

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналу, соціології та психології  
Кафедра педагогіки та психології**

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ЕКОНОМІЧНА ТА  
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність: 053 Психологія  
Спеціалізація: Економічна та соціальна психологія

Форма навчання: очна (денна)

**КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА**

на тему **«ЗВ'ЯЗОК ОСМИСЛЕНОСТІ ЖИТТЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

Здобувача Янішевського Роберта Олеговича

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Науковий керівник: кандидат психологічних  
наук, доцент, Л.В. Музичко

\_\_\_\_\_  
(підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною  
комісією (ЕК) з атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри:

\_\_\_\_\_  
(підпис)

**Київ-2026**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналу, соціології та психології**

**Кафедра педагогіки та психології**

**Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 Психологія  
спеціалізація Економічна та соціальна психологія

**ПОГОДЖЕНО**

Керівник проектної групи (гарант)  
освітньо-професійної програми  
\_\_\_\_\_Л.А. Колесніченко  
(підпис) (ініціали, прізвище)  
2025р.

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Завідувач кафедри педагогіки  
та психології  
\_\_\_\_\_М.В. Артюшина  
(підпис) (ініціали, прізвище)  
2025 р.

**ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ**

**студенту Янішевському Роберту Олеговичу**

**денної форми навчання**

**на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи**

**на тему: «ЗВ'ЯЗОК ОСМИСЛЕНOSTІ ЖИТТЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ  
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

**Тему затверджено наказом ректора Університету від «27» жовтня 2025р. №1732-ст.**

**Бакалаврська дипломна робота виконується на матеріалах вітчизняних та зарубіжних  
вчених, статистичних даних, а також Інтернет-джерелах з теми дослідження.**

**План бакалаврської дипломної роботи**

|                 |                                                                                                                      |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Розділ 1</b> | ТЕОРЕТИНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЕМ ОСМИСЛЕНOSTІ ЖИТТЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЮ АДАПТАЦІЄЮ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                             |                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Розділ 2</b>                             | ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ОСМИСЛЕНOSTІ ЖИТТЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ                           |
| <b>Об'єкт дослідження:</b>                  | психологічна адаптація особистості в умовах війни.                                                                               |
| <b>Предмет дослідження:</b>                 | зв'язок між рівнем осмисленості життя та особливостями психологічної адаптації особистості в умовах війни.                       |
| <b>Мета бакалаврської дипломної роботи:</b> | визначити психологічні особливості зв'язку між рівнем осмисленості життя та психологічною адаптацією особистості в умовах війни. |

**Конкретні завдання, які студент повинен виконати для досягнення поставленої мети:**

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>У розділі 1</b> | Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення проблеми осмислення життя та психологічної адаптації особистості під час війни. Розкрити психологічні особливості взаємозв'язку осмисленості життя та психологічної адаптації. Описати основні характеристики зв'язку осмисленості життя та адаптації. |
| <b>У розділі 2</b> | Емпірично дослідити взаємозв'язок осмисленості життя та психологічної адаптації особистості під час війни. Провести інтерпретацію результатів та сформулювати практичні рекомендації підвищення рівня осмисленості життя як ресурсу психологічної адаптації в умовах війни                                        |

**Завдання підготував  
науковий керівник**

\_\_\_\_\_  
(підпис)

**Л.В.Музичко**

\_\_\_\_\_  
(ініціали, прізвище)

**«6» листопада 2025р.**

**Завдання одержав студент**

\_\_\_\_\_  
(підпис)

**Р.О.Янішевський**

\_\_\_\_\_  
(ініціали, прізвище)

**«6» листопада 2025р.**

## Реферат

Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 52 сторінок, 9 таблиць, 7 рисунків, список використаних джерел з 68 найменувань, додатки.

**«ЗВ'ЯЗОК ОСМИСЛЕНOSTІ ЖИТТЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ».**

**Об'єкт** дослідження – психологічна адаптація особистості в умовах війни.

**Предмет** дослідження – зв'язок між рівнем осмисленості життя та особливостями психологічної адаптації особистості в умовах війни.

**Мета** дослідження: визначити психологічні особливості зв'язку між рівнем осмисленості життя та психологічною адаптацією особистості в умовах війни.

У відповідності до мети дослідження, нами було поставлено такі **завдання:**

- проаналізувати теоретичні підходи до розробки проблем сенсу життя та психологічної адаптації особистості;
- теоретично обґрунтувати зв'язок між рівнем осмисленості життя та психологічною адаптацією особистості в умовах війни;
- провести емпіричне дослідження зв'язку осмисленості життя та психологічної адаптації особистості;

**Методи дослідження.** З метою розв'язання поставлених завдань нами було використано низку методів дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез, абстрагування, систематизація, порівняння, узагальнення; *емпіричні* – комплекс психодіагностичних методик, як-от, «Мета в житті» (PIL, The Purpose in Life Test Дж. Крамбо та Л. Махоліка. (Українськомовна адаптація інструменту виконана в дисертаційному дослідженні Т. Кулаєвої (2023) Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонд, Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ, M. F. Steger, P. Frazier, S. Oishi, M.Kaler, 2006. Використовувався дослідницький переклад та первинна апробація)

*математико-статистичні* – розрахунки середніх значень, відсотковий аналіз, критерій Шапіро-Вілка, кореляційний аналіз за методом Пірсона.

### **Теоретичне значення**

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні знань та більшого розуміння зв'язку осмисленості життя та психологічної адаптації особистості в умовах війни. У роботі проаналізовано різні підходи до розуміння досліджуваних тем, розглянуто їх роль та значення у житті людини. Наше дослідження сприяє подальшому розвитку теоретичних положень гуманістичної, екзистенційної та позитивної психології в контексті воєнних викликів. І я вважаю, що отримані результати можуть слугувати теоретичною основою для подальших наукових досліджень проблем психологічної адаптації особистості та пошуку сенсу життя в кризових умовах.

**Практичне значення одержаних результатів.** Результати і висновки цього дослідження сприятимуть глибшому розумінню взаємозв'язку між рівнем усвідомленості життя і психологічною адаптацією особистості в умовах воєнного конфлікту. Це відкриває можливості для розробки ефективних методик психологічної допомоги та адаптації, які будуть спрямовані на зміцнення здатності знаходити сенс життя та підвищення стійкості до стресу в умовах складних кризових ситуацій.

Рік виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи 2025-2026рр.

Рік захисту роботи 2026.

*Ключові слова:* осмисленість життя, психологічна адаптація, особистість, війна, психічне здоров'я, життєстійкість, психологічна стійкість, сенс.

**В і д г у к**  
про кваліфікаційну бакалаврську роботу  
здобувача факультету Управління персоналом, соціології та психології  
освітньо-професійної програми «Економічна та соціальна психологія»

\_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)  
на тему \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (назва теми )

1. Актуальність  
теми: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Позитивні риси кваліфікаційної бакалаврської роботи: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Наявність самостійних розробок автора  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Цінність теоретичних висновків та практичних  
рекомендацій \_\_\_\_\_ :  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Наявність недоліків:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Загальна оцінка кваліфікаційної бакалаврської роботи та її допущення до  
захисту перед ЕК: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Науковий керівник \_\_\_\_\_  
(посада, учене звання, науковий ступінь )

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище, ініціали)  
“    ” \_\_\_\_\_ 2025 р.

## **ЗМІСТ**

|                                                                                                                                      |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП</b>                                                                                                                         | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЕМ ОСМИСЛЕНOSTІ ЖИТТЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЮ АДАПТАЦІЄЮ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ</b> |           |
| 1.1. Осмисленість життя як проблема сучасної психології.                                                                             | 6         |
| 1.2. Розробка проблеми психологічної адаптації особистості у психологічній науці.                                                    | 11        |
| 1.3. Роль осмисленості життя в психологічній адаптації особистості.                                                                  | 18        |
| Висновки до першого розділу                                                                                                          | 22        |
| <b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ОСМИСЛЕНOSTІ ЖИТТЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ</b>               | <b>24</b> |
| 2.1. Загальна характеристика вибірки та методика дослідження.                                                                        | 24        |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів. Кореляційний аналіз.                                                             | 29        |
| 2.3. Рекомендації щодо підвищення рівня осмисленості життя як ресурсу психологічної адаптації в умовах війни.                        | 48        |
| Висновки до другого розділу                                                                                                          | 49        |
| <b>ВИСНОВКИ</b>                                                                                                                      | <b>51</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>                                                                                                    |           |
| <b>ДОДАТКИ</b>                                                                                                                       |           |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Війна є надзвичайно потужним стресовим фактором для психічного та фізичного здоров'я, що може негативно впливати на пошук сенсу життя, можливість долати різні виклики та пристосовуватися до нових умов. В умовах війни відбувається глибока трансформація життєвих цінностей, сенсожиттєвих орієнтирів та психологічних реакцій, що безпосередньо впливає на здатність людей адаптуватися до нових умов життя.

Актуальність даної теми зумовлена необхідністю глибшого розуміння механізмів, за допомогою яких особистість переосмислює свій життєвий досвід під впливом війни, а також розвитку психічної стійкості. Оскільки війна суттєво змінює життєві умови і посилює ризики виникнення психічних розладів, дослідження зв'язку між осмисленістю життя і психологічною адаптацією допоможе в розробці ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації населення, постраждалого від війни.

Першою системою наукової психології, що пояснювала поведінку людини через поняття сенсу, був психоаналіз З. Фрейда. Він розкрив зв'язок сенсу з мотивами та життєвим шляхом особистості, аналізуючи мимовільну поведінку й фантазії. А. Адлер створив теорію сенсу життя, наголошуючи на його впливі на психіку та суб'єктивному значенні життєвих обставин. К. Юнг визначив пошук сенсу як ключову потребу і завдання людини. В. Франкл, ґрунтуючись на психотерапевтичному досвіді, трактував пошук сенсу як фундаментальну мотивацію, яка спрямовує розвиток особистості.

Вивченням проблеми адаптації особистості займаються значна кількість українських та зарубіжних науковців. Зокрема Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен, Т.Цигульська, проблему психологічної адаптації особистості в умовах війни активно вивчають провідні науковці з різних університетів і наукових інститутів.

Україна має багато науковців, які глибоко вивчають проблему адаптації особистості у воєнний час. Існує численність зарубіжних науковців, які займаються вивченням проблеми адаптації особистості у воєнний час.

У світовій психології активно досліджується роль сенсу життя у кризових ситуаціях, як-от, екзистенційна психологія, логотерапія, позитивна психологія. В українських реаліях тема набуває особливої ваги через тривалу війну, що створює унікальні умови для перевірки й адаптації міжнародних моделей.

**Об'єкт** дослідження – психологічна адаптація особистості в умовах війни.

**Предмет** дослідження – зв'язок між рівнем осмисленості життя та особливостями психологічної адаптації особистості в умовах війни.

**Мета** дослідження: визначити психологічні особливості зв'язку між рівнем осмисленості життя та психологічною адаптацією особистості в умовах війни.

У відповідності до мети дослідження, нами було поставлено такі **завдання**:

- проаналізувати теоретичні підходи до розробки проблем сенсу життя та психологічної адаптації особистості;
- теоретично обґрунтувати зв'язок між рівнем осмисленості життя та психологічною адаптацією особистості в умовах війни;
- провести емпіричне дослідження зв'язку осмисленості життя та психологічної адаптації особистості;

**Методи дослідження.** З метою розв'язання поставлених завдань нами було використано низку методів дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез, абстрагування, систематизація, порівняння, узагальнення; *емпіричні* – комплекс психодіагностичних методик, як-от, «Мета в житті» (PIL, The Purpose in Life Test Дж. Крамбо та Л. Махоліка. (Українськомовна адаптація інструменту виконана в дисертаційному дослідженні Т. Кулаєвої (2023) Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонд, Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ, M. F. Steger, P. Frazier, S. Oishi, M.Kaler, 2006. Використовувався дослідницький переклад та первинна апробація)

*математико-статистичні* – розрахунки середніх значень, відсотковий аналіз, критерій Шапіро-Вілка, кореляційний аналіз за методом Пірсона.

### **Теоретичне значення**

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні знань та більшого розуміння зв'язку осмисленості життя та психологічної адаптації особистості в умовах війни. У роботі проаналізовано різні підходи до розуміння досліджуваних тем, розглянуто їх роль та значення у житті людини. Наше дослідження сприяє подальшому розвитку теоретичних положень гуманістичної, екзистенційної та позитивної психології в контексті воєнних викликів. І я вважаю, що отримані результати можуть слугувати теоретичною основою для подальших наукових досліджень проблем психологічної адаптації особистості та пошуку сенсу життя в кризових умовах.

**Практичне значення одержаних результатів.** Результати і висновки цього дослідження сприятимуть глибшому розумінню взаємозв'язку між рівнем усвідомленості життя і психологічною адаптацією особистості в умовах воєнного конфлікту. Це відкриває можливості для розробки ефективних методик психологічної допомоги та адаптації, які будуть спрямовані на зміцнення здатності знаходити сенс життя та підвищення стійкості до стресу в умовах складних кризових ситуацій.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, шести параграфів, проміжних і загальних висновків, списку використаних джерел, та додатків. У дослідженні вміщено 9 таблиць і 7 рисунків. Основний зміст викладено на 52 сторінках.

# **РОЗДІЛ 1.**

## **ТЕОРЕТИНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЕМ ОСМИСЛЕНOSTІ ЖИТТЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЮ АДАПТАЦІЄЮ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **1.1. Осмисленість життя як проблема сучасної психології.**

Дослідження осмисленості життя особистості завжди знаходиться у центрі уваги спільноти науковців. Такий інтерес пояснюється тим, що у сучасному світі смисл життя сприймається як важливий чинник, який значною мірою впливає на добробут і відчуття щастя людини. Він має особливі психологічні характеристики, що позначаються на когнітивних та емоційних процесах.

Швидкий ритм і динамічність сучасного життя не залишають часу для роздумів про сенс власного існування. За оцінками багатьох дослідників, особливої ваги набуває питання про те, як не втратити себе в цьому інколи хаотичному світі. Вивчення сенсової сфери викликає серйозний інтерес як з теоретичної, так і з практичної точок зору. Сьогодні українське суспільство характеризується недостатньою визначеністю життєвих смислів і цінностей у молодого покоління. Серед молоді простежується тенденція до моральної та духовної нестабільності, нестійкості соціальних орієнтирів, яку супроводжує розмиття цінностей. Все це разом із соціально-економічною нестабільністю нерідко породжує різновид неоптимального сенсу життя, що охоплює внутрішні суперечності. Поняття смислу життя або його усвідомленість у психології має багатогранне трактування: його розглядають як важливий елемент особистісного розвитку, інтегруючи основу особистості, прояв незадоволеності життям, специфічну людську потребу, самореалізація якої поєднує людину з її глибинними джерелами. Воно сприймається як глибоке

відчуття внутрішніх зв'язків, що формуються через рефлексію; як джерело особистісного зростання, ставлення до світу і власного місця в ньому.

До цього питання зверталися такі дослідники, як А. Адлер, М.Боришевський, О.Гриньова, О.Капустюк, К.Карпинській, В.Франкл, З.Фройд, К.Юнг та інші. Поняття осмисленості також часто асоціюють із цінностями й ціннісними орієнтаціями людини, її прагненням до самореалізації. Особливості формування та розвитку сенсової сфери ґрунтовно описані у працях таких науковців, як С.Бабатіна, Н.Бондаренко, І.Варе, І.Главатських, Х.Дмитерко-Карабіна, О.Іванова, Л.Іванцев, Н.Іванцев, Н.Каунова, О.Купріна, М.Копотун, М. Рева та інших. Проблема пошуку особистістю своєї життєвої мети не є новою. Вона належить до основних світоглядних аспектів, які значною мірою впливають на морально-духовне становлення людини. Поняття «життєва мета» та «сєнс життя» часто взаємопов'язані, і дослідження одного майже неможливе без аналізу іншого. Відповідно до думки В.Столяренка, мета, це майбутній стан, який може бути змінений стосовно теперішнього і варто, потрібно або бажано досягти [1]. Таким чином, мета виступає бажаним кінцевим пунктом діяльності людини, а її постановка є важливим елементом особистісного розвитку дорослого, що передбачає визначення чітких, вимірних, досяжних і реалістичних цілей.

