видання)
66. Мерзлякова О.Л. Psychological factors of individual and collective stability and resistance to military aggression (analytical review). ТВОРИ. 2023. №17. С. 110-124
67. Михайлов Б. В. Розлади психіки і поведінки екстремально психологічного походження. Психічне здоров'я. 2015. № 2(47). С. 9–18.
68. Молодиченко В. В. Сутність цінностей / В. В. Молодиченко. Актуальні філософські та культурологічні проблеми сучасності: Збірник наукових праць. Київ. Видавничий центр КНЛУ, 2009. С. 26–34
69. Мотков С.О. Ціннісно-сміслова сфера особистості: роль, структура та функції. Психологічний часопис. № 10 (20). 2018. С. 105-128.
70. Нагорний АІ, Шаповал ІМ Сутність та детермінанти особистісної кризи: спроба теоретичного міждисциплінарного аналізу (соціально-психологічний погляд). Сутність та детермінанти особистісної кризи: спроба теоретичного міждисциплінарного аналізу (соціально-психологічний погляд) Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2012. С. 171-181

71. Носенко Д. В. Феномен «самоінвалідації» у структурі форм прояв копінг-поведінки і його особистісні детермінанти. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Т. 11: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, вип. 7., ч. 1. С. 459–472.
72. Овсичка А. В. Особливості цілепокладання особистості в умовах кризи. Вісник Одеського національного університету. Том 14. № 17. 2010. С. 372–380.
73. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг–стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. № 981, вип. 47. С. 168–172.
74. Папуча М.В. Внутрішній світ людини людини та його становлення: наукова монографія. Ніжин. 2011. 656 с.
75. Петрова Л.Г. Соціально-психологічні чинники задоволеності професійною діяльністю менеджера з персоналу : автореферат... канд. психол. наук, спец.: 19.00.10 - організац. психологія; екон. психологія. К. : Ун-т економіки та права "Крок". 2016. 20 с.
76. Петрунько О. Axiology and axiogenesis of personality in a crisis society. Scientific notes of the University KROK. 2023. No. 1. P. 171–187
77. Пилипенко Н.М. Адаптація особистості до життєвої кризи Журнал практикуючого психолога. 2000. Вып. 6. С. 140–148.
78. Подшивалкіна В. І. Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві. Фенікс. 2011. С. 380
79. Попова И. М. Ценности и ценностный аспект сознания. Киев-Одесса, 1985. С. 23-55.
80. Пріц А. Психотерапія – наука про суб'єктивне. Психотерапія – нова наука про людину. Львів. ІНВП «Електрон». 2000. 391 с.

81. Райхерт К.В. От «allgemeine Systemlehre» к «allgemeine Systemtheorie». URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/philos/01oct2014/32.pdf>.
82. Риккерт Г. Философия жизни. Киев: Ника-Центр, 1998. С. 512
83. Родіна Н. В. Копінг поведінка як психічна діяльність суб'єкта. Вісник Одеського університету. 2009. Т.14. В.6. С. 80-88.
84. Родіна Н. Опитувальник WOCQ в адаптації С.І. Хаїрової. Психометричний аналіз і альтернативна факторна модель. Актуальні проблеми психології. 2010. Т.12, Вип. 10, Ч.2. С. 340-350
85. Родіна Н. В. Класифікація осіб, що долають важкі життєві ситуації. Ієрархічна модель. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету. 2010. № 3/4. С. 145–156.
86. Родіна Н.В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретично методологічний аналіз. Науковий вісник Південноукраїнського національного університету. 2010. № 5-6. С. 39–48.
87. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копіngu. Проблеми сучасної психології. 2010. № 7. С. 608-633.
88. Родіна Н. В. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: Теоретико-методологічні аспекти. Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві: кол. монографія. Фенікс, 2011. Ч. 8. С. 264–299.
89. Родіна Н.В. Роль проактивного копіngu в подоланні особистістю життєвої кризи. Вісник Одеського національного університету. 2011. Т. 16, вип. 17. С. 155–162.
90. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2012. 40 с.