Збалансоване ставлення до життєвих цілей та ефективне управління ними відображається на всіх аспектах особистого життя. Адже розуміння власних прагнень допомагає людині чіткіше усвідомити, на що потрібно звертати увагу, що слід змінювати та покращувати. Процес постановки цілей і планування кроків для їх досягнення сприяє формуванню довгострокового бачення та підкріплює короткострокову мотивацію. Продуктивна робота над своїми прагненнями передбачає усвідомлення та подолання внутрішніх суперечностей і обмежуючих переконань, які можуть зводити нанівець будь-які зусилля. У результаті це дозволяє отримати задоволення від досягнутих цілей і забезпечувати гармонійний розвиток особистості.

Почнемо теоретичне дослідження проблеми осмисленості життя із аналізу позиції В. Франкла, який заклав фундаментальне розуміння сенсу життя як екзистенційної категорії, що має вирішальне значення для виживання й психологічної стійкості в умовах екстремальних ситуацій. Науковець визначає ключове поняття сенсу життя та свободи вибору: «У людини можна відібрати все, крім одного: останньої людської свободи - свободи обирати своє ставлення до будь-яких обставин, свободи обирати власний шлях.» [ , с.65]. Таке бачення є фундаментальним для розуміння концепції В. Франкла. Автор наголошує, що сенс життя не задається зовнішніми умовами, а формується через внутрішній вибір і ставлення людини до ситуації. Саме тому його підхід став основою логотерапії та досліджень психологічної стійкості. [2]

Також В. Франкл говорить про сенс як життєву необхідність: «Той, хто має навіщо жити, може витримати майже будь-яке як.» [ , с.104]. у такий спосіб він пояснює, що саме наявність сенсу («навіщо») дозволяє людині витримати навіть найважчі умови («як»).[3]

В. Франкл визначав сенс життя як найвищу інтегративну основу особистості, підкреслюючи прагнення до пошуку сенсу як природжену мотиваційну тенденцію, що є головним рушієм формування й функціонування людини. Він вважав, що прагнення до пошуку сенсу є критично важливим мотивом людського існування. Водночас В. Франкл стверджував, що неможливо встановити єдине правильне визначення сенсу життя, яке підходило б усім людям. Незважаючи на будь-які життєві обставини, людина завжди має змогу знайти сенс, який слугує їй орієнтиром. Сенс життя зазвичай розглядають у двох вимірах: його наявність і процес його пошуку. [4]

Для досліджуваної нами теми його концепція логотерапії особливо релевантна, оскільки В. Франкл показав, що навіть у найтяжчих умовах людина може зберігати внутрішню свободу через пошук сенсу.(Frankl V.E. Man's Search for Meaning, Part One: Experiences in a Concentration Camp, Beacon Press edition, 2006).

І.Ялом розширює франклівські ідеї через чотири «даності» (death, freedom, isolation, meaninglessness), де пошук сенсу відбувається в напрузі між свободою вибору та відповідальністю. «Смерть робить життя обмеженим і тому цінним; свобода породжує тривогу вибору, ізоляція-самотність, а безглуздість вимагає творчого акту для створення сенсу» [Ялом І., 2008, с. 121]. І.Ялом акцентує, що терапевт допомагає клієнту протистояти цим даностям без ілюзій, формуючи сенс через відповідальне прийняття ізоляції та смертності. Це особливо релевантно для кризових контекстів, як війна, де відповідальність за вибір у безвиході стає ключем до стійкості.[6]

Гуманістична психологія доповнює екзистенційні підходи, переносючи акцент на позитивний ріст до самоактуалізації та автентичності як шляхів до осмисленості. А.Маслоу представляє піраміду потреб, де самоактуалізація на вершині реалізує пошук сенсу через «В-потреби» (being-values): зростання, творчість і пікові переживання. Самоактуалізована людина сприймає реальність ефективно і творчо, приймає себе та інших без умов, демонструючи автономію та солідарність з людством. Сенс тут не в уникненні кризи, а в її трансформації на трамплін для саморозкриття, що забезпечує стійкість.[7]

К.Роджерс розвиває це через клієнт-центровану терапію, де конгруентність формує осмислене життя. Осмисленість виникає, коли досвід відповідає само-концепції, а емпатія, безумовне позитивне ставлення та конгруентність терапевта ведуть до повного функціонування. К.Роджерс пов'язує сенс із внутрішньою гармонією, протистоячи зовнішнім кризам через когурентний ріст. [8]

Переходячи до позитивної психології, сучасні моделі інтегрують сенс у емпірично перевірені структури благополуччя, акцентуючи його роль як буфера стресу. М.Селігман у моделі PERMA виділяє сенс (Meaning) як четвертий вимір поряд із позитивними емоціями, залученістю, стосунками та досягненнями, де сенс забезпечує зв'язок із «чимось більшим за себе». [9]

К. Рифф у шестифакторній моделі психологічного благополуччя ставить сенс життя як ключовий компонент поряд із автономією, оволодінням та зростанням. Ці моделі емпірично пов'язують сенс із теоріями стресу, де первинна оцінка ситуації як осмисленої активує проблемно-фокусований копінг, посилюючи резилієнс і знижуючи ПТСР.[10]

Українські науковці досліджують окремі аспекти проблеми сенсоутворення та формування бачення майбутнього серед дорослих у кризові періоди.

Т. Титаренко, яка є відомою дослідницею життєвого шляху особистості. Вона розглядає осмисленість крізь призму життєвого конструювання, психологічного здоров'я та побудови життєвих завдань. У її працях сенсоутворення виступає як головний механізм подолання життєвих криз та травмуючих подій. Наразі її ідеї є базою для вивчення резильєнтності та посттравматичної життєтворчості (див. роботи «Життєвий світ особистості», «Сучасна психологія особистості» тощо).[11]

В. Татенко - розробник суб'єктно-вчинкового підходу (послідовник В. Роменця) до аналізу буття особистості. У його концепції осмисленість життя безпосередньо пов'язана зі становленням людини як суб'єкта власного життя, здатного до свідомого вчинку, вибору та відповідальності за власну долю.

С. Максименко, який в межах своєї генетико-моделюючої системи досліджує розвиток та існування особистості. Він розглядав смислову сферу як нуклеарне (ядерне) утворення особистості, де прагнення до сенсу життя пов'язане із сутнісними силами людини та її духовною архітектонікою.[12]

З. Карпенко, яка створила концепцію аксіогенезу особистості (розвитку її ціннісної системи). Вона глибоко досліджує духовні та ціннісно-смислові виміри особистості, розглядаючи осмисленість життя як вищий інтеграл психічного розвитку, що визначає життєву траєкторію людини та її самоактуалізацію.[13]

М. Боришевський, який заклав розуміння осмисленості життя як внутрішнього регулятора моральної стійкості, громадянської позиції та національної самосвідомості.

М. Савчин, дослідження якого зосереджені на духовній психології та духовному потенціалі особистості. Осмисленість життя у його працях аналізується як категорія, що виводить людину за межі егоцентричного існування в простір вищих трансцендентних (духовних) цінностей.

Л. Кліманська з кол. активно вивчають життєві орієнтації, екзистенційну наповненість та осмисленість життя студентської молоді, зокрема в умовах соціальної нестабільності.[14]

Однак існує значуща потреба у подальших системних аналізах цього питання. На жаль, в Україні наразі практично відсутній валідний психодіагностичний інструментарій, який дозволяють глибше дослідити процес оцінки та аналізу людиною її життєвих цілей.

## **1.2 Розробка проблеми психологічної адаптації особистості у психологічній науці.**

Поняття адаптації (від пізньолат. *adaptatio* - пристосування) бере свій початок із біології для позначення пристосування будови і функцій організмів до умов існування або звикання до них. Поступово поняття адаптація почало виходити за межі тільки біологічного та стало предметом дослідження психологічної науки. У психології адаптацію почали розглядати як процес активного пристосування особистості до умов навколишнього середовища. Що в свою чергу забезпечує ефективну взаємодію люди із соціумом, збереження її психологічного здоров'я та благополуччя. Згодом проблема адаптації стала більш самостійною та набула ключового значення в дослідженні особистості та поведінки.[15]

У зв'язку з розгортанням повномасштабної війни багатьом українцям довелося стикнутися зі складним викликом – якнайшвидше пристосуватися до нових, часто важких, а іноді й небезпечних для життя умов. Хтось зміг

успішно адаптуватися до зміненої реальності, проте водночас стає помітним зростання кількості людей, яким дедалі важче справлятися з викликами сьогодення.[51]

У психології часто розглядають феномен адаптації, коли йдеться про закономірності виникнення, розвитку та функціонування психічних явищ, а також осмислення природи психіки й свідомості людини. Різні автори пропонують трактування поняття адаптації в різних аспектах залежно від їхнього підходу до розуміння людської психіки та її роботи. Серед відомих дослідників варто згадати таких, як З.Фрейд, К. Роджерс, Д. Фейдимен, К.Г. Юнг та Ж. Піаже. Аналіз концепцій, пов'язаних із адаптацією, у контексті різних психологічних напрямів виявляється важливим для глибшого розуміння цього явища та має значну наукову цінність.

Зважаючи на багатогранність поняття адаптації, закономірно постає питання про наявність різноманітних підходів до його вивчення та тлумачення.

Класичний психоаналітичний підхід (З. Фройд: трирівнева структура психічного життя - несвідоме (Воно), передсвідоме та свідоме (Я) - як основа адаптаційних процесів через захисні механізми. Детально описано в праці "Я і Воно" (1923), де адаптація розглядається як баланс між принципом задоволення Воно та принципом реальності Я).[16]

Однією з найзнаковіших теорій про людську психіку є концепція психоаналізу, розроблена З.Фройдом. Він тісно пов'язав існування трьох рівнів психічного життя людини - несвідомого, підсвідомого та свідомого - із процесами адаптації. Фройд вважав ці рівні результатом тривалого пристосування психіки до умов існування. За його теорією, завдяки цій структурі людина здатна пристосуватися як до суспільних норм, так і до складних життєвих ситуацій. У цьому ж контексті він описав інстинкти, які належать до несвідомого рівня психіки: вони допомагають людині швидко реагувати й задовольняти базові потреби, але водночас можуть порушувати соціальні принципи, провокуючи дезадаптацію.

На думку З. Фрейда, люди перебувають у стані постійного внутрішнього конфлікту, що виникає як наслідок невідповідності між їхніми потребами та обмежувальними вимогами навколишнього середовища. У результаті цього конфлікту виникає особистісна тривога, яка спонукає індивіда адаптуватися до загрозливих обставин.[17]

К.Горні, засновниця соціокультурної теорії особистості, на відміну від Фрейда, не вважала тривогу невід'ємним компонентом людської психіки. Вона трактувала її як почуття самотності та безпорадності перед лицем потенційно небезпечного світу. Для адаптації до складних умов середовища індивід застосовує різноманітні захисні стратегії, які в рамках цієї теорії отримали назву невротичних потреб. Вони поділяються на три основні групи: рух назустріч людям (наприклад, потреба в любові чи визнанні), рух від людей (потреба в незалежності або самодостатності) та рух проти людей (потреба у владі чи силі). Такі потреби визначають шляхи, якими людина прагне будувати стосунки з іншими.[18]

З точки зору соціокультурної концепції, гармонійна, адаптована особистість здатна інтегрувати всі три напрямки у своєму житті. Натомість неадаптована особистість тяжіє до домінування одного з цих напрямків, водночас пригнічуючи й витісняючи інші.[52]

Гуманістичний підхід (К. Роджерс: адаптація як гармонійна взаємодія з оточенням через автентичність, емпатію та конгруентність "Я-концепції". Ключові ідеї викладені в книзі "Client-Centered Therapy" (1951), де ступінь адаптивності визначається відповідністю реального досвіду ідеальному Я. Американський психолог К. Роджерс, один із визначних представників гуманістичної психології, вніс свій внесок у розуміння адаптації. Він зазначав, що поведінка і особистість людини визначають ступінь її здатності адаптуватися й взаємодіяти з іншими людьми. Водночас він наголошував на

внутрішньому конфлікті людей: з одного боку вони можуть виявляти злість, руйнівні імпульси чи навіть жорстоку поведінку через страх і вразливість; з іншого - таке поводження може слугувати формою захисту в складних умовах життя. Проте на глибинному рівні кожна людина залишається щирою щодо свого справжнього Я, прагнучи творити добро, допомагати іншим і змінювати світ[19]. Розвиваючи ці ідеї К.Роджерс спільно з Р.Даймонд розробили концептуальні засади вивчення соціально психологічної адаптації особистості, які стали основою методики СПА. Методика дає змогу оцінити рівень адаптованості особистості через різні показники. Таким чином гуманістичний підхід Роджерса не лише пояснює адаптацію особистості, а й дає підґрунтя для емпіричного дослідження.

Автор гуманістичної концепції особистості Е. Фромм підкреслював, що висока здатність особистості адаптуватися часто супроводжується певною відмовою від власної індивідуальності. Іншими словами, процес адаптації до соціуму передбачає компроміс між внутрішніми потребами індивіда та зовнішніми вимогами середовища. Фромм особливу увагу приділяв екзистенційним потребам особистості, таким як потреба у встановленні стосунків, прагнення до подолання труднощів, пошук коренів, самовизначення і формування системи поглядів та відданості. [20]

Незадоволення цих ключових потреб запускає дію психологічних механізмів захисту, які спрямовані на зменшення сприйнятливості людини до травмуючих факторів і забезпечення її прийнятної соціальної адаптації.

У бігевіористичному підході навички вважаються основою стабільної поведінки, яка пристосовується до умов навколишнього середовища. Людина в рамках цієї концепції представлена як реагуюча і діюча істота, яка навчається та формується відповідно до певних стимулів. Змінюючи стимули та

підкріплення залежно від реакцій і їхніх наслідків, можливо впливати на процес адаптації і навіть перепрограмувати особистість.

Теорії стресу та копіngu (Р. Лазарус і С. Фолкман: трансаkційна модель стресу з первинною (оцінка загрози) та вторинною (ресурси копіngu) оцінкою. Розроблено в монографії «Stress, Appraisal, and Coping» (1984), де адаптація постає динамічним процесом проблемно-орієнтованого чи емоційно-орієнтованого копіngu ).[21][22]

Досліджуючи дану тему, я прийшов до висновку що в Україні проблему психологічної адаптації особистості в умовах війни активно вивчають багато провідних науковців з різних університетів і наукових інститутів. Наприклад: Н.М.Кологривова здійснює системний аналіз адаптаційних ресурсів особистості, досліджуючи чинники життєздатності та резилієнтності в тривалої війни.[23] Професор М.Павлюк разом із колегами фокусується на особливостях психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ в бойових діях, акцентуючи роль психологічної підготовки, що є дуже актуально у наш час. О.В.Мельниченко досліджує соціально-психологічні аспекти адаптації військових до мирного життя. І що цікаво, він виділяє емоційні передумови реінтеграції. В.Предко з колегами вивчає зв'язок ментального здоров'я з витривалістю українців під час війни. В.Каплінський, О.Акімова та інші пропонують підходи до адаптації молоді, визначаючи фрустраційні чинники та динаміку під соціальними потрясіннями Адаптація молоді в воєнний період: фрустрація та динаміка. Ще на мою думку варті уваги роботи таких українських науковців:

С. Максименко, який розглядав адаптацію як базовий механізм розвитку особистості. Можемо бачити, що у працях його школи вивчається «адаптивний потенціал особистості» – внутрішній ресурс, який дозволяє людині не просто пасивно пристосовуватися, а активно взаємодіяти із середовищем.[24]

А. Фурман, який розробив цілісну теорію навчально-психологічної адаптації. Я вважаю, що його праці корисні тим, що дають чітку методологічну матрицю рівнів, етапів та критеріїв психічного пристосування індивіда до нових соціальних умов.[25]

Я вважаю, що у психологічному аспекті адаптації важливими є такі процеси, як увага, емоції, почуття, сприймання, пам'ять, воля та мислення, а також характер, темперамент і здібності людини. І хоча адаптаційні процеси універсальні за своєю природою, у кожної людини вони відбуваються по-своєму, залежно від її особливостей.

Психічні реакції відіграють роль своєрідних регуляторів, які сприяють формуванню фізіологічних механізмів адаптації. Якщо причиною адаптаційного виклику стають психологічні фактори, організм відповідає адекватною реакцією, створюючи специфічний психологічний стан або настрій, що полегшує пристосування до нових умов.[26]

Особливості адаптаційного процесу залежать також від рівня стресовості впливів зовнішнього середовища та індивідуальної чутливості до подразників. Крім того, важливим чинником є те, як особистість сприймає різні ситуації. Цей процес має суто індивідуальний характер і визначає напрямок та інтенсивність перебігу адаптації.

Розглядаючи особливості існування в умовах війни, слід зауважити, що пристосування до як зовнішніх, так і внутрішніх змін середовища, а також прагнення досягти стану гомеостазу, який можна розуміти як динамічну рівновагу, є невід'ємними рисами функціонування будь-якої живої системи. Продовження життя можливе лише у постійній взаємодії з навколишнім середовищем. Водночас організм постійно стикається з новими викликами та обставинами, які вимагають від нього певної реакції, тобто якоїсь відповіді на ці зміни. У цьому процесі виникає необхідність розрізняти, що саме серед нововведень є сприятливим для підтримання життєдіяльності, а що є шкідливим. Цей процес вирішується двома основними способами: через

пасивне пристосування або через творчу адаптацію. У ситуаціях звичності та передбачуваності на перший план виходить переважно пасивне пристосування. Людина здебільшого здійснює свої дії автоматично, майже не замислюючись про них і не беручи на себе тягаря свідомого вибору. Однак такий режим поведінки стає недостатнім у разі появи нових життєвих умов чи несподіваних змін. У подібних випадках пасивного пристосування виявляється замало, адже випробування, що виникають у незнайомих чи екстремальних обставинах, вимагають більшого залучення свідомості, зокрема аналітичного мислення та здатності приймати нестандартні рішення. Організм або людина змушені створювати нові механізми адаптації, які потребують інноваційної роботи думки і ресурсів. Отже, адаптація в умовах змін несе не лише виклики, але й потенційні можливості для творчого розвитку та особистісного зростання.

Аналіз загальних положень концепцій у різних напрямках психології дозволив мені сформулювати висновки щодо розуміння та інтерпретації адаптації їхніми представниками. Підхід З.Фрейда трактує адаптацію як процес і результат пристосування, невід'ємно пов'язаний із психікою. Це обумовлюється тим, що будь-яка дія чи рух живої істоти вимагає інформації про навколишній світ для орієнтації та адекватного реагування в ньому. Підхід К.Роджерса визначає адаптацію як динамічний процес взаємодії між людьми, коли індивід у процесі спілкування з іншими змушений бути зрозумілим, розуміти оточуючих та адаптувати свої дії до встановлених правил і норм, які є основою суспільної свідомості.[27]

### **1.3. Роль осмисленості життя в психологічній адаптації особистості.**

Осмисленість життя є одним із ключових психологічних факторів, що забезпечують успішну адаптацію особистості до умов, які постійно змінюються. Вона визначає здатність людини об'єднувати власний життєвий досвід у цілісну систему цінностей, цілей і перспектив, надаючи подіям глибшого особистісного змісту. Саме через розуміння сенсу власного

існування людина здатна зберігати внутрішню гармонію, долати кризові ситуації та підтримувати психологічне благополуччя навіть у разі тривалого стресу. У психології питання взаємозв'язку між осмисленістю життя та адаптаційними здібностями розглядалося в рамках різних теоретичних підходів. Першим із вчених, хто підкреслив важливість сенсу життя для психічного здоров'я, був Віктор Франкл. На його думку, прагнення до сенсу виступає головною мотиваційною силою людини. Втрата цього сенсу призводить до екзистенційного вакууму, який супроводжується відчуттям спустошеності, апатією та дезорієнтацією.[28] Натомість наявність чітких життєвих цілей допомагає знаходити ресурси для подолання викликів та адаптації до складних обставин. Особливого значення ці ідеї набувають в умовах воєнного часу, коли усталені орієнтири можуть здаватися розмитими або втраченими. Проблема осмисленості життя також знайшла відображення в гуманістичній психології. Абрахам Маслоу підкреслював її важливість у контексті процесу самоактуалізації. Він вважав, що задоволення базових потреб створює підґрунтя для реалізації вищих прагнень, до яких належать саморозвиток, творчість і усвідомлення власного призначення.[29] Карл Роджерс, зі свого боку, наголошував на тому, що здорова особистість відкрито сприймає власний досвід, усвідомлює свої потреби й вибудовує життя відповідно до внутрішніх цінностей. Узгодженість між внутрішнім світом та зовнішньою поведінкою сприяє кращій інтеграції людини у соціальне середовище.[30] Одне з ключових місць осмисленості життя займає і в концепції салютогенезу Аарона Антонівського.[31] Центральним елементом цієї теорії є поняття відчуття когерентності (sense of coherence), що включає зрозумілість, керованість і значущість життєвих подій. Саме осмисленість забезпечує мотиваційну основу для подолання життєвих труднощів і підтримання душевної рівноваги. Наукові дослідження свідчать, що люди з високим рівнем когерентності мають вищу стресостійкість, менше схильні до тривожності та краще адаптуються до складних обставин. Визнання важливості сенсу життя є також характерним для когнітивно-транзакційної

теорії стресу Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман. Вони визначають сенс життя як фактор, що впливає на інтерпретацію стресових подій і вибір стратегії їх подолання. Люди, які вбачають осмисленість у своєму житті, частіше використовують активні й проблемно-орієнтовані способи розв'язання ситуацій, тоді як низький рівень усвідомлення сенсу пов'язується із схильністю до уникнення проблем, пасивності й емоційного виснаження.[32] Це дозволяє розглядати сенс життя не лише як ціннісну якість особистості, але й як важливий інструмент регуляції поведінки у складних життєвих умовах. Сучасні дослідження резильєнтності акцентують увагу на важливій ролі осмисленості життя як адаптаційного ресурсу. А. Мастен розглядає її серед ключових захисних чинників, що допомагають підтримувати психічне здоров'я в умовах життєвих труднощів. К. Ріфф у межах концепції психологічного благополуччя визначає наявність життєвих цілей і сенсу як фундаментальні складові поряд із самоприйняттям, автономією та особистісним розвитком.[33] Дослідники К. Коннор та Дж. Девідсон встановили, що люди із високим рівнем резильєнтності зазвичай мають глибше усвідомлення значущості свого життя та здатність знаходити позитивний сенс навіть у найскладніших кризових ситуаціях.[34] У той же час емпіричні дані свідчать, що осмисленість життя не лише сприяє адаптації, але й може трансформуватися під впливом кризових обставин. Війна, вимушена міграція, втрата близьких чи переживання тривалої соціальної нестабільності часто стають поштовхом до переосмислення життєвих пріоритетів і цінностей. У таких непростих умовах пошук нового сенсу життя стає ключовим механізмом для психологічного відновлення та збереження внутрішньої цілісності особистості. Таким чином, аналіз наукових підходів дозволяє стверджувати, що осмисленість життя відіграє одну з провідних ролей у процесах психологічної адаптації. Вона забезпечує людині відчуття внутрішньої стійкості, сприяє ефективному подоланню труднощів, зменшує вплив стресу і підтримує загальне психологічне благополуччя. У контексті суспільних криз і військових викликів цей ресурс набуває особливої ваги,

оскільки здатність знайти сенс у своєму житті стає вирішальною у пристосуванні до нових життєвих умов. [47][48]

Т. Титаренко, праці якої з життєтворчості є базою для розуміння над-адаптації. Вона описує, як людина адаптується до умов хронічної травматизації (воєнного стану) не через замикання в собі, а через переформатування власного життєвого світу.[35]

Разом з кол. доводять, що традиційна адаптація (як пасивне пристосування) в умовах війни є неефективною. Автори вводять поняття «життєтворчість» та «посттравматичне зростання». Осмисленість життя виступає як *внутрішній психологічний стрижень*, який дозволяє людині не просто «перечекати» кризи, а конструювати нове майбутнє в умовах повної невизначеності (див. колективну монографію під науковим редагуванням Т.Титаренко «Психологічне здоров'я особистості в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення»).

О. Кокун, праці якого присвячені оптимізації адаптаційних можливостей людини в екстремальних умовах (професійне вигорання, стресогенні чинники, військова сфера). [36]

В його емпіричних дослідженнях було зафіксовано, що переосмислення ситуації (смісловий копінг) та пошук нових життєвих цілей є найпотужнішим предиктором (прогнозуючим фактором) успішної адаптації. Люди з вищою осмисленістю життя демонструють значно нижчі рівні депресії, тривоги та психосоматичних розладів. Пошук сенсу у щоденній діяльності (наприклад, допомога армії, збереження професійної рутини) захищає від гострого та хронічного стресу (див. роботи останніх років з вивчення психологічних особливостей адаптації особистості до умов війни).

І знову ж З.Карпенко, яка вивчає трансформацію ціннісно-сміслові сфери під час війни. Війна розглядається як гранична екзистенційна ситуація, яка спричиняє або кризу безглуздя, або, навпаки, – потужну переоцінку цінностей (аксіогенез). Дослідження показують, що зміщення акцентів на вищі, трансцендентні та колективні смисли (нація, свобода, життя інших,

взаємодопомога) забезпечує високий рівень психологічної адаптації особистості, оскільки виводить її зі стану індивідуальної безпорадності.[37]

Осмисленість послаблює вплив кризових ситуацій, перетворюючи їх із загроз на усвідомлені завдання. Вона знижує тривожність і депресію, спрямовуючи мозок на досягнення довгострокових цілей, замість фокусування лише на поточних проблемах. Коли людина відчуває сенс у житті, вона частіше застосовує орієнтовані на вирішення проблем стратегії, шукаючи варіанти виходу з кризи замість ухилення. Це сприяє швидшому поверненню до стабільності після складних обставин чи втрат. [38]

Осмисленість зміцнює особисту резилієнтність, допомагаючи керувати емоціями та переосмислювати складний досвід. Її високий рівень асоціюється з меншою схильністю до професійного вигорання та покращенням загального здоров'я навіть у періоди значного стресу. Сенс не лише виконує захисну функцію, а й сприяє посттравматичному зростанню, дозволяючи людині вийти з кризових ситуацій сильнішою, із новими цінностями та життєвими прагненнями.

Аналіз ключових теоретичних підходів - логотерапії В. Франкла, моделі SOC А. Антоновського та сучасних концепцій стресу й резилієнсу - чітко демонструє, що осмисленість життя є універсальним ресурсом психологічної адаптації. У Франкла воля до сенсу перетворює екзистенційну кризу на можливість зростання через творчість, переживання чи ставлення до страждань, забезпечуючи стійкість у ноогенних станах.

Модель Антоновського доповнює це, показуючи осмисленість як компонент SOC, що мотивує мобілізацію ресурсів поряд із зрозумілістю та керованістю, сприяючи переходу від патогенезу (хвороба) до салютогенезу (здоров'я) в умовах стресу.

У теоріях Лазаруса-Фолкман та моделях резилієнсу (Мастен, Коннор-Девідсон) осмисленість впливає на когнітивну оцінку загроз, посилюючи проблемно-орієнтований копінг та діючи як буфер стійкості.[39][40][41]

## **Висновок першого розділу**

Теоретичний аналіз показав, що проблема осмисленості життя та психологічної адаптації особистості, є фундаментальними проблемами сучасної психології та розглядаються в межах різних наукових підходів.

Осмисленість життя досліджується переважно в екзистенційному, гуманістичному, позитивно-психологічному та ціннісно-смысловому напрямках. Представники екзистенційного напрямку психології (В.Франкл, І.Ялом) розглядають сенс життя як умову людського існування, ресурс подолання криз та основу психологічної стійкості. У гуманістичній психології (А.Маслоу, К.Роджерс) осмисленість пов'язують із самоактуалізацією та реалізацією внутрішнього потенціалу людини. У позитивній психології (М.Селігман, К.Рифф) вона виступає компонентом психологічного благополуччя та задоволеності життям. Важливий внесок у дослідження ціннісно-смыислової сфери особистості зробили українські науковці Т. Титаренко, С. Максименко, В. Татенко, З. Карпенко, М. Боришевський, М. Савчин та інші, які розглядають осмисленість життя як інтегральний чинник особистісного розвитку, життєтворчості та психологічної стійкості.

Психологічна адаптація вивчається у психоаналітичному, гуманістичному, когнітивно-поведінковому та соціально-психологічному напрямках. У сучасній психології адаптація розглядається як процес активної взаємодії особистості із середовищем, спрямований на досягнення рівноваги, ефективного функціонування та збереження психологічного благополуччя. Особливого значення набувають дослідження адаптації в умовах війни, де вона пов'язується з розвитком резилієнтності, копінг-ресурсів та посттравматичного зростання. Вагомий внесок у розробку цієї проблематики

здійснили українські науковці С. Максименко, А. Фурман, Т. Титаренко, О. Кокун та інші.

Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що між осмисленістю життя та психологічною адаптацією існує тісний взаємозв'язок. Осмисленість життя забезпечує людині відчуття цілісності, зрозумілості та цінності власного існування, сприяє конструктивному переживанню кризових подій, підтримує мотивацію до подолання труднощів і виступає важливим внутрішнім ресурсом психологічної стійкості. В умовах війни саме наявність життєвих смислів, цілей і перспектив допомагає особистості зберігати здатність до активної адаптації, підтримувати психологічне благополуччя та знаходити нові можливості для особистісного розвитку. Таким чином ми можемо бачити, що теоретично, осмисленість життя відіграє важливу роль у адаптації людини в складних чи стресових ситуаціях.

Осмисленість життя виступає важливим чинником психологічної адаптації, сприяючи стабільності та особистісному розвитку в умовах стресу. Вона функціонує як захисний механізм, джерело мотивації та фундамент резилієнтності, що допомагає трансформувати кризи у можливості для зростання. Усвідомлення цієї ролі відкриває шлях до оптимального застосування логотерапевтичних методів у практиці.

## **РОЗДІЛ 2.**

# **Емпіричне дослідження ЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЕМ ОСМИСЛЕНOSTІ ЖИТТЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЮ АДАПТАЦІЄЮ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **2.1 Загальна характеристика вибірки та методика дослідження.**

Для вимірювання проявів адаптації та осмисленості життя учасниками дослідницької вибірки було створено комплекс з діагностичних інструментів, релевантних поставленим задачам та таких, що мають задовільні психометричні показники.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації, створена в 1954 році К. Роджерсом та Р. Даймондом, є дієвим інструментом для визначення рівня адаптивності та дезадаптації особистості, а також таких характеристик, як самоприйняття та ставлення до інших, емоційний стан, контроль над власним життям, схильність до лідерства чи підлеглості, втечу від реальності. Автори визначають соціально-психологічну адаптацію як процес і результат оптимізації взаємин особистості із середовищем, що досягається шляхом самоприйняття, відкритості до досвіду та інтеграції внутрішніх «Я»-структур, і виражається у почутті суб'єктивного психологічного благополуччя.