91. Родіна Н.В. Системно-параметрична модель формування копінг поведінки. Інтернет-конференція. Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки. 2012. [URL: <http://forum.onu.edu.ua/index.php/topic,5064.0.html>]
92. Родіна Н. В. Вплив копінгу на відчуття суб'єктивної безпеки особистості. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. 2014. Т. 19, Вип. 4. С. 68-78
93. Родіна Н. В. Змістовна та конвергентна валідність WOCQ для ситуацій загрози самоактуалізації та загрози життю. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 1(1). С. 78-84
94. Родіна Н. В. Розвиток копінгу протягом життєвого шляху особистості. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. 2014. Т. 19, Вип. 1. С. 279-289
95. Родіна Н. В. Системні уявлення про копінг у парадигмі марковських моделей. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2014. № 9-10. С. 28-31
96. Родіна Н. В. Гендерний конфлікт у структурі копінгу особистості. Освіта та розвиток обдарованої особистості. - 2015. - № 2. - С. 18-24
97. Родіна Н. В. Статеврольова ідентичність особистості та особливості подолання стресу в ситуаціях загрози самоактуалізації. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2015. № 1. С. 32-37
98. Родіна Н.В. Системні дослідження психіки особистості: досвід наукової школи "системне моделювання психологічних феноменів". Психологія та соціальна робота. 2020. Вип. 2 (52). С. 125-144
99. Родіна Н.В. Системні дослідження психіки особистості: досвід наукової школи "системне моделювання психологічних феноменів". Психологія та соціальна робота. 2020. Вип. 2 (52). С. 125-144.

- 100.Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки та сучасні підходи до терапії. *НейроNEWS: психоневрологія і нейропсихіатрія*. 2012. № 1(36). С. 19–24
- 101.Романюк Л. Становлення цінностей особистості: концептуальна модель та її методологічний потенціал. *Психологія особистості*. 2013. № 1. С. 138–148.
- 102.Севост'янов П.О. Взаємозв'язок відкритості досвіду та смисложиттєвих орієнтацій у студентів. *Вісник Харківського національного університету ім. Каразіна*. 2017. №63. С.12-16.
- 103.Селюкова Т.В., Мохонько Д.С. Особливості копінг-стратегій у осіб схильних до прокрастинації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 20. 2016. С. 242-254
- 104.Сердюк Л. Данилюк І. Детермінанти психологічного благополуччя особистості: монографія. 2021. 235 с.
- 105.Сердюк Л.З., Данилюк І.В., Турбан В.В., Пенькова О.І., Володарська Н.Д. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія. Київ – Львів. 2021. 236 с.
- 106.Сивогракова З. А. Проблема індивідуально-психологічних факторів поведінки, що спрямована на подолання складних життєвих ситуацій. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2006. № 3. С. 96-101.
- 107.Сіренко Т., Кухарук О., Фроленкова О. **УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ТА САМОДОПОМОГА ДЛЯ МЕДПРАЦІВНИКІВ** Посібник з управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників. 2023 68 с.
- 108.Стеченко Т., Бирюк О. Реалізація аксіологічного підходу в процесі формування інформаційної культури майбутніх вчителів іноземних мов.



- Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. 2023. Т. 177, № 21. С. 121–125.
- 109.Тарасюк І. В. Психологічні механізми адаптації особистості. Наукові записки [Національного університету "Острозька академія". 2011. Вип. 17. С. 342-349
  - 110.Твердохліб О. Ф., Ковбаса І. В. Дослідження засобів і методик психосоматичної регуляції сучасних оздоровчих систем. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. №5. С. 257-259
  - 111.Тертична Н.А., Мельник К.С. Особливості соціальних страхів у юнацькому віці. Перспективи та інновації науки. 2022. № 9(14). С. 634–644.
  - 112.Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи. Ін-т соц. та політ. психології АПН України. 1998. 346 с.
  - 113.Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Київ. Агропромвидав України, 1998. 348 с
  - 114.Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування. Київ : Главник, 2007. С. 89-93, 116-120.
  - 115.Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Марич. 2009. С. 76
  - 116.Титаренко Т. М. Особистісне зростання у межах постнекласичної раціональності. Наука і освіта. 2014. № 5. С. 79–84.
  - 117.Титаренко Т. М., Кочубейник О. М., Черемних К. О. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності. НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. Міленіум, 2014. 206 с.
  - 118.Тоффлер Елвін.Третя хвиля.Київ, 2000. С. 247-263

- 119.Тютюнник Ю. Г. Постнеклассическая методология и постнеклассическая философия на примере одной науки). Totallogy - XXI. Постнекласичні дослідження. 2007. Вип. 17/18. С. 142–170.
- 120.Харитонов Н. Посттравматичне зростання як основа психологічного супроводу ветеранів російсько0-Української війни: Огляд досліджень. Psychology Travelogs. 2023. №1. Р. 167–189
- 121.Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим: курс лекцій. Київ : Наукова думка, 2000. 191 с.
- 122.Цикин В. А. Философский дискурс феномена конвергенции супертехнологий в обществе риска. МакДен. 2012. С. 264
- 123.Чайка Г.В. Ціннісно-смилова сфера у кризові періоди розвитку особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. за ред. С. Д. Максименка. Вид-во ЖДУ імені І. Франка. 2015. Т. 9: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 6. С. 93–101.
- 124.Чанчиков І.К. Аналіз життестійкості особистості: системний підхід. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ. 2017. №1413. С. 59
- 125.Чухрій І.В. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ПСИХОЛОГІЇ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ. Габітус. №45. 2023. С. 85–88
- 126.Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості. Modernization of educational system: world trends and national peculiarities : International scientific conference. Conference Proceedings. Kaunas. 2018. Р. 175–179.
- 127.Aldwin C. M. Stress, coping and development: an integrative perspective. Carolyn M. Aldwin; foreword by Emmy E. Werner. The Guilford Press. 2007. Р. 432
- 128.Allport G.W. Mental health: a generic attitude. Journal of Religion and Health. 1964. No 4. Р. 7-21.

129. Antonovsky A. Health, stress, and coping. Jossey-Bass, 1979
130. Antonovsky, A. Personality and health: Testing the sense of coherence model. John Wiley & Sons. 1990. P. 155-177
131. Bandura A. Social learning theory. Morristown: General Learning Press. 1971. P. 46
132. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review. 1977. Vol. 84, no. 2. P. 191–215
133. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. Developmental Psychology. 1989. Vol. 25, no. 5. P. 729–735
134. Bandura A., Freeman W. H., Lightsey R. Self-Efficacy: The Exercise of Control. Journal of Cognitive Psychotherapy. 1999. Vol. 13, no. 2. P. 158–166
135. Bauman Z. From Pilgrim to Tourist - or a Short History of Identity. Questions of Cultural Identity. London, 2000. P. 18-35.
136. Baumeister R.F. The meanings of life. New York, Guilford. 1991. P. 426
137. Berg C. A. A developmental-contextual model of couples coping with chronic illness across the adult life span. Psychological Bulletin. 2007. V. 133. P. 920–954
138. Bertalanffy von L. General System Theory. Foundations, Development, Applications. New York. 2009. 296 p.
139. Bolea, Ș. (2015). The Courage To Be Anxious. Paul Tillich's Existential Interpretation of Anxiety. The Journal of Education, Culture, and Society, (1), 20-25.
140. Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Model: Sociocultural considerations. Posttraumatic growth and culturally competent practice. NJ. 2010. P. 1–14.
141. Carpenter B.N. Issues and advances in coping research. Personal coping: Theory, research and application. Westport: Praeger. 1992. P.113.
142. Carver C. S. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56. P. 267–283.

- 143.Costa, P. T. J, McCrae, R. R. Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13. 1992. P. 653–665.
- 144.Crisi A. Wartegg Drawing Completion Test (WDCT) for assessing disordered thought and perception. *Psychological assessment of disordered thinking and perception*. Washington, 2021. P. 187–206
- 145.Crumbaugh J.S., Maholick L.T. An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *J. of Clinical Psychology*. 1964. Vol. 20. P. 200—207.
- 146.Csikszentmihalyi M. *Evolving Self*. HarperCollins Publishers, 2007. P. 557
- 147.Csikszentmihalyi M. *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. Basic Books, 2020. P. 181
- 148.Durkheim É. *La educación moral*. Print Book. 2002. P. 296
- 149.Ensel W.M., Lin N. The life stress paradigm and psychological distress. *The journal of health and social behavior*. 1991. Vol. 32. 4. P. 321-341.
- 150.Folkman S., Lasarus R.S., Dunkel-Schetter C. e. a. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *LBID*. 1986. Vol. 50. 5. P. 992-1003.
- 151.Folkman. S. Stress, positive emotion and coping. *Current Directions in Psychological Science*. 2000. 9. P. 115–118.
- 152.Frankl V. E. *From Death-Camp to Existentialism: A Psychiatrist's Path to a New Therapy*. Beacon Press. 1959. P. 111
- 153.Frankl V. E. *Psychotherapy and existentialism: Selected papers on logotherapy*. Simon and Schuster. 1967. P. 246
- 154.Frankl V. E. *Das Leiden am sinnlosen Leben: Psychotherapie für heute*. Freiburg. Herder. 1989. P. 127
- 155.Headey B., Wearing A. A Subjective well-being and coping with adversity. *Social indicators research*. 1990. Vol. 22. 4. P. 327-349.