Виходячи з феноменологічного розуміння соціально-психологічної адаптації як динамічної конгруентності між внутрішнім світом особистості та вимогами середовища, К. Роджерс та Р. Даймонд операціоналізували цей конструкт через багатовимірну структуру взаємопов'язаних показників, що зумовило виокремлення восьми субшкал в методиці діагностики.

Структурно методика складається з таких субшкал:

1) *адаптивність і дезадаптивність*: характеризують здатність людини пристосовуватися до змін навколишнього середовища. Ці шкали формують загальний показник адаптації.

2) *прийняття та неприйняття себе*: визначають самоприйняття – тобто ставлення до себе, включаючи рівень самоповаги, розуміння своїх потреб і вчинків.

3) *прийняття та неприйняття інших*: утворюють показник ставлення до оточуючих і здатність приймати людей такими, як вони є.

4) *емоційний комфорт і дискомфорт*: формують показник емоційної комфортності, який відображає рівень стійкості, врівноваженості та здатності діяти розсудливо у складних чи несподіваних ситуаціях.

5) *внутрішній і зовнішній контроль*: ці шкали визначають рівень інтернальності людини, тобто її здатність брати відповідальність за власне життя і впливати на події. Високий рівень екстернальності свідчить про схильність покладати відповідальність за те, що відбувається, на зовнішні обставини.

6) *домінування та підлеглість*: визначають загальну тенденцію до домінування, тобто вміння бути лідером, відстоювати власну думку та переконання.

7) *ескапізм*: вказує на схильність особистості уникати реальних проблем та викликів шляхом «утечі» від них.

Методика дозволяє всебічно оцінити соціально-психологічну адаптацію особистості через зазначені показники та розуміння її психологічного стану, забезпечуючи цінну інформацію для діагностики та корекції.

Опитувальник для діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда складається із 101 твердження.

Обстежуваному пропонується прочитати висловлювання, порівняти кожне з власним досвідом і дати відповідь, поставивши відповідний бал, опираючись на такі оцінки (шкала Лайкерта): 0 – це мене зовсім не стосується; 1 – це мене не стосується; 2 – мабуть, це мене не стосується; 3 – не знаю, чи це мене стосується; 4 – це схоже на мене, але маю сумніви; 5 – це схоже на мене; 6 – це точно я.

Опитувальник вміщує вислови про людину, її спосіб життя: про переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з власним способом життя. Читаючи висловлювання опитувальника їх необхідно співвіднести з собою та оцінити, якою мірою воно відповідає вашим переживанням, думкам, способу життя.

Сформованість цілей у житті визначалась за допомогою опитувальника «Мета в житті» (PIL - The Purpose in Life Test) Дж. Крамбо та Л. Махоліка [119]. Українськомовна адаптація інструменту виконана в дисертаційному дослідженні Т. Кулаєвої (2023)

Методика являє собою опитувальник, що містить 20 пар протилежних тверджень. Респондентові пропонується обрати одне з двох тверджень, яке, на його думку, найбільше відповідає дійсності, і обрати одну з цифр (1, 2, 3, 4, 5) залежно від того, наскільки респондент упевнений у виборі. Підрахунок балів здійснюється шляхом підсумовування набраних балів. Сума може бути від 20 до 100. Оцінка, менше 50 може означати, що респондент відчуває екзистенційну порожнечу, відсутність мети (цілі) або сенсу в своєму житті на даний момент.

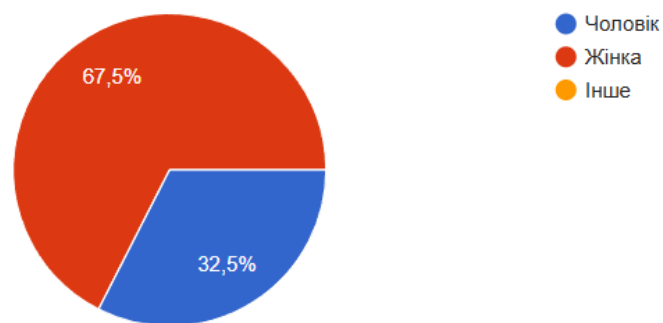
Опитувальник сенсу життя (Meaning in Life Questionnaire, MLQ; M.F. Steger, P. Frazier, S. Oishi, M. Kaler, 2006) - це самооцінювальна коротка психодіагностична методика, яка призначена для вивчення того, наскільки людина відчуває своє життя осмисленим, а також наскільки активно шукає сенс життя. Зробіть посилання на джерело з офіційним перекладом методики.

Опитувальник складається з 10 тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою, і включає дві основні шкали: «наявність сенсу життя» та «пошук сенсу життя». Перша шкала відображає суб'єктивне переживання того, що життя є зрозумілим, цілісним і наповненим змістом, а друга, прагнення людини знайти або поглибити власне розуміння сенсу життя. У психологічних дослідженнях MLQ використовують для оцінювання рівня суб'єктивного

благополуччя, особистісної зрілості, мотиваційної сфери та адаптаційних ресурсів особистості.

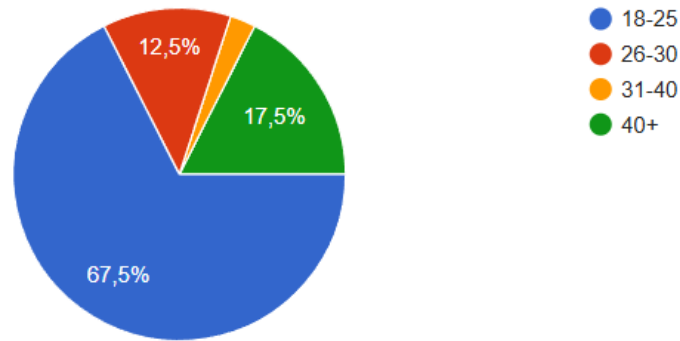
Для статистичного аналізу отриманих результатів передбачається проведення кореляційного аналізу. Для того, аби обрати релевантний метод, первинні дані будуть перевірені на нормальність розподілу за допомогою критерію Шапіро-Уїлка.

Для проведення еспіричного дослідження було створено вибірку, обсягом 40 учасників., з який 27 жінок (67,5%) та 13 чоловіків (32,5%). Статевий розподіл вибірки подаємо на рис. 2.1.1.



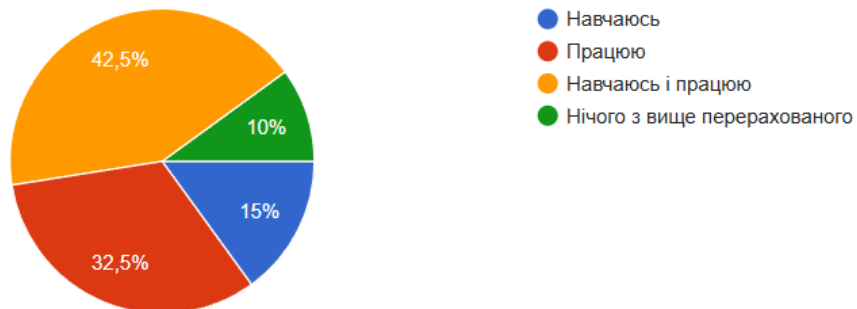
**Рисунок 2.1.1** - Статевий розподіл вибірки, n=40.

Вікові особливості вибірки є такими: наймолодша вікова група від 18 до 25 років становить 67.5% вибірки, що відповідає 27 особам. Ця група становить найбільше представників. Вікова група від 26 до 30 років складає 12.5% вибірки, тобто 5 осіб. Вікова група 40+ складає 17.5%, тобто 7 осіб. Найменша вікова група, це 31-40 років, становить 2.5% вибірки, що відповідає 1 особі. Вікові особливості вибірки представлені на рис. 2.1.2.



**Рисунок 2.1.2** - Віковий розподіл вибірки, n=40.

Сфера діяльності опитуваних виявилась різноманітною. Більшість опитуваних на момент участі в дослідженні навчаються та працюють, що становить 42,5%(17 осіб) від усієї вибірки, ще 32.5% (13 осіб) працюючі, 15% (6 осіб) тільки навчаються і 10% (4 особи) мають невизначений статус. Цей аспект представлений на рис. 2.1.3.



**Рисунок 2.1.3** - Розподіл вибірки за видом зайнятості, n=40.

Отже, сформовані вибірка та методика дозволяють зібрати первинні дані, до аналізу яких ми перейдемо у наступному параграфі.

Зібрані первинні за допомогою обраних діагностичних інструментів дозволили нам отримати низку емпіричних результатів.

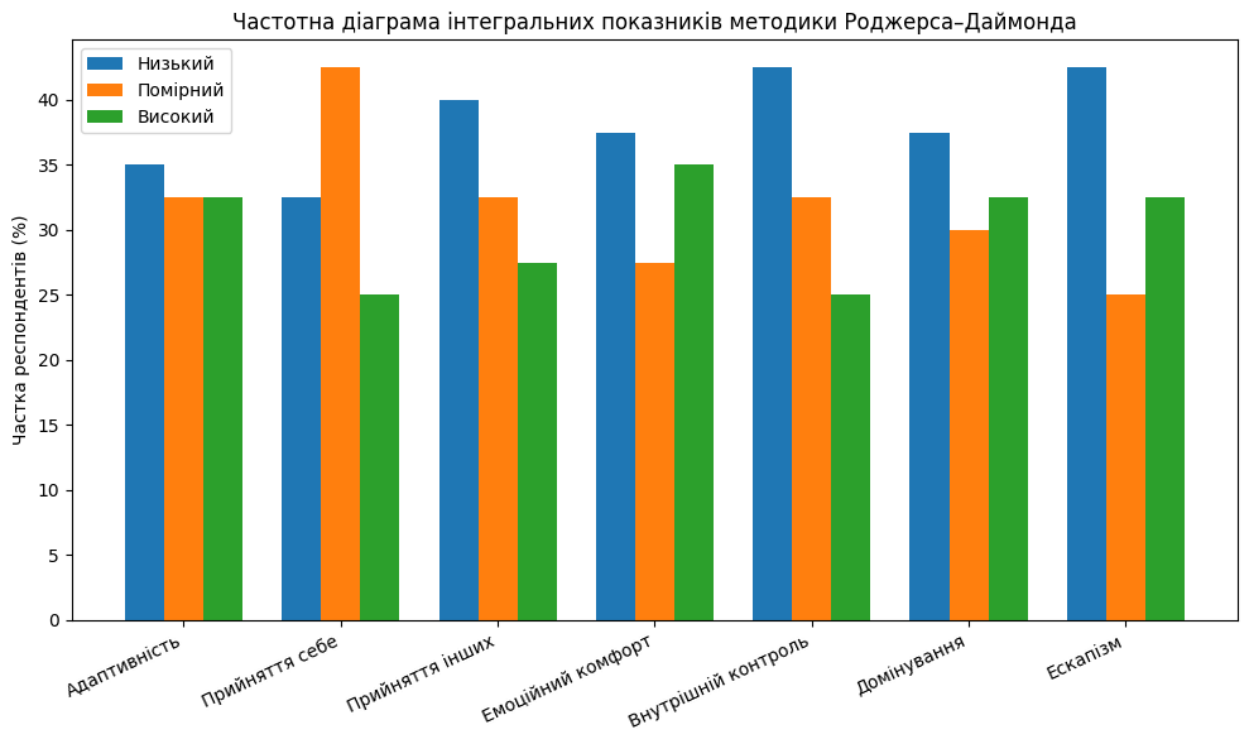
## 2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

За результатами дослідження за методикою К. Роджерса - Р. Даймонд було визначено показники соціально-психологічної адаптації респондентів за основними шкалами цієї методики.

Табл.2.2.1 Результати методики К. Роджерса – Р. Даймонд

| Субшкали                 | Показники            | Низький    | Помірний   | Високий    |
|--------------------------|----------------------|------------|------------|------------|
| адаптація                | адаптивність         | 14 (35.0%) | 13 (32.5%) | 13 (32.5%) |
|                          | дезадаптивність      | 13 (32.5%) | 13 (32.5%) | 14 (35.0%) |
| самоприйняття            | прийняття себе       | 13 (32.5%) | 17 (42.5%) | 10 (25.0%) |
|                          | неприйняття себе     | 18 (45.0%) | 12 (30.0%) | 10 (25.0%) |
| прийняття інших          | прийняття інших      | 16 (40.0%) | 13 (32.5%) | 11 (27.5%) |
|                          | неприйняття інших    | 13 (32.5%) | 14 (35.0%) | 13 (32.5%) |
| емоційний комфорт        | емоційний комфорт    | 15 (37.5%) | 11 (27.5%) | 14 (35.0%) |
|                          | емоційний дискомфорт | 15 (37.5%) | 14 (35.0%) | 11 (27.5%) |
| локус контролю           | внутрішній контроль  | 17 (42.5%) | 13 (32.5%) | 10 (25.0%) |
|                          | зовнішній контроль   | 14 (35.0%) | 12 (30.0%) | 14 (35.0%) |
| прагнення до домінування | домінування          | 15 (37.5%) | 12 (30.0%) | 13 (32.5%) |
|                          | підлеглість          | 20 (50.0%) | 7 (17.5%)  | 13 (32.5%) |
| ескапізм                 | ескапізм             | 17 (42.5%) | 10 (25.0%) | 13 (32.5%) |

За результатами дослідження було проаналізовано особливості соціально-психологічної адаптації респондентів за основними шкалами методики К. Роджерса - Р. Даймонд. Розподіл учасників за рівнями прояву показників дозволяє оцінити ступінь адаптованості, особливості самосприйняття, міжособистісних відносин, емоційного стану та локусу контролю.



**Рис. 2.2.2 – частотна діаграма інтегральних показників методики**

### Адаптація

Аналіз показника адаптивності показав, що низький рівень мають 14 осіб (35,0%), помірний 13 осіб (32,5%), високий 13 осіб (32,5%). Водночас за показником дезадаптивності високий рівень виявлено у 14 осіб (35,0%), а низький і помірний рівні мають по 13 осіб (32,5%).

Отримані результати показують відносно неоднорідний рівень соціально-психологічної адаптації досліджуваних. Майже третина респондентів характеризується високою адаптивністю, що вказує на здатність ефективно пристосовуватися до умов соціального середовища. Разом із тим значна

частина учасників демонструє ознаки дезадаптації, що може проявлятися труднощами у взаємодії з оточенням, невпевненістю та складнощами у вирішенні життєвих завдань.

#### Самоприйняття

За шкалою «прийняття себе» низький рівень виявлено у 13 осіб (32,5%), помірний у 17 осіб (42,5%), високий у 10 осіб (25,0%). Показник «неприйняття себе» має низький рівень у 18 осіб (45,0%), помірний у 12 осіб (30,0%) та високий у 10 осіб (25,0%).

Переважання помірного рівня самоприйняття та низького рівня неприйняття себе свідчить про відносно позитивне ставлення більшості досліджуваних до власної особистості. Респонденти загалом здатні усвідомлювати свої переваги та недоліки, однак у частини учасників спостерігаються ознаки внутрішньої невпевненості та критичного ставлення до себе, що може негативно впливати на самооцінку та психологічне благополуччя.

#### Прийняття інших

За шкалою «прийняття інших» низький рівень зафіксовано у 16 осіб (40,0%), помірний у 13 осіб (32,5%), високий у 11 осіб (27,5%). За показником «неприйняття інших» низький рівень мають 13 осіб (32,5%), помірний 14 осіб (35,0%), високий 13 осіб (32,5%).

Отримані результати свідчать про певні труднощі у міжособистісній взаємодії. Значна частина респондентів демонструє низький рівень прийняття інших, що може вказувати на недостатню довіру до оточення, схильність до критичної оцінки інших людей або труднощі у встановленні конструктивних соціальних контактів. Водночас майже третина учасників характеризується високим рівнем прийняття інших, що свідчить про толерантність та готовність до співпраці.