156. Francel V. The will to meaning. Foundations and Applications of Logotherapy. Paperback, 2014. 176 p.
157. Hewitt P. L., Flett G. L. Dimensions of perfectionism in unipolar depression. Journal of Abnormal Psychology. 1991. Vol. 100, №1. P. 98–101
158. Holahan Ch.J., Moss R.H. Life stressors and mental health. Advances in conceptualizing stress resistance. Stress and mental health. Contemporary issues and prospects for the future. Plenum Press. 1994. P. 213-238
159. Hopson T. Simple Stress Management: Good Habits and Organizational Techniques to Free Yourself of Stress and Succeed in the Workplace. 2015
160. Klimanska, M., Haletska, I. Ukrainian adaptation of the short five factor personality questionnaire TIPI (TIPI-UKR). PSYCHOLOGICAL JOURNAL. 2019. 5(9). P. 57–76.
161. Klymenko, I., Tverdokhlib, N., Zlobin, O., Karachynskyi, O., & Kononenko, O. (2024). PTSD in military personnel: diagnosis, treatment and support. Amazonia Investiga, 13(74), 286-298.
162. Kobasa S. C. Personality and resistance to illness. American Journal of Community and Social Psychology. 1979. Vol. 7 (4). P. 413-423.
163. Kobasa S.C., Puccetti M.C. Personality and social resources in stress resistance. J. of personality and social psychology. 1983. Vol. 45. 4. P. 839-850.
164. Koretska L. The Social Educational Constant Notion “Living Self-Determination” of a Personality. Shiny Word Corp. Canada. 2015. Volume 4. No. 4 (July). P. 66–76
165. Lachman M. E. Improving memory and control beliefs through cognitive restructuring and self-generated strategies. Journal of Gerontology. 1992. Vol. 47. P. 293–299.
166. Längle P. A. Praxis der Personalen Existenzanalyse (German Edition). Facultas, 2000. 184 p.

- 167.Längle A. Sinnvoll leben: Eine praktische Anleitung der Logotherapie. Residenz Verlag, 2007. P. 128
- 168.Lantukh, I. INVESTIGATION OF VALUE-SEMANTIC SPHERE OF ENTERPRISES WITH DIFFERENT LEVEL OF PERSONAL RELIABILITY. PSYCHOLOGICAL JOURNAL, 2018. 4 (7). P. 57–77.
- 169.Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 456 p. URL: <https://books.google.de/books?id=i> (last accessed: 10.08.2023).
- 170.Lunov, V., Matiash, M., Abdriakhimova, T., Pavlov, A., & Dzeruzhynska, N. (2024). Integrated Health and Personality Adaptation Model (IHPAM) for men amidst Russia-Ukraine conflict: Navigating Psychosomatic Health. *Health of Man*, 1, 49–57.
- 171.Lunov, V. Post-COVID syndrome as a factor complicating sense of coherence and its interplay with individual cognitive styles. *Наукові Інновації Та Передові Технології*, 2025. 2(42). С. 1849-1859.
- 172.Lunov, V., & Didukh, M. Volunteerism through the lense of altruism-pragmatism group identity, and the sense of coherence: a multifaceted motivational framework. *Наукові Інновації Та Передові Технології*, 2025. 3(43). С. 1575-1588.
- 173.Maddi S. R. Personality theories: A comparative analysis. Dorsey. 1972. P.586
- 174.Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63, no. 2. P. 265–274
- 175.Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. 1998. P. 323-335
- 176.Maddi S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain Consulting Psychology. *Journal Practice and Research*. 1999. Vol. 51. № 2. P. 83-94.

- 177.Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1 (3). P. 160–168.
- 178.Maddi S. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*. 2007. Vol. 19 (1). P. 61–70.
- 179.Maddi S. How Hardiness Facilitates Functioning in Military and Safety Roles. *SpringerBriefs in Psychology*. Dordrecht, 2012. P. 71–78
- 180.Maddi S. Personal Hardiness as the Basis for Resilience. *SpringerBriefs in Psychology*. Dordrecht, 2012. P. 7–17
- 181.Maddi S. Thirty Years of Hardiness Validation Research and Practice. *SpringerBriefs in Psychology*. Dordrecht, 2012. P. 19–28
- 182.Maslow, A. H. *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row. 1970. 336 p.
- 183.McCrae R.R. Situational determinants of coping responses: Loss, threat and Challenge. *J. of Personality and Social Psychology*. 1984. Vol. 46. 4. P. 919-928.
- 184.Medlock G. Seeking Consensual Understanding of Personal Meaning: Reflections on the Meaning Summit at First Congress on the Construction of Personal Meaning. *Journal of Constructivist Psychology*. 2016. Vol. 30, No. 1. P. 1–13.
- 185.Menaghan E. Measuring coping effectiveness: A panel analysis of marital problems and coping efforts. *The journal of health and social behavior*. 1982. Vol. 23. 2. P. 220-234.
- 186.Millon T. On the nature of clinical health psychology. *Handbook of clinical health psychology*. Plenum. 1982. P. 1-28.
- 187.Nadler A. Help-seeking behavior. *Review of personality and social psychology*. 1991. Vol. 12. P. 290-311.
- 188.Nietzsche F. *Human All Too Human*. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2012. P. 468

189. Paul, R. W. Critical Thinking: what every person needs to survive in a rapidly changing world. Rohnert Park, CA: Center for Critical Thinking and Moral Critique, Sonoma State Univ. 1990. P. 276
190. Paul K, Moser K. Unemployment impairs mental health: meta-analyses. University of Erlangen-Nuernberg, Organizational and Social Psychology. 2009. P. 264–282
191. Pearlin L. I., Schooler C. The structure of coping. Journal of Health and Social Behavior. 1978. № 19. P. 2–21.
192. Peterson C, Seligman M. E. P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York : Oxford University Press, 2004. 800 p.
193. Peterson C. Strength of character and post-traumatic growth. Journal of Traumatic Stress. 2008. Vol. 21 (2). P. 214–217.
194. Phan H.P., Ngu B.H., McQueen K. Future time perspective and the achievement of optimal best: reflections, conceptualizations, and future directions for development. Frontiers in Psychology. 2020. 11. P. 1-13
195. Piaget J. Biology and knowledge. University of Chicago Press. 1971. P. 384
196. Predko V., Danyliuk I. Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. Frontiers in Psychology. 2023. Volume 14. P. 1-10
197. Priddey, R. The Human Whole. An Outline of the «Higher» Psychology. URL: <http://robertpriddy.com/P/6values.html> (дата звернення: 05.10.2023)
198. Robbins B. D. What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. The Humanistic Psychologist. 2008. Vol. 36, no. 2. P. 96–112
199. Rodina N.V. The area of the psychological phenomena system modeling in Ukraine: development, results and prospects of research. Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools. 2017. Vol. 21(3). P. 56-60.



- 200.Rogers R. C. Counseling And Psychotherapy. Rogers Press, 2007. 472 p.
- 201.Rokeach M. Beliefs, Attitudes and Values. San Francisco. 1972. P. 214
- 202.Rokeach M. The nature of human values. Collier-Macmillan. 1973. P. 438
- 203.Rook K., Dooley D., Catalano R. Age differences in workers' efforts to cope with economic distress. The social context of coping. New York: Plenum Press. 1991. P. 79-105.
- 204.Sachko K. Features of experiencing an existential crisis in young people during wartime. Psychosomatic Medicine and General Practice. 2023. Vol. 8, no. 2. P. 1-13
- 205.Sartre J.-P. L'Etre et le Neant. Ctallimard. 1943. P. 722
- 206.Schmitz, G. S., & Schwarzer, R. Proaktive Einstellung von Lehrern: Konstruktbeschreibung und psychometrische Analysen. Zeitschrift für Empirische Pädagogik. 1999. 13 (1), P. 3-27.
- 207.Schonpflug W., Battmann W. The costs and benefits of coping. Handbook of life-stress, cognition and health. Chichester: Wiley, 1988. P. 699-713.
- 208.Schwartz S. H. Are There Universal Aspects in the Structure and Contents of Human Values?. Journal of Social Issues. 1994. Vol. 50, No. 4. P. 19–45.
- 209.Schwarzer R. Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: Theoretical approaches and a new model. Selfefficacy: Thought control of action. Hemisphere. 1992. P. 217-242.
- 210.Schwarzer R. Self-regulatory Processes in the Adoption and Maintenance of Health Behaviors. Journal of Health Psychology. 1999. Vol. 4, no. 2. P. 115–127
- 211.Schwarzer R., Taubert, S. Tenacious Goal Pursuits and Striving Toward Personal Growth: Proactive Coping. Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press. 2002 P. 19-35
- 212.Seligman M. E. Learned Optimism. NSW: Random House Australia. 1992. P. 319