#### Емоційний комфорт

За шкалою «емоційний комфорт» низький рівень мають 15 осіб (37,5%), помірний 11 осіб (27,5%), високий 14 осіб (35,0%). За шкалою «емоційний дискомфорт» низький рівень також виявлено у 15 осіб (37,5%), помірний у 14 осіб (35,0%), високий у 11 осіб (27,5%).

Результати показують неоднозначний емоційний стан досліджуваних. Майже третина респондентів характеризується високим рівнем емоційного комфорту, що вказує на внутрішню рівновагу та задоволеність життям. Водночас у частини учасників спостерігається підвищений рівень емоційного дискомфорту, який може проявлятися у тривожності, напруженості або незадоволеності окремими аспектами власного життя.

#### Локус контролю

За показником «внутрішній контроль» низький рівень мають 17 осіб (42,5%), помірний 13 осіб (32,5%), високий 10 осіб (25,0%). За шкалою «зовнішній контроль» низький рівень зафіксовано у 14 осіб (35,0%), помірний - у 12 осіб (30,0%), високий - у 14 осіб (35,0%).

Отримані дані говорять нам про те, що значна частина респондентів не схильна повною мірою брати відповідальність за події власного життя на себе та часто пояснює результати діяльності впливом зовнішніх обставин. Це може вказувати на недостатню впевненість у власних можливостях впливати на життєві ситуації та досягати поставлених цілей.

#### Прагнення до домінування

За шкалою «домінування» низький рівень виявлено у 15 осіб (37,5%), помірний у 12 осіб (30,0%), високий у 13 осіб (32,5%). За шкалою «підлеглість» низький рівень мають 20 осіб (50,0%), помірний 7 осіб (17,5%), високий - 13 осіб (32,5%).

Результати свідчать про відсутність чітко вираженої тенденції до домінування або підкорення у більшості досліджуваних. Половина респондентів

характеризується низьким рівнем підлеглості, що може свідчити про прагнення до самостійності та незалежності у прийнятті рішень. Водночас третина учасників демонструє високий рівень домінування, що вказує на схильність до лідерства та активного впливу на оточення.

### Ескапізм

За шкалою «ескапізм» низький рівень виявлено у 17 осіб (42,5%), помірний у 10 осіб (25,0%), високий у 13 осіб (32,5%).

Отримані результати свідчать, що для більшості досліджуваних не характерне уникнення труднощів та втеча від реальності. Водночас майже третина респондентів демонструє високий рівень ескапізму, що може проявлятися у прагненні уникати відповідальності, складних життєвих ситуацій або психологічно дискомфортних переживань.

### Загальний висновок

Загалом результати методики К. Роджерса - Р. Даймонда говорять про неоднорідний рівень соціально-психологічної адаптації досліджуваних. Більшість респондентів характеризується помірними показниками адаптації, самоприйняття та емоційного благополуччя. Разом із тим значна частина вибірки демонструє ознаки дезадаптації, труднощі у прийнятті себе та інших, зовнішній локус контролю й схильність до ескапізму. Це може свідчити про наявність певних психологічних труднощів у процесі соціальної взаємодії та самореалізації.

### **Сформованість цілей у житті визначалась за допомогою опитувальника «Мета в житті» (PIL)**

Варто зауважити, що методиці є критерій нормальності або проблемності, а саме значення 50 балів. Оцінка, менше 50 може означати, що

респондент відчуває екзистенційну порожнечу, відсутність мети (цілі) або сенсу в своєму житті наданий момент.

Тому виходячи з цього можемо зробити такі підсумки, середній показник за методикою склав 78,025 бала, середнє значення, яке суттєво перевищує критичний поріг у 50 балів, вказує на те, що більшість учасників не відчувають глибокої екзистенційної порожнечі та мають чіткі життєві орієнтири. Максимальне значення у вибірці досягло 96 бала, тоді як мінімальний результат становив 46 балів. Отримані дані свідчать про те, що загалом респонденти характеризуються вираженою орієнтованістю на життєві цілі та мають сформоване почуття осмисленості життя. Водночас показник 46 балів серед окремих респондентів свідчить про можливі труднощі із визначенням власних цілей і сенсу життя. З іншого боку, високий результат у 100 балів демонструє сформованість життєвих пріоритетів і яскраву цілеспрямованість.

Лише 2.5% членів вибірки набрали менше 50 балів, що свідчить про наявність екзистенційної порожнечі у поодиноких представників вибірки, тоді як більшість (97,5%) членів мають результати більше 50 балів, що говорить про те, що вони мають більш сформовані життєві пріоритети та більш цілеспрямовані. У матриці є учасники з балом 100 (абсолютний максимум) та 99. Це показує, що у вибірці є ядро психологічно стійких осіб, які мають чіткі життєві орієнтири.

Отже, приймаємо оцінку середнього: досліджувана група перебуває в зоні впевненого психологічного благополуччя. Середнє значення  $M=78,025$  суттєво вище за критичну межу у 50 балів. Це означає, що попри складні умови (можливо, стрес війни чи навчання), вибірка загалом не перебуває у стані екзистенційного вакууму. Навпаки, молодь демонструє достатній рівень сформованості життєвих цілей та розуміння своїх перспектив.

Найнижчий показник (min) осмисленості життя у вибірці становить 46 балів, що свідчить про наявність у вибірці осіб, які перебувають у зоні гострої

екзистенційної порожнечі. Наявність максимальних (max) проявів визначає осіб з абсолютно сформованою, еталонною системою цілей.

Табл.2.2.3

| Статистичний показник              | Значення | Психологічна інтерпретація для роботи                                                                                                    |
|------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Середнє (M)                        | 78,025   | Рівень осмисленості життя у вибірці перебуває в зоні впевненого психологічного благополуччя та суттєво перевищує критичну межу 50 балів. |
| Медіана (Me)                       | 78,5     | Половина учасників має значення 78 балів і менше, інша половина – 79 балів і більше.                                                     |
| Мода (Mo)                          | 73,0     | Найчастіше у вибірці зустрічається значення 73 бали (5 випадків).                                                                        |
| Стандартне відхилення ( $\sigma$ ) | 11,811   | Помірний розкид індивідуальних показників навколо середнього значення.                                                                   |

|                |        |                                                                                      |
|----------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Мінімум (min)  | 46     | Наявність осіб із проявами гострої екзистенційної порожнечі.                         |
| Максимум (max) | 100    | Виявлено осіб із максимально сформованою системою життєвих цілей.                    |
| Асиметрія      | -0,447 | Домінують високі показники осмисленості життя; низькі значення трапляються рідше.    |
| Ексцес         | 0,359  | Розподіл близький до нормального, результати згуртовані навколо середнього значення. |

Оскільки показники асиметрії та ексцесу за своїм абсолютним значенням значно менші за 1,0, розподіл балів за методикою РІЛ у цій групі повністю відповідає закону нормального розподілу. Маєте повне методологічне право використовувати далі параметричні методи (наприклад, t-критерій Стьюдента або кореляцію Пірсона, але за умови, що інші розподіли також будуть нормальними). А головне – можемо визначити рівні прояву для нашої вибірки.

Спираючись на точні параметри вибірки ( $M = 78,025$  та  $\sigma = 11,811$ ), ми розраховуємо математичні межі для поділу студентів на 3 рівні за правилом сигмального інтервалу ( $\pm 0.5 \sigma$ ). Встановлюємо меді норми:

- нижня межа:  $78,025 - (0.5 \times 11,811) = 78,025 - 5,905 = 72,12$ .
- верхня межа:  $78,025 + (0.5 \times 11,811) = 78,025 + 5,905 = 83,93$ .

Тепер ми можемо вказати точну кількість студентів на кожному рівні:

-низький рівень (бали від 46 до 72) – 12 студентів (30% вибірки), в яких цілі сформовані слабо або ситуативно. Учасник із балом 46 перебуває в зоні гострої екзистенційної порожнечі за критерієм автора (менше 50 балів).

-середній рівень (бали від 73 до 83) – 17 студентів (42,5% вибірки). Найчисельніша група умовної норми. Життєві орієнтири загалом присутні, але плани можуть коригуватися через зовнішні обставини чи брак внутрішніх ресурсів.

-високий рівень (бали від 84 до 100) – 11 студентів (27,5% вибірки). Яскраво виражена смисложиттєва концепція. Цілі чіткі, майбутнє сприймається оптимістично та контрольовано, висока психологічна стійкість. Бал 78 із 100 – це помірно високий рівень. Це свідчить про те, що цілі у учасників дослідження є, вони реалістичні, хоча, можливо, і не позбавлені певних сумнівів чи коригувань під впливом зовнішніх обставин.

Таблиця.2.2.4 Розподіл студентів за рівнями осмисленості життя (методика PIL)

| Рівень осмисленості життя | Діапазон балів | Кількість осіб (n) | Частка вибірки (%) |
|---------------------------|----------------|--------------------|--------------------|
| Низький                   | 46–72          | 12                 | 30,00%             |
| Середній                  | 73–83          | 17                 | 42,50%             |
| Високий                   | 84–100         | 11                 | 27,50%             |
| Разом                     | —              | 40                 | 100,00%            |

**Висновок:**

Проведене дослідження осмисленості життя за методикою РІЛ засвідчило, що група студентів загалом демонструє високий рівень психологічного благополуччя та розвинені життєві орієнтири. Середній показник складає  $M = 78,03$  бала, що суттєво перевищує критичний рівень у 50 балів. Це свідчить про те, що більшість учасників не мають ознак екзистенційного вакууму, а натомість визначають життєві цілі, мають чіткі перспективи розвитку та наповнюють своє життя особистісним сенсом. Аналіз центральних тенденцій ( $Me = 78,5$ ;  $Mo = 73,0$ ) показує, що результати зосереджені навколо високих значень. Стандартне відхилення ( $\sigma = 11,81$ ) свідчить про помірну варіативність результатів, тобто більшість показників перебувають близько до середнього значення. Значення асиметрії ( $As = -0,447$ ) вказує на невелике зосередження вищих балів, а ексцес ( $Ex = 0,359$ ) свідчить про розподіл, який наближається до нормального. Через те що абсолютні показники асиметрії та ексцесу не перевищують 1,0, розподіл даних може вважатися нормальним, що дозволяє застосовувати параметричні методи статистичного аналізу для подальшого опрацювання. Розподіл рівнів осмисленості життя серед респондентів виявив, що низький рівень мають 12 осіб (30,00%), середній рівень спостерігається у 17 осіб (42,50%), а високий рівень характерний для 11 осіб (27,50%). Найбільшу частку становлять студенти із середнім рівнем осмисленості життя. Це свідчить про досить добре сформовані життєві орієнтири та цілі, хоча вони часом можуть піддаватися впливу зовнішніх обставин. Водночас понад чверть учасників дослідження продемонстрували високий рівень осмисленості життя з чітким баченням перспектив розвитку, ясними цілями та високою психологічною стійкістю. Наявність серед респондентів 30,00% осіб із низьким рівнем осмисленості підкреслює важливість психологічної підтримки для таких студентів з метою пошуку життєвих сенсів, визначення цілей та розвитку внутрішніх ресурсів. Таким чином, більшість учасників дослідження характеризуються середнім і високим рівнем осмисленості життя, що свідчить про достатньо сформовані смисложиттєві орієнтації та загалом позитивне сприйняття власного

майбутнього. Проте наявність значної частки студентів із низькими показниками наголошує на необхідності розробки та реалізації заходів психологічної підтримки для зміцнення їх життєвих цілей, цінностей та стійкості.

**Опитувальник сенсу життя (Meaning in Life Questionnaire, MLQ; M.F. Steger, P. Frazier, S. Oishi, M. Kaler, 2006)** дозволив побачити, наскільки учасники дослідження відчують своє життя осмисленим, а також наскільки активно шукають сенс життя.

За результатами обстеження середнє значення за шкалою наявності сенсу життя склало 12,025 бала, а за шкалою пошуку сенсу життя - 11,075 бала. Максимальний показник за шкалою наявності сенсу життя досягав 19 балів, тоді як за шкалою пошуку - 18 балів. Отримані дані свідчать про достатньо високий рівень сформованості як наявності сенсу життя, так і прагнення до його пошуку серед більшості респондентів.

Це говорить про те, що учасники дослідження загалом мають певне відчуття життєвої осмисленості, а також активність, спрямовану на подальше усвідомлення та уточнення власних життєвих орієнтирів. Однак отримані результати вказують на існування індивідуальних відмінностей між респондентами, які можуть бути зумовлені віком, статтю, життєвим досвідом чи рівнем особистісної зрілості. Таким чином, можна зробити висновок, що в досліджуваній вибірці сенс життя загалом є сформованим, але у частини респондентів зберігається потреба в його подальшому пошуку й переосмисленні.

**Таблиця 2.2.5 - Описова статистика прояву показників сенсу життя (за MLQ), n=40.**

| <b>Статистичний показник</b>       | <b>Субшкала «Наявність сенсу»</b> | <b>Субшкала «Пошук сенсу»</b> | <b>Психологічна інтерпретація для роботи</b>                                                                                  |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| середнє (M)                        | 12,025                            | 11,075                        | загальний рівень обох показників у вибірці є дуже низьким. Тенденція до наявності сенсу мінімально переважає над його пошуком |
| медіана (Me)                       | 12,000                            | 11,000                        | центральна точка: рівно половина учасників мають бали нижче цих значень                                                       |
| мода (Mo)                          | 11,000                            | 11,000                        | найбільш масовий, типовий результат серед учасників цієї групи                                                                |
| стандартне відхилення ( $\sigma$ ) | 4,347                             | 3,269                         | розкид балів за шкалою пошуку є меншим – учасники більш монолітні у своєму небажанні / неспроможності шукати нові сенси       |
| мінімум (min)                      | 5,000                             | 5,000                         | абсолютний мінімум методики (усі відповіді «1») свідчить про тотальну екзистенційну кризу та апатію у кількох осіб            |
| максимум (max)                     | 19,000                            | 18,000                        | навіть максимальні бали у цій групі не досягають стандартного «середнього» рівня методики (24 бали)                           |
| асиметрія                          | 0,111                             | 0,149                         | позитивна асиметрія: графік зсунутий ліворуч, що математично підтверджує явне переважання саме низьких балів у вибірці        |
| ексцес                             | -0,757                            | 0,466                         | форма розподілу наявності сенсу є дещо плоскою, а пошуку                                                                      |

|  |  |  |                                                  |
|--|--|--|--------------------------------------------------|
|  |  |  | – гостро вершинною (бали згуртовані навколо 11). |
|--|--|--|--------------------------------------------------|

Оскільки показники асиметрії та ексцесу для обох шкал лежать у межах від -1 до +1, розподіл балів є нормальним. Це дає підстави так само, як і для попередньої методики розрахувати значення для визначення рівнів прояву вимірюваних показників.

Таблиця 2.2.6 – **Норми для оцінки рівнів прояву складників сенсу життя (за MLQ) для дослідницької вибірки.**

| Складники       | Рівні прояву |            |         |
|-----------------|--------------|------------|---------|
|                 | низький      | середній   | високий |
| наявність сенсу | < 9,85       | 9,86–14,20 | > 14,21 |
| пошук сенсу     | < 9,44       | 9,45–12,71 | > 12,72 |

#### 1. субшкала «Наявність сенсу»

низький рівень: 13 студентів (32,5%) – глибокий дефіцит відчуття осмисленості теперішнього життя, почуття порожнечі.

середній рівень: 17 студентів (42,5%) – ситуативне, хитке відчуття сенсу, яке сильно залежить від зовнішніх обставин.

високий рівень: 10 студентів (25,0%) – відносно вищий рівень внутрішньої опори, порівняно з рештою групи (хоча в абсолютних вимірах методики це лише нижня межа норми).