- 213.Seligman M.E., & Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. American Psychologist. 2000 No.55, P. 5–14.
- 214.Seligman M.E. Flourish. NY: Free Press. 2011 P. 368
- 215.Spielberger C. D. Theory and research on anxiety. Anxiety and behavior. New York: Academic Press. 1986. P. 414
- 216.Steger M. F. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. Journal of Counseling Psychology. 2006. Vol. 53. P. 80–93.
- 217.Strenger C. Fear of Insignificance: Searching for Meaning in the Twenty-First Century. Palgrave Macmillan. 2011. P. 230
- 218.Taylor S. D., Casten R., Frickinger S. M. Influence of kinship social support on the parenting experience and psychosocial adjustment of AfricanAmerican adolescents. Dev.Psychol. 1993. Vol. 2. P. 382–388.
- 219.Tedeschi R. G. Violence transformed: Posttraumatic growth in survivors and their societies. Aggression and Violent Behavior: A Review Journal. 1992. 4. P. 319–341
- 220.Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering. Thousand Oaks. CA: Sage. 1995. P.175
- 221.Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress. 1996. 9. P. 455–471
- 222.Tedeschi R. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15. P. 1–18.
- 223.Tedeschi R. G., Calhoun L. Posttraumatic Growth. A New Perspective on Psychotraumatology Psychiatric Times. April. XXI (4). 2004. PP. 58-60
- 224.Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry. 2004. Vol.15. 1. P. 1–18.
- 225.Tillich P. Le courage d'être. 2nd ed. Casterman, 1952. 189 p.

- 226.Trumbauer J. M. Sharing the Ministry: A Practical Guide for Transforming Volunteers into Ministry. Minneapolis, Augsburg Fortress. 1999. P. 256.
- 227.Tryfonova O.M., Sadovyi M.I. Information technologies in scientific research. Collection of Research Papers Pedagogical sciences. 2022. No. 98. P. 27–33.
- 228.Turner R.J., Roszel P. Psychosocial resources and the stress process. Stress and mental health. Contemporary issues and prospects for the future. Plenum Press. 1994. P. 179-210
- 229.van Bruggen, V., ten Klooster, P., Westerhof, G., Vos, J., de Kleine, E., Bohlmeijer, E., & Glas, G.. The Existential Concerns Questionnaire (ECQ)–development and initial validation of a new existential anxiety scale in a nonclinical and clinical sample. Journal of clinical psychology, 2017. 73(12), 1692-1703.
- 230.Weems, C. F., Costa, N. M., Dehon, C., & Berman, S. L. (2004). Paul Tillich's theory of existential anxiety: A preliminary conceptual and empirical examination. Anxiety, Stress & Coping, 17(4), 383-399.
- 231.Wilson B. Soft Systems Methodology: Conceptual Model Building and Its Contribution. N.Y. John Wiley & Sons, 2001. 260 p
- 232.Wirtz U. Hunger nach Sinn: Menschen in Grenzsituationen, Grenzen der Psychotherapie. Kreuz. 1995. P. 359
- 233.Wong, P.T.P. The Humane Quest for Meaning: Theories, Research and Application. Taylor & Francis Group. 2012. P. 719
- 234.Wong P. T. P. Meaning-centered approach to research and therapy, second wave positive psychology, and the future of humanistic psychology. The Humanistic Psychologist. 2017. Vol. 45, No. 3. P. 207–216.
- 235.Yalom. Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death. Wiley & Sons, Incorporated, John, 2008. P. 533
- 236.Yalom I. D. Existential Psychotherapy. Basic Books, 2020. P. 544

- 237.Yalom I., Yalom M. Matter of Death and Life. Little, Brown Book Group Limited. 2021. P. 272
- 238.Yarosh N. S. Sanogenic thinking as a factor of stress-coping behavior. Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools. 2017. № 21 (3). P. 108–113.
- 239.Zhylin, M., Smokovab, L., Mendelo, V., Koval, H., & Zelenko, O. (2023). The impact of emotional intelligence on the psycholinguistic peculiarities of speech. Multidisciplinary Science Journal, 6(5), 2024 061
- 240.Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-differences Metric. Journal of Personality and Social Psychology, 1999. 77(6). P. 1271–1288.
- 241.Zlatev J. A hierarchy of meaning systems based on value. In Proceedings of the First International Workshop on Epigenetic Robotics, Modeling Cognitive Development in Robotic Systems. (Lund University Cognitive Studies). 2001. P. 153–162

## ДОДАТКИ

000114



УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА

65082, Україна, м. Одеса, вул. Всеволода Змієнка, 2  
тел. (048) 723-52-54 E-mail: rector@onu.edu.ua

14.04.2025 09-01-830

## Акт 1/25

впровадження результатів дисертаційного дослідження  
«Психологічні особливості смислової кризи особистості та її подолання»  
Кононенка Кирила Олексійовича

Дисертаційне дослідження К.О. Кононенка на тему «Психологічні особливості смислової кризи особистості та її подолання» є сучасним дослідженням, виконаним в рамках системного та саноцентричного підходів, що підтверджує його науково-теоретичне і практичне значення зокрема, для вирішення питань, пов'язаних з кризовими станами особистості. Дослідження може бути корисне у вивченні специфіки психологічного стану, смислової кризи особистості та копінг-поведінки для подальшої розробки системи психокорекційних заходів, спрямованих на поліпшення психологічного стану осіб, які перебувають у стані кризи.