#### 2. субшкала «Пошук сенсу»

низький рівень: 10 студентів (25,0%) – відсутність мотивації чи сил шукати якісь нові цілі, пасивність.

середній рівень: 19 студентів (47,5%) – найбільша група; помірний, пасивний інтерес до майбутнього.

високий рівень: 11 студентів (27,5%) – активне прагнення знайти нові життєві орієнтири, незадоволеність поточним станом.

Таблиця 2.2.7 Рівні прояву за субшкалами

### 1. Субшкала «Наявність сенсу»

| Рівень   | Кількість студентів (n) | Відсоток (%) | Характеристика                                                                |
|----------|-------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Низький  | 13                      | 32,5         | Глибокий дефіцит відчуття осмисленості теперішнього життя, почуття порожнечі. |
| Середній | 17                      | 42,5         | Ситуативне, хитке відчуття сенсу, яке сильно залежить від зовнішніх обставин. |
| Високий  | 10                      | 25,0         | Відносно вищий рівень внутрішньої опори порівняно з рештою групи.             |

### 2. Субшкала «Пошук сенсу»

| Рівень   | Кількість студентів (n) | Відсоток (%) | Характеристика                                             |
|----------|-------------------------|--------------|------------------------------------------------------------|
| Низький  | 10                      | 25,0         | Відсутність мотивації чи сил шукати нові цілі, пасивність. |
| Середній | 19                      | 47,5         | Помірний, пасивний інтерес до майбутнього.                 |

|         |    |      |                                                                                                  |
|---------|----|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Високий | 11 | 27,5 | Активне<br>прагнення знайти<br>нові життєві<br>орієнтири,<br>незадоволеність<br>поточним станом. |
|---------|----|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

Якщо ми перехрестимо індивідуальні бали кожного студента за обома шкалами відносно середніх значень вибірки, то отримаємо унікальний розподіл на 4 психологічні типи:

|                                        | Пошук сенсу (високий > 11)             | Пошук сенсу (низький ≤ 11)                      |
|----------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Наявність<br>сенсу<br>(висока<br>> 12) | Трансформація / Зростання<br>7 (17,5%) | Смисложиттєвий<br>оптимум 10 (25,0%)            |
| Наявність<br>сенсу<br>(низька<br>≤ 12) | Екзистенційна криза<br>11 (27,5%)      | Екзистенційний вакуум<br>/ апатія<br>12 (30,0%) |

**Рисунок 2.2.8.** – Екзистенційна матриця дослідницької вибірки, %.

Отриману матрицю будемо пояснювати, пираючись на головну ідею М. Стегера, яка полягає в тому, що наявність сенсу і пошук сенсу – це не протилежні полюси однієї шкали, а два незалежні виміри психічного життя. Тобто, людина може мати глибокі цінності й одночасно шукати нові, або не мати нічого й нічого не шукати. Перейдемо до опису отриманих типів.

1. **Смисложиттєвий оптимум** (висока наявність + низький пошук сенсу). Це стан екзистенційної стабільності та гармонії. Особистість чітко знає свої цілі, спирається на сформовану систему цінностей і задоволена поточним вектором свого розвитку. Вона не витрачає психічну енергію на сумніви чи рефлексію про себе, натомість активно реалізує свій потенціал у теперішньому часі. В нашому дослідженні це 25,0% вибірки. Вони є психологічно стійкими людьми, які, попри зовнішні кризи, зберегли внутрішні опори. Якщо йдеться про студентів, то вони адаптовані, успішно навчаються і мають чіткий життєвий план.

2. **Екзистенційне зростання / Трансформація** (високі наявність та пошук сенсу). Йдеться про стан динамічного розвитку та відкритості новому досвіду. У людини є сенс життя, але вона не зупиняється на досягнутому. Натомість активно шукає нові сфери самореалізації, переосмислює свій потенціал, прагне до духовного чи професійного розширення горизонтів. Це своєрідні дослідники, для яких пошук не є кризою, а, скоріше, стилем життя.

У нашому дослідженні таких 17,5 вибірки. Це учасники, які є найбільш творчою та інтелектуально активною частиною молоді. Вони можуть успішно поєднувати навчання, роботу, волонтерство, постійно шукаючи нові виклики, але не втрачаючи базової життєвої лінії.

3. **Екзистенційна криза** (низька наявність + високий пошук сенсу). Це стан гострої внутрішньої напруги та роздоріжжя. Людина відчуває, що її старі життєві сенси, плани чи ідеали зруйновані (наприклад, через деструктивний вплив війни або розчарування у професії), і зараз вона перебуває у стані пустоти. Проте вона активно та болісно шукає вихід – пробує нові ролі, рефлексує, прагне знайти нові точки опори.

В нашому дослідженні таких 27,5% вибірки. Якщо йдеться про студентів, то вони дезорієнтовані, можуть демонструвати симптоми вигорання або зниження успішності, але їхня мотивація до пошуку дуже висока.

4. **Екзистенційний вакуум / Апатія** (ннизька наявність + низький пошук сенсу). Найбільш деструктивний та тривожний стан (за В. Франклом

йдеться про класичний екзистенційний вакуум []). Людина не бачить сенсу у своєму існуванні, відчуває нудьгу, відчуженість та безцільність, але при цьому навіть не намагається нічого змінити. Пошукова активність заблокована. Часто це супроводжується психологічним захистом у вигляді ескапізму (втечі в комп'ютерні ігри, залежності) або глибокою виученою безпорадністю.

В нашому дослідженні це 30,0% вибірки, це найвища цифра і це серйозний маркер хронічного психологічного виснаження молоді під впливом багатозадачності та воєнного стресу. Якщо йдеться про студентів, то вони «пливуть за течією», мають високий ризик академічної дезадаптації та потребують системної психологічної підтримки для відновлення базового ресурсу особистості.

Маємо наголосити на тому, що сумарно половина вибірки (57,5%) перебуває у зоні незадоволеності власною смисловою сферою (криза + вакуум). Проте, розподіл між ними майже рівний (27,5% проти 30,0%). Це дозволяє стверджувати, що реакція студентської молоді на кризові умови сьогодення розкололася навпіл: одна частина мобілізує внутрішні сили на активний пошук нових альтернатив (криза як точка зростання), тоді як інша – капітулює перед невизначеністю майбутнього, занурюючись в апатію.

Хоча сумарно 57,5% студентів мають знижений рівень відчуття осмисленості свого життя, при цьому група «кризи» (27,5%) активно шукає нові сенси, що є сприятливим прогностичним маркером, тоді як група «вакууму» (30,0%) демонструє апатію – у них немає сенсу і немає мотивації його шукати. Зона умовного «смислжиттєвого оптимуму» (наявність сенсу без активного болісного пошуку нових варіантів) зафіксована лише у 25% молоді, що відображає серйозний деструктивний вплив сучасного хронічного стресогенного середовища на особистість студента.

### **Математично-статистичний аналіз результатів дослідження**

Перед проведенням кореляційного аналізу (див. Додаток 3) було здійснено перевірку нормальності розподілу отриманих даних за допомогою критерію Шапіро–Вілکا. Результати перевірки представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.2.9 Результати перевірки нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Вілка (n=40)

| Показник                    | W     | p     |
|-----------------------------|-------|-------|
| Наявність сенсу життя (MLQ) | 0.958 | 0.136 |
| Пошук сенсу життя (MLQ)     | 0.947 | 0.057 |
| Осмисленість життя (PIL)    | 0.979 | 0.623 |
| Адаптивність                | 0.967 | 0.289 |
| Деадаптивність              | 0.967 | 0.292 |
| Прийняття себе              | 0.955 | 0.11  |
| Неприйняття себе            | 0.958 | 0.142 |
| Прийняття інших             | 0.981 | 0.713 |
| Неприйняття інших           | 0.92  | 0.008 |
| Емоційний комфорт           | 0.95  | 0.075 |
| Емоційний дискомфорт        | 0.934 | 0.022 |
| Внутрішній контроль         | 0.977 | 0.593 |
| Зовнішній контроль          | 0.577 | 0.001 |
| Домінування                 | 0.935 | 0.023 |
| Підлеглість                 | 0.96  | 0.161 |
| Ескапізм                    | 0.972 | 0.404 |

Результати аналізу показали, що більшість показників методик MLQ, PIL та більшості шкал методики соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонда мають розподіл, який статистично не відрізняється від нормального ( $p > 0,05$ ). Зважаючи на те, що переважна більшість досліджуваних змінних характеризувалася розподілом, близьким до нормального, а також враховуючи достатній обсяг вибірки, для подальшого аналізу взаємозв'язків між

показниками було прийнято рішення використовувати коефіцієнт кореляції Пірсона. Використання цього критерію є обґрунтованим та дозволяє оцінити силу і напрямок зв'язків між показниками осмисленості життя, наявності та пошуку сенсу життя, а також характеристиками психологічної адаптації особистості.

Для вирішення нашого основного дослідницького питання про існування зв'язку між рівнем осмисленості життя та психологічною адаптацією особистості в умовах війни було проведено кореляційний аналіз (за Пірсоном). Ми шукали кореляції між усіма показниками методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонд, показниками методики опитувальника сенсу життя (MLQ) та показниками методики «Мета в житті».

**Таблиця 2.2.10 – Значущі кореляційні зв'язки між рівнем осмисленості життя та психологічною адаптацією особистості.**

| Показники                                 | r      | p      |
|-------------------------------------------|--------|--------|
| Емоційний дискомфорт – Осмисленість життя | -0,573 | 0,0001 |
| Адаптивність – Осмисленість життя         | -0,493 | 0,0012 |
| Адаптивність – Прийняття себе             | 0,798  | 0,000  |
| Адаптивність – Емоційний комфорт          | 0,793  | 0,000  |
| Деадаптивність – Неприйняття інших        | 0,752  | 0,000  |
| Деадаптивність – Неприйняття себе         | 0,704  | 0,000  |

|                                          |       |        |
|------------------------------------------|-------|--------|
| Дезадаптивність –<br>Підлеглість         | 0,665 | 0,000  |
| Дезадаптивність –<br>Ескапізм            | 0,617 | 0,000  |
| Адаптивність –<br>Емоційний дискомфорт   | 0,590 | 0,0001 |
| Прийняття себе –<br>Емоційний комфорт    | 0,564 | 0,0001 |
| Дезадаптивність –<br>Прийняття інших     | 0,558 | 0,0002 |
| Прийняття інших –<br>Неприйняття інших   | 0,528 | 0,0005 |
| Неприйняття інших –<br>Ескапізм          | 0,521 | 0,0006 |
| Прийняття себе –<br>Емоційний дискомфорт | 0,520 | 0,0006 |
| Адаптивність –<br>Домінування            | 0,472 | 0,0021 |

Найбільш виражені кореляційні зв'язки – ці кореляції потрібно вкласти в таблицю

Між показниками «Адаптивність» та «Прийняття себе» виявлено статистично значущий зв'язок ( $r = 0.798$ ,  $p = 0.0$ ).

Між показниками «Адаптивність» та «Емоційний комфорт» виявлено статистично значущий зв'язок ( $r = 0.793$ ,  $p = 0.0$ ).

Між показниками «Дезадаптивність» та «Неприйняття інших» виявлено статистично значущий зв'язок ( $r = 0.752$ ,  $p = 0.0$ ).

Між показниками «Дезадаптивність» та «Неприйняття себе» виявлено статистично значущий зв'язок ( $r = 0.704$ ,  $p = 0.0$ ).

Між показниками «Дезадаптивність» та «Підлеглість» виявлено статистично значущий зв'язок ( $r = 0.665$ ,  $p = 0.0$ ).

Між показниками «Дезадаптивність» та «Ескапізм» виявлено статистично значущий зв'язок ( $r = 0.617$ ,  $p = 0.0$ ).

Між показниками «Адаптивність» та «Емоційний дискомфорт» виявлено статистично значущий зв'язок ( $r = 0.59$ ,  $p = 0.0001$ ).

Між показниками «Емоційний дискомфорт» та «Осмисленість життя» виявлено статистично значущий зв'язок ( $r = -0.573$ ,  $p = 0.0001$ ).

Між показниками «Прийняття себе» та «Емоційний комфорт» виявлено статистично значущий зв'язок ( $r = 0.564$ ,  $p = 0.0001$ ).

Між показниками «Дезадаптивність» та «Прийняття інших» виявлено статистично значущий зв'язок ( $r = 0.558$ ,  $p = 0.0002$ ).

Між показниками «Прийняття інших» та «Неприйняття інших» виявлено статистично значущий зв'язок ( $r = 0.528$ ,  $p = 0.0005$ ).

Між показниками «Неприйняття інших» та «Ескапізм» виявлено статистично значущий зв'язок ( $r = 0.521$ ,  $p = 0.0006$ ).

Між показниками «Прийняття себе» та «Емоційний дискомфорт» виявлено статистично значущий зв'язок ( $r = 0.52$ ,  $p = 0.0006$ ).

Між показниками «Адаптивність» та «Домінування» виявлено статистично значущий зв'язок ( $r = 0.472$ ,  $p = 0.0021$ ).

У результаті проведеного кореляційного аналізу було вивчено взаємозв'язок між показниками методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р.Даймонд, шкалами опитувальника сенсу життя (MLQ), а також показниками методики «Мета в житті» (PIL). Для оцінки сили та напрямку цих взаємозв'язків використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона. Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність значущих взаємозв'язків між показниками соціально-психологічної адаптації та осмисленості життя.

Найбільш виражені позитивні кореляції виявлено між «Адаптивністю» і «Прийняттям себе» ( $r = 0,798$ ;  $p < 0,001$ ), а також між «Адаптивністю» та «Емоційним комфортом» ( $r = 0,793$ ;  $p < 0,001$ ). Ці дані вказують на те, що чим вищий рівень адаптації особистості, тим краще вона сприймає себе і тим вищий у неї рівень емоційного благополуччя. У той же час встановлено значні позитивні кореляції між показником «Дезадаптивність» та такими характеристиками, як «Неприйняття інших» ( $r = 0,752$ ;  $p < 0,001$ ), «Неприйняття себе» ( $r = 0,704$ ;  $p < 0,001$ ), «Підлеглість» ( $r = 0,665$ ;  $p < 0,001$ ) і «Ескапізм» ( $r = 0,617$ ;  $p < 0,001$ ). Ці результати демонструють, що підвищення дезадаптаційних проявів асоціюється з негативним ставленням як до себе, так і до інших, а також зі схильністю уникати відповідальності і труднощів, що супроводжується залежною поведінкою. Особливу увагу заслуговує значущий обернений зв'язок між показниками «Емоційний дискомфорт» і «Осмисленість життя» ( $r = -0,573$ ;  $p < 0,001$ ). Це свідчить, що підвищення рівня осмисленості життя знижує емоційний дискомфорт, тривогу і внутрішню напруженість. Таким чином, усвідомлення сенсу власного існування є важливим ресурсом для підтримки емоційної стабільності особистості. Також виявлено позитивні зв'язки між «Прийняттям себе» і «Емоційним комфортом» ( $r = 0,564$ ;  $p < 0,001$ ), а також між «Адаптивністю» і «Домінуванням» ( $r = 0,472$ ;  $p = 0,002$ ), що вказує на вплив позитивної самооцінки і впевненості у власних силах на процес соціально-психологічної адаптації. Загалом результати дослідження демонструють тісний зв'язок між соціально-психологічною адаптацією особистості, її ставленням до себе, емоційним благополуччям і осмисленістю життя. Особи з вищим рівнем адаптивності мають кращу самоприйнятність, емоційну гармонію та загальне психологічне здоров'я. Водночас дезадаптація супроводжується негативним ставленням до себе, міжособистісними складнощами та ухиляльною поведінкою. Здобуті дані підкреслюють важливість осмисленості життя для підтримки психологічного здоров'я й успішної адаптації студентської молоді. Результати цього дослідження підкреслюють важливість смисложиттєвих орієнтацій у

структурі психологічного благополуччя. Усвідомлення сенсу життя є одним із ключових чинників успішної соціально-психологічної адаптації. Наявність чітких життєвих цілей, цінностей і внутрішніх орієнтирів сприяє формуванню психологічної стабільності, позитивного ставлення до себе та ефективної взаємодії із соціумом.