Дисертаційне дослідження виконано в рамках наукової тематики кафедри диференціальної і спеціальної психології ОНУ імені І.І. Мечникова «Дослідження психологічного здоров'я особистості: саноцентричний підхід» (державний реєстраційний номер – 0122U000260).

Результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри диференціальної і спеціальної психології та щорічних звітних наукових конференцій ОНУ імені І.І. Мечникова, що відображено у збірниках відповідних наукових конференцій.

Отримані результати було впроваджено у навчальний процес підготовки здобувачів зі спеціальності 053 «Психологія» ОНУ імені І.І. Мечникова. Вони використовуються в рамках викладання курсів «Психодіагностика», «Диференціальна психологія», «Клінічна психологія», «Експериментальна психологія», «Психологія стресу, копінг-поведінки та здоров'я особистості», «Методологія та організація наукових досліджень».

Включення матеріалів дисертації у контекст вищезазначених дисциплін сприятиме розвитку фахових знань студентів, розширенню уявлень студентів про сучасні напрями розвитку психологічної науки.

Проректор з науково-педагогічної роботи  
Доктор економічних наук, професор

Ломачинська І.А.

Завідувач кафедри  
диференціальної та спеціальної психології  
Доктор психологічних наук, професор

Родіна Н.В.

Репорт підготувала:  
Петренко М.Є.  
0730660473





**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

вул. Преображенська, 8, м. Одеса, 65082, тел.: (048) 723-61-58, 723-23-60

E-mail: mail@oneu.edu.ua, сайт: www.oneu.edu.ua., код згідно з ЄДРПОУ 02071079

від 07.04 2025 р. № 043-52 На № 043-52 від 07.04 2025 р.

Акт № 04/11 від 07.04 2025 року  
 впровадження результатів дисертаційного дослідження  
 «Психологічні особливості смислової кризи особистості та її подолання»  
 Кононенка Кирила Олексійовича

Дисертаційне дослідження К.О. Кононенка на тему «Психологічні особливості смислової кризи особистості та її подолання» є сучасним дослідженням, виконаним в рамках системного та саноцентричного підходів, що підтверджує його науково-теоретичне і практичне значення зокрема, для вирішення питань, пов'язаних з кризовими станами особистості. Дослідження може бути корисне у вивченні специфіки психологічного стану, смислової кризи особистості та копінг-поведінки для подальшої розробки системи психокорекційних заходів, спрямованих на поліпшення психологічного стану осіб, які перебувають у стані кризи.

Дисертаційне дослідження виконано в рамках наукової тематики «Сучасні аспекти мультидисциплінарного підходу до розвитку особистості» кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки Одеського національного економічного університету (ОНЕУ).

Отримані результати було впроваджено у навчальний процес підготовки здобувачів зі спеціальності 053 «Психологія» ОНЕУ. Вони використовуються в рамках викладання курсів «Психодіагностика», «Диференціальна психологія», «Психологія особистості».

Включення матеріалів дисертації у контекст вищезазначених дисциплін сприятиме розвитку фахових знань студентів, розширенню уявлень студентів про сучасні напрями розвитку науки.

Доктор психологічних наук,  
 завідувач кафедри мовної  
 та психолого-педагогічної підготовки  
 Одеського національного  
 економічного університету

Підпис: Ю. Асєєва  
**Засвідчую:**  
 Нач. відділу кадрів  
 "07" квітня 2025 р.



Юлія АСЄЄВА





## CHARITY FUND PARTNERSHIP FOR THE FUTURE

65014, Україна, Одеська обл.,  
місто Одеса, вулиця Велика Арнаутська, будинок, 4 # 17

**АКТ 3/07 від 09.04.2025**

впровадження результатів дисертаційного дослідження  
«Психологічні особливості смислової кризи особистості та її подолання»  
**Кононенко Кирила Олексійовича**

Дисертаційне дослідження К.О. Кононенка на тему «Психологічні особливості смислової кризи особистості та її подолання» є сучасним дослідженням, виконаним в рамках системного підходу, що підтверджує його науково-теоретичне і практичне значення. Воно пов'язано з відновленням психологічного благополуччя людей, які знаходяться у стані смислової кризи особистості та потребують швидкої та ефективної допомоги.