### **2.3 Рекомендації для підвищення рівня осмисленості життя як ресурсу психологічної адаптації в умовах війни**

Для підвищення осмисленості життя рекомендується:

1. Розвивати усвідомлення власних цінностей і життєвих пріоритетів. Виокремлення ключових цінностей допомагає краще орієнтуватися у складних виборах, підтримує почуття внутрішньої гармонії та дозволяє зберегти стійкість, незважаючи на зовнішні перешкоди.
2. Навчитися ставити перед собою короткострокові та довгострокові цілі. Визначення реалістичних цілей на майбутнє сприяє відчуттю контролю над власним життям, підвищує мотивацію та зміцнює віру в можливість позитивних змін.
3. Розвивати навички рефлексії. Регулярний аналіз власного досвіду, емоцій та досягнень дозволяє глибше зрозуміти життєві події, інтегруючи їх у цілісне сприйняття життя, і знайти в них сенс.
4. Підтримувати соціальні контакти та активну участь у суспільному житті. Спілкування з близькими, участь у волонтерських і громадських ініціативах сприяють почуттю належності до спільноти й усвідомленню значущості свого внеску.
5. Використовувати техніки усвідомленості та емоційної саморегуляції. Практики майндфулнес, дихальні вправи, медитація чи ведення щоденника можуть допомогти зменшити рівень психологічного напруження та краще розуміти власні відчуття.

6. Залучатися до діяльності, яка має для вас особистий або суспільний сенс. Робота, навчання, творчість, волонтерська діяльність чи допомога іншим сприяють відчуттю осмисленості життя, додають енергії й натхнення.

7. Звертатися за професійною підтримкою у разі необхідності. Психологічна консультація чи психотерапія можуть допомогти переосмислити травматичний досвід, відновити внутрішні ресурси та знайти нові смисли для руху вперед.

В умовах війни підвищення рівня осмисленості життя є ключовим чинником для підтримки психологічної рівноваги й здатності адаптуватися до нових обставин. Формування життєвих цілей, опора на власні цінності, активне спілкування та участь у значущих починаннях сприяють розвитку життєстійкості, внутрішньої гармонії й загального психологічного благополуччя навіть у найскладніші періоди.

### **Висновок до другого розділу:**

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації та осмисленості життя особистості. Для досягнення поставленої мети було використано три психодіагностичні методики: методику дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда, опитувальник сенсу життя MLQ та тест «Мета в житті» (PIL). У дослідженні взяли участь 40 респондентів різного віку та сфери діяльності.

Результати методики К. Роджерса-Р. Даймонд продемонстрували загалом задовільний рівень соціально-психологічної адаптації досліджуваних. У більшості респондентів виявлено позитивне ставлення до себе, достатній рівень емоційного комфорту та виражений внутрішній локус контролю, що свідчить про схильність брати відповідальність за власне життя та дії.

Водночас у частини досліджуваних спостерігались прояви дезадаптації, труднощі у міжособистісній взаємодії та тенденція до підлеглої поведінки, що може бути наслідком стресових умов сучасного соціального середовища.

Результати методики «Мета в житті» показали, що більшість респондентів мають достатньо високий рівень осмисленості життя та сформовані життєві цілі. Середній показник суттєво перевищував критичний рівень, що свідчить про наявність у більшості учасників життєвих орієнтирів, позитивного бачення майбутнього та внутрішньої мотивації до самореалізації. Окремі респонденти продемонстрували нижчі показники, що може свідчити про невизначеність життєвих цілей або переживання екзистенційної кризи.

За результатами опитувальника сенсу життя MLQ було встановлено, що досліджувані загалом характеризуються достатнім рівнем переживання сенсу життя та прагненням до його подальшого пошуку. Це свідчить про активну внутрішню роботу особистості щодо усвідомлення власних цінностей, життєвих орієнтирів та особистісного розвитку.

Проведений кореляційний аналіз Пірсона дозволив виявити взаємозв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації та смисложиттєвими орієнтаціями особистості. Було встановлено, що вищий рівень адаптованості, самоприйняття, емоційного комфорту та інтернальності пов'язаний із більшою осмисленістю життя та переживанням наявності сенсу. Водночас окремі показники дезадаптації та емоційного дискомфорту демонстрували негативні зв'язки з показниками осмисленості життя.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують припущення про те, що осмисленість життя є важливим психологічним ресурсом адаптації особистості. Наявність життєвих цілей, внутрішніх цінностей і переживання сенсу життя сприяють психологічній стійкості, емоційній рівновазі та ефективнішому пристосуванню до умов соціального середовища.

## ВИСНОВКИ

У ході виконання роботи було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження ролі осмисленості життя у процесі психологічної адаптації особистості. Актуальність теми обумовлена зростанням психологічного навантаження на особистість в умовах соціальної нестабільності, стресу та воєнних подій, що підвищує значущість внутрішніх психологічних ресурсів людини.

В ході теоретичного дослідження проблеми адаптації було проаналізовано низку підходів до її вивчення – психоаналітичний, гуманістичний, бігевіористичний та когнітивний.

З'ясовано, що осмисленість життя є складним психологічним явищем, яке відображає ступінь усвідомлення людиною власних цілей, цінностей та життєвих перспектив. Вона відіграє важливу роль як ресурс особистісного розвитку, психологічного благополуччя та здатності до адаптації в умовах життєвих труднощів. Соціально-психологічна адаптація розглядається як процес і результат активного пристосування особистості до вимог соціального середовища, що виявляється через самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, розвиток внутрішнього контролю та здатність до ефективної взаємодії з оточуючим середовищем. Теоретичний аналіз джерел дозволив припустити існування взаємозв'язку між рівнем осмисленості життя та показниками психологічної адаптації особистості в екстремальних умовах, таких як війна. Емпіричне дослідження засвідчило, що середній показник осмисленості життя за методикою «Мета в житті» (PIL) становить 78,03 бала, що значно перевищує критичний рівень екзистенційної порожнечі. Це свідчить про загалом високий ступінь сформованості життєвих цілей і перспектив респондентів. Найбільша частка вибірки припадає на осіб із середнім рівнем осмисленості життя (42,5%), тоді як високий рівень виявлено у 27,5%, а низький — у 30% учасників. Дані опитувальника сенсу життя (MLQ) також підтвердили ці спостереження: найпоширенішим є середній рівень за

субшкалами «Наявність сенсу» (42,5%) та «Пошук сенсу» (47,5%). Однак близько третини досліджуваних демонструють низький рівень переживання сенсу життя, що може бути пов'язано із наслідками воєнного стану та невизначеністю майбутнього. Результати аналізу соціально-психологічної адаптації показали, що найбільш адаптовані респонденти мають високий рівень самоприйняття та відчують емоційний комфорт. Це підтверджують сильні позитивні кореляції між адаптивністю та самоприйняттям ( $r = 0,798$ ;  $p < 0,001$ ), а також між адаптивністю та емоційним комфортом ( $r = 0,793$ ;  $p < 0,001$ ). З іншого боку, дезадаптація виявилася тісно пов'язаною з факторами неприйняття себе й інших, схильністю до підлеглості та уникнення проблемних ситуацій. Найсильніші кореляції спостерігалися між дезадаптивністю і неприйняттям інших ( $r = 0,752$ ;  $p < 0,001$ ), себе ( $r = 0,704$ ;  $p < 0,001$ ), підлеглістю ( $r = 0,665$ ;  $p < 0,001$ ) та ескапізмом ( $r = 0,617$ ;  $p < 0,001$ ). Один із ключових результатів – виявлення статистично значущого зворотного зв'язку між осмисленістю життя та емоційним дискомфортом ( $r = -0,573$ ;  $p < 0,001$ ). Це свідчить про те, що підвищення рівня осмисленості життя сприяє зменшенню проявів емоційної напруги, тривоги та психологічного дискомфорту. Таким чином, осмисленість життя слугує важливим психологічним ресурсом для адаптації особистості в умовах війни.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку між рівнем осмисленості життя та окремими показниками соціально-психологічної адаптації особистості. Осмисленість життя сприяє емоційній стабільності, психологічному благополуччю та успішнішому пристосуванню до складних умов життєдіяльності.

## ДЖЕРЕЛА

1. Psychology. Столяренко В. Є. *Психологія*. Київ: Центр учбової літератури, 2018.
2. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва : Прогресс. 1990. 368 с..
3. Франкл В. Людина в пошуках граничного смислу / В. Франкл // Гуманістична психологія : у 3-х т. / упор. та наук. ред. Р. Трач, Г. Балл. - К. : Пульсари, 2001. - С. 165-179.
4. Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия / В. Франкл. - СПб. : Речь, 2000. - 286 с.
5. Meaning in Life and Why It Matters. Wolf S. *Meaning in Life and Why It Matters*. Princeton University Press, 2010.
6. Existential Psychotherapy. Yalom I. D. *Existential Psychotherapy*. Basic Books, 1980.
7. Маслоу А. Н., Психологія буття. Київ, 2017. С. 268-282. 471
8. Client-Centered Therapy. Rogers C. *Client-Centered Therapy*. Houghton Mifflin, 1951
9. Flourish/Seligman M. *Flourish*. Free Press, 2011.
10. Stress Appraisal and Coping/Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer, 1984.
11. Life World of Personality. Титаренко Т. М. *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. Київ, 2003.
12. Genesis of Personality Development. Максименко С. Д. *Генеза здійснення особистості*. Київ: КММ, 2006
13. Axiopsychology of Personality Карпенко З. С. *Аксіопсихологія особистості*. Івано-Франківськ, 2009.
14. Research on existential fullness of student youth Кліманська Л. Д. Праці з проблем життєвих орієнтацій студентської молоді.
15. General Psychology Маклаков А. Г. *Общая психология*. Санкт-Петербург: Питер, 2016.
16. The Ego and the Id Freud S. *The Ego and the Id*. 1923.

- 17.Фрейд З. Психоанализ. Религия. Культура / З. Фрейд. - [сост. А. М. Руткевич]. - М. : Ренессанс, 1991. - 296 с.
- 18.Aubert H. Physiologie der Netzhout / H. Aubert. - Hansebooks, 2017. - 113 p. Horney K. Our Inner Conflicts (The International Library of Psychology)/ - Routledge, 2014. - 252p.
- 19.Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва : Изд. группа «Прогресс», «Универс», 1994.480 с
- 20.Фромм Э. Человек для самого себя // Э. Фромм. Психоанализ и этика. — М. : Республика, 1993. - С. 17-190.
- 21.Stress Appraisal and Coping Lazarus R., Folkman S. 1984.
- 22.Research on resilience during war in Ukraine Кологривова Н. М. Праці з психологічної адаптації в умовах війни.
- 23.Genesis of Personality Development Максименко С. Д. *Генеза здійснення особистості.*
- 24.Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.
- 25.Франкл В. Сказать жизни "Да!": психолог в концлагере / В. Франкл. - М. : Смысл, 2007. - 173 с.
- 26.Toward a Psychology of Being Maslow A. *Toward a Psychology of Being.* 1962.
- 27.Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2014. № 1. С. 233-242.
- 28.Герасименко Л. А. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). Український вісник психоневрології. 2018. Т. 26. № 1(94). С. 62-65.
- 29.Губар А. О. Стрес як фактор впливу на адаптацію людини. Академічний журнал Університету імені К. Д. Ушинського. 2010. № 3. С. 23-25.

30. Дацков А. В. Психологічні критерії і детермінанти адаптації і дезадаптації особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2014. №5. С. 236-241.
31. Зінченко А. В. Психологічна характеристика адаптації у контексті різних наукових підходів. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2014. №15. С. 99-107.
32. Єрмоменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. Актуальні питання гуманітарних наук. 2020. Т. 2. № 27. С. 211-216.
33. Козубовська І., Шикітка Г. Наукові підходи до розуміння термінів «адаптація» і «соціалізація» особистості. Педагогічні інновації у фаховій освіті. 2019. № 10. С. 98-103.
34. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 4. С. 78-82.
35. Коробка Л. М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації: колективна монографія / за наук. ред. Л.М.Коробки /Л.М.Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2019. 286 с.
36. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
37. Кулик С.М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2004. 140 с
38. Лазуренко С.І. Адаптація та адаптаційні можливості людини. Проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами . Збірник наукових праць. 2014. № 11(13)

39. Лукашевич М.П., Шандор Ф.Ф., Червона Л.М. Людина. Адаптація. Соціалізація (соціологічний контекст): Підручник. Ужгород: «АУТДОР-ШАРК», 2023. 208 с.
40. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. Світогляд - Філософія - Релігія. Збірник наукових праць. 2012. № 2. С. 68-76.
41. Прудська О. В. Дослідження індивідуальної зумовленості адаптації студентів-першокурсників до системи навчання у ВНЗ. Психологічні перспективи. 2012. № 19. С. 197-206.
42. Ревасевич, І. Психологічні концепції адаптації особистості у системному теоретичному обґрунтуванні. Психологія і суспільство. 2001. № 4. С. 16-40.
43. Резнікова О. А. Адаптованість особистості в контексті різних наукових підходів. Психологічні перспективи. 2011 № 17. С. 220-23.
44. Скрипник Н.Г. Проблема особистісного адаптаційного потенціалу в сучасній науці. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т. 1. № 1. С. 100-104.
45. Тарасюк І. В. Психологічні механізми адаптації особистості Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Сер. : Психологія і педагогіка. 2011. Вип. 17. С. 342-349.
46. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості / Анатолій Васильович Фурман. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.
47. Щербак Т.І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. 2023. № 2. С. 24-29.
48. Ягупова Ю. В., Кушнір Ю. В. психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. 2022. Том 2. №14. С. 174-177.

- 49.Заєць С. Соціальне середовище як чинник адаптації особистості.  
URL:[https://library.udpu.edu.ua/library\\_files/psuh\\_pedagog\\_probl\\_silsk\\_shko lu/20/visnuk 23.pdf](https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shko lu/20/visnuk 23.pdf)
- 50.Ткачишина О. Р. Проблема соціально-психологічної адаптації особистості на сучасному етапі розвитку інформаційних технологій
- 51.Два роки, які змінили Україну.  
URL:<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3831492-dva-roki-aki-zminili-ukrainu.html>
- 52.Уявлення про соціальну адаптацію в різних психологічних школах.  
URL:<http://um.co.ua/7/7-4/7-47410.html>
- 53.Чинники соціально-психологічної адаптації. URL:  
<https://studfile.net/preview/5721717/page:2/>
- 54.Adger, N., Brooks, N., Bentham, G., Agnew, M. and Eriksen, S. 2004. New indicators of vulnerability and adaptive capacity, Technical Report 7, Tyndall Centre for Climate Change Research.
- 55.Armitage, D. 2005. Adaptive Capacity and Community-Based Natural Resource Management. *Environmental Management*, 35 (6): 703-715.
- 56.Krok. D. When is Meaning in Life Most Beneficial to Young People? Styles of Meaning in Life and Well-Being Among Late Adolescents. *J Adult Dev.* 2018. No. 25
- 57.Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. Москва : Смысл, 2007. 511 с.
- 58.Рева М.М. Особливості життєвої перспективи в підлітковому та юнацькому віці. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8). Ч. 1. С. 126-139.
- 59.Степанчук І.А., Литвиненко С.А. Психологічні особливості розвитку смислової сфери особистості в юнацькому віці. *Збірник наукових праць РДГУ:Психологія: реальність і перспективи*. Випуск 3. 2014. С. 144-147.
- 60.Галян І.М., Галян О.І. Психологія смисложиттєвих переживань сучасної студентської молоді. *Психологічний часопис*. 2018. № 8 (18).С. 38-57.  
DOI: 10.31108/1.2018.8.18.419

- 61.Гриньова О.М. Проблема смисложиттєвих орієнтацій в українській та зарубіжній психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України: Проблеми сучасної психології. Київ, 2013. С. 93-105. DOI: 0.32626/2227-6246.2013-21.
- 62.Карпинский К.В. Дифференциальные свойства смысла жизни: к психологии смысложизненных различий. Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. 2014. № 4. С. 68-81. URL: <https://www.vestnik-mgou.ru/Articles/Doc/7930>.
- 63.Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма [Текст] / Н. А. Агаджанян. - М. : ФиС, 1989. - 175 с.; С.13-17, 113; С. 78-93.
- 64.Адаптация организма подростков к учебной нагрузке [Текст] / под ред. Д. В. Колесова. - М. : Педагогика, 1997. - 152 с.; С. 84-115.
- 65.Бохонкова Ю. О. Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної адаптації [Текст] / Ю. О. Бохонкова // Соціальна психологія. - 2005. - № 2 (10). - С. 45-54.
- 66.Когут О. О. Адаптація особистості у сучасному трансформаційному суспільстві. Особистість,суспільство,закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання тези доповідей міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої пам'яті професора С.П.Бочарової (30 березня 2017 року) Харків. С.40-41
- 67.Корольчук М.С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. Вістник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. Київ: Правові джерела, 2002. №2. С. 191 – 211
- 68.Литвиненко О. Д. Проблема адаптації в психологічній науці. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2017. № 3(3). С. 94-100.