На основі результатів дисертаційного дослідження «Психологічні особливості смислової кризи особистості та її подолання» було розроблено навчальну програму для волонтерів Благодійного фонду «Партнерство заради майбутнього». Програма спрямована на підвищення життєстійкості волонтерів, які стикаються зі смисловою кризою внаслідок роботи в умовах війни. Програма включає в себе лекції та семінари, присвячені таким темам: «Розуміння смислової кризи та її впливу на особистість», «Виявлення симптомів смислової кризи та емоційного виснаження», «Розвиток навичок саморегуляції та емоційної стійкості», «Пошук та формування особистих смислів та цінностей», «Розвиток навичок подолання кризових ситуацій», «Формування ефективних стратегій підтримки та взаємодопомоги».

Включення матеріалів дисертації в контекст вищезазначених лекцій та семінарів сприятиме розвитку фахових знань волонтерів та розширенню уявлень про сучасні напрямки розвитку науки.

Керівник  
БФ «Партнерство заради майбутнього»



Родіна Н.В.

02/2025

### АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження  
«Психологічні особливості смислової кризи особистості та її  
подолання» Кононенка Кирила Олексійовича

Дисертаційне дослідження К.О. Кононенка на тему «Психологічні особливості смислової кризи особистості та її подолання» є оригінальним дослідженням, яке має науково-теоретичне і практичне значення зокрема, для вирішення питань, пов'язаних з кризовими станами особистості. Дослідження може бути корисним у вивченні життєстійкості та стратегій копінгу для подальшої розробки системи психотерапевтичних заходів, спрямованих на поліпшення якості життя осіб, які знаходяться у стані смислової кризи.

На основі результатів дисертаційного дослідження «Психологічні особливості смислової кризи особистості та її подолання» було розроблено навчальну програму для волонтерів, яка може бути використана дослідниками Південноукраїнського відділення САУ. Ця програма спрямована на формування психологічної стійкості волонтерів до смислової кризи, яка може виникати внаслідок роботи в умовах війни та гуманітарної катастрофи. Програма включає в себе лекції та семінари, присвячені таким темам: «Теоретичні аспекти смислової кризи: визначення, причини, симптоми», «Діагностика особистої схильності до смислової кризи», «Практичні методи подолання смислової кризи: когнітивні, емоційні, поведінкові», «Розвиток навичок рефлексії та самоаналізу», «Формування особистих цінностей та життєвих смислів», «Пошук ресурсів для подолання кризових станів», «Формування груп підтримки та взаємодопомоги».

Впровадження результатів дисертаційного дослідження дозволило підвищити рівень психологічної грамотності волонтерів щодо смислової кризи, надати волонтерам ефективні інструменти для протистояння смисловій кризі, сприяти формуванню психологічно стійкого волонтерського колективу, знизити ризик виникнення емоційного вигорання та плинності кадрів та підвищити ефективність роботи волонтерів у кризових умовах.

Голова

ГО «Південно-Українське відділення

Соціологічної асоціації України»

доктор соціологічних наук

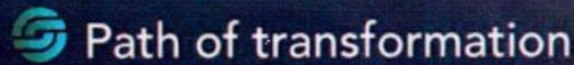
професор



Олена ЛІСЕЄНКО



ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ "ШЛЯХ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЛЮДИНИ ТА СУСПІЛЬСТВА



УКРАЇНА, М. ОДЕСА, ПЛ. СОБОРНА, 1 #73

SHLYAKHTRANSFORMATSII@GMAIL.COM

**АКТ 4 від 10.04.2025**

впровадження результатів дисертаційного дослідження  
«Психологічні особливості смислової кризи особистості та її подолання»

**Кононенко Кирила Олексійовича**

Дисертаційне дослідження К.О. Кононенка на тему «Психологічні особливості смислової кризи особистості та її подолання» є сучасним дослідженням, виконаним в рамках системного та саноцентричного підходів, що підтверджує його науково-теоретичне і практичне значення зокрема, для вирішення питань, пов'язаних з кризовими станами особистості. Дослідження може бути корисним у вивченні життєстійкості та стратегій копінгу для подальшої розробки системи психотерапевтичних заходів, спрямованих на поліпшення якості життя осіб, які знаходяться у стані смислової кризи.

Отримані результати було впроваджено в навчальну програму підготовки волонтерів «Протистояння смисловій кризі в умовах війни» та використовуються в процесі викладання спецкурсу професійно-орієнтованих лекцій та семінарів для волонтерів організації та її практичну діяльність в рамках консультування та підтримки волонтерів. Вони використовуються в рамках програми підвищення кваліфікації для співробітників компанії, які працюють з волонтерами, які знаходяться у стані смислової кризи особистості та мають відновити психологічне здоров'я. Включення матеріалів дисертації у контекст навчальної програми волонтерів сприятиме розвитку науки та зменшить відсоток негативних наслідків стресових ситуацій для волонтерів.

В.о. керівника  
ГО «Шлях трансформації людини та суспільства»



Бойченко О.В.