## **ДОДАТКИ**

### **Методики в авторській адаптації**

## Додаток А.1

### Авторська адаптація опитувальника «Мета в житті» (PIL, The Purpose in Life Test Дж. Крамбо та Л. Махоліка

#### The Purpose in Life Test

(Crumbaugh & Maholick, 1964)

Write the number (1 to 5) next to each statement that is most true for you right now.

1. I am usually: bored enthusiastic

1 -----2-----3-----4-----5

2. Life seems to me: completely routine; always exciting.

3. In life I have: no goals or aims; clear goals and aims.

4. My personal existence is: utterly meaningless, without purpose purposeful and meaningful.

5. Every day is: exactly the same; constantly new and different.

6. If I could choose, I would: prefer to never have been born; want 9 more lives just like this one.

7. After retiring, I would: loaf completely the rest of my life do some of the exciting things I've always wanted to

8. In achieving life goals I've: made no progress whatever progressed to complete fulfillment

9. My life is: empty, filled only with despair running over with exciting things

10. If I should die today, I'd feel that my life has been: completely worthless very worthwhile

11. In thinking of my life, I: often wonder why I exist always see reasons for being here
  12. As I view the world in relation to my life, the world:completely confuses me fits meaningfully with my life
  13. I am a: very irresponsible person very responsible person
  14. Concerning freedom to choose, I believe humans are:completely bound by limitations of heredity and environment totally free to make all life choices
  15. With regard to death, I am: unprepared and frightened prepared and unafraid
  16. Regarding suicide, I have: thought of it seriously as a way out never given it a second thought
  17. I regard my ability to find a purpose or mission in life as: practically none very great
  18. My life is: out of my hands and controlled by external factors in my hands and I'm in control of it
  19. Facing my daily tasks is: a painful and boring experience a source of pleasure and satisfaction
  20. I have discovered: no mission or purpose in life a satisfying life purpose
- Scoring: Add up all the scores for each item (20-100). A score of less than 50 may indicate that you are experiencing significant “existential concerns” in your life.\*

*Інструкція.* Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Виберіть одне з двох тверджень, яке, на вашу думку найбільше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, 4,5 залежно від того, наскільки Ви впевнені у виборі.

|   |                                                |                                     |
|---|------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | Зазвичай я дуже нудьгую.                       | Зазвичай я сповнений(на) ентузіазму |
|   | 12345                                          |                                     |
| 2 | Життя здається мені рутинним та передбачуваним | Життя здається мені завжди цікавим  |
|   | 12345                                          |                                     |
| 3 | У моєму житті немає цілей та задач             | У моєму житті є ясні цілі та задачі |

|    |                                                                                             |                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 12345                                                                                       |                                                                                       |
| 4  | Моє існування безцільне та беззмістовне                                                     | Моє життя осмислене й цілеспрямоване                                                  |
|    | 12345                                                                                       |                                                                                       |
| 5  | Кожен мій день схожий на інший                                                              | У моєму житті є багато подій, які мене надихають                                      |
|    | 12345                                                                                       |                                                                                       |
| 6  | Якби мені довелося обирати, я б хотів(ла) ніколи не народжуватись                           | я хочу ще 9 таких життів                                                              |
|    | 12345                                                                                       |                                                                                       |
| 7  | Коли я вийду на пенсію, то хочу відпочивати решту своїх днів                                | Коли я вийду на пенсію, то хочу реалізувати те, про що давно мріяв(ла)                |
|    | 12345                                                                                       |                                                                                       |
| 8  | У досягненні життєвих цілей у мене немає ніякого прогресу.                                  | Я досягаю всі свої життєві цілі.                                                      |
|    | 12345                                                                                       |                                                                                       |
| 9  | Моє життя пусте на наповнене розчаруванням                                                  | Моє життя наповнене захоплюючими подіями                                              |
|    | 12345                                                                                       |                                                                                       |
| 10 | Якби мені довелося померти сьогодні, я би відчував(ла), що моє життя абсолютно беззмістовне | Якби мені довелося померти сьогодні, я би відчував(ла), що моє життя прожите не дарма |
|    | 12345                                                                                       |                                                                                       |
| 11 | Думаючи про своє життя, я часто дивуюсь, чому я існую                                       | Думаючи про своє життя, я завжди знаходжу причини бути тут                            |

|    |                                                                                      |                                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 12 | Коли я дивлюсь на оточуючий світ, то часто відчуваю розгубленість                    | Коли я дивлюсь на оточуючий світ, то він відповідає моїм уявленням про нього |
|    | 12345                                                                                |                                                                              |
| 13 | Я відповідальна людина                                                               | Я людина зовсім не відповідальна                                             |
|    | 12345                                                                                |                                                                              |
| 14 | Люди у своєму виборі обмежені спадковістю та обставинами                             | Люди вільні у своєму виборі                                                  |
|    | 12345                                                                                |                                                                              |
| 15 | Якщо говорити про смерть, то я до неї не готовий(ва) та наляканий(на) її неминучістю | Якщо говорити про смерть, то я до неї готовий(ва) та не боюся її             |
|    | 12345                                                                                |                                                                              |
| 16 | Суїцид – це вихід                                                                    | Суїцид – це не вихід                                                         |
|    | 12345                                                                                |                                                                              |
| 17 | Мені важко уявити чітко своє покликання та ціль життя                                | Я чітко уявляю своє покликання та ціль життя                                 |
|    | 12345                                                                                |                                                                              |
| 18 | Моє життя не підвладне мені, оскільки воно керується зовнішніми подіями.             | Моє життя в моїх руках, я ним керую                                          |
|    | 12345                                                                                |                                                                              |
| 19 | Мої повсякденні справи – це болючий та нудний досвід                                 | Мої повсякденні справи – це джерело задоволення та приємності                |
|    | 12345                                                                                |                                                                              |

20 Я відкрив (ла), що в мене немає покликання або цілі в житті

Я відкрив(ла), що в мене в житті є ціль, що несе задоволення

Складіть всі числа, які ви відмітили, їхня сума може бути від 20 до 100. Оцінка менше 50 може означати, що ви відчуваєте екзистенційну порожнечу, відсутність цілі або сенсу в вашому житті на даний момент.

## ДОДАТОК Б

### *Методика дослідження соціально-психологічної адаптації*

*(К. Роджерс, Р. Даймонд)*

#### *Текст методики*

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто зварити собі за ті, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.

20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його

34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркує.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкірного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».
60. Боїться думань інших про собі.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.

- 64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
- 65. Просто недостатньо оцінює собі.
- 66. Ватажок, вміє впливати на інших.
- 67. Ставитися до собі в цілому добрі.
- 68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.
- 69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.
- 70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
- 71. Розгублений, невпевнений у собі.
- 72. Задоволений собою

73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість. 76.3 презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало
- б. 79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорити тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших. 88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу. 92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу. 94. Відрізняється від

інших.

95. Не дуже надійний, на нього не можна

покластися. 96. Добрі собі розуміє, вусі в собі

приймає.

97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.

98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати;

вусі може виконати.

99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі

до нього ставляться поблажливо, просто терплять.

100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної

статі. 101. Усі свої звички вважає позитивним

### Обробка даних

| Інтегральні показники                                   |                                                              |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Адаптація<br>$A = a : (a + b) \times 100\%$             | Самоприйняття<br>$S = a : (a + b) \times 100\%$              |
| Прийняття інших<br>$L = 1,2a : (1,2a + b) \times 100\%$ | Емоційний комфорт<br>$E = a : (a + b) \times 100\%$          |
| Інтернальність<br>$I = a : (a + 1,4b) \times 100\%$     | Прагнення до домінування<br>$D = 2a : (2a + b) \times 100\%$ |

### Показники спа

| № | Показники | Номера тверджень | Норми                                                                                                                               |
|---|-----------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | А         | Адаптивність     | 4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98 |
|   | В         | Дезадаптивність  | 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73,                                    |

|    |     |                         |                                                         |                  |
|----|-----|-------------------------|---------------------------------------------------------|------------------|
|    |     |                         | 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100                     |                  |
| 2  | a b | Брехливість –<br>+      | 34, 45, 48, 81, 89<br>8, 82, 92, 101                    | (18-45)<br>18-36 |
| 3  | A   | Прийняття себе          | 33, 35, 55, 67, 72, 74,<br>75, 80, 88, 94, 96           | (22-52)<br>22-42 |
|    | B   | Неприйняття себе        | 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99                               | (14-35)<br>14-28 |
| 4  | A   | Прийняття других        | 9, 14, 22, 26, 53, 97                                   | (12-30)<br>12-24 |
|    | B   | Неприйняття<br>других   | 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76                               | (14-35)<br>14-28 |
| 5. | A   | Емоційний<br>комфорт    | 23, 29, 30, 41, 44, 47, 78                              | (14-35)<br>14-28 |
|    | B   | Емоційний<br>дискомфорт | 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85                               | (14-35)<br>14-28 |
| 6  | A   | Внутрішній<br>контроль  | 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37,<br>51, 63, 68, 79, 91, 98, 13 | (26-65)<br>26-52 |
|    | B   | Зовнішній<br>контроль   | 25, 36, 52, 57, 70, 71,<br>73, 77                       | (18-54)<br>18-36 |
| 7  | A   | Домінування             | 58,61,66                                                | (6-16)<br>6-12   |
|    | B   | Керованість             | 16, 32, 38, 69, 84, 87                                  | (12-30)<br>12-24 |
| 8  |     | Ескапізм                | 17, 18, 54, 64, 86                                      | (10-25)<br>10-20 |

## ДОДАТОК В

### ОПИТУВАЛЬНИК СЕНСУ ЖИТТЯ (MLQ)

Будь ласка, подумайте про те, що робить Ваше життя змістовним, що для Вас важливе та значуще. Оцініть наступні твердження за нижче вказаною шкалою. Пам'ятайте, що це дуже суб'єктивні питання, тут немає правильних чи неправильних відповідей.

|          |          |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|

|                      |                       |                        |                           |                        |                            |                           |
|----------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|----------------------------|---------------------------|
| Абсолют<br>но згоден | Переважа<br>но згоден | Частков<br>о<br>згоден | Складно<br>відповіст<br>и | Більше<br>незгоде<br>н | Переважа<br>но<br>незгоден | Абсолют<br>но<br>незгоден |
|----------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|----------------------------|---------------------------|

Текст методики

- \_\_\_\_\_ 1. Я розумію, сенс мого життя
- \_\_\_\_\_ 2. Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним
- \_\_\_\_\_ 3. Я завжди намагаюсь досягти своїх життєвих цілей
- \_\_\_\_\_ 4. Моє життя має чітко визначену мету
- \_\_\_\_\_ 5. Я чітко розумію мету свого життя
- \_\_\_\_\_ 6. Я отримую задоволення від досягнення своїх життєвих цілей
- \_\_\_\_\_ 7. Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим
- \_\_\_\_\_ 8. Я шукаю своє життєве покликання
- \_\_\_\_\_ 9. Моє життя не має чіткої мети
- \_\_\_\_\_ 10. Я шукаю сенс свого життя

Обробка результатів

Пункт 9 має зворотній ключ (де абсолютно згоден - 7 балів, а абсолютно незгоден - 1 бал).

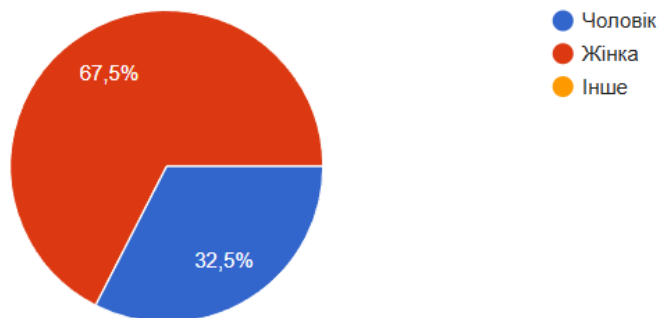
Шкала Наявність сенсу - пункти 1, 4, 5, 6, і 9

Шкала Пошук сенсу - пункти 2, 3, 7, 8, і 10

Обчислюється сума балів за кожною шкалою (від 5 до 35).

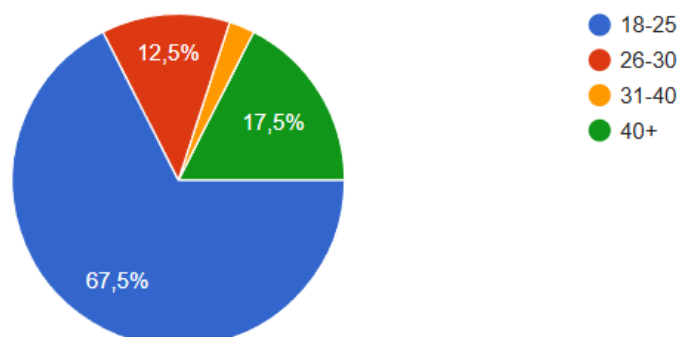
## ДОДАТОК Г

Статевий розподіл вибірки подаємо на рис. 2.1.1.



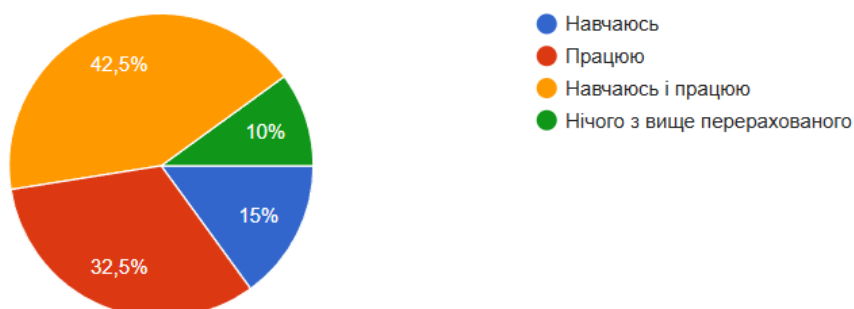
**Рисунок 2.1.1 - Статевий розподіл вибірки, n=40.**

Вікові особливості вибірки представлені на рис. 2.1.2.



**Рисунок 2.1.2 - Віковий розподіл вибірки, n=40.**

Сфера діяльності опитуваних рис. 2.1.3.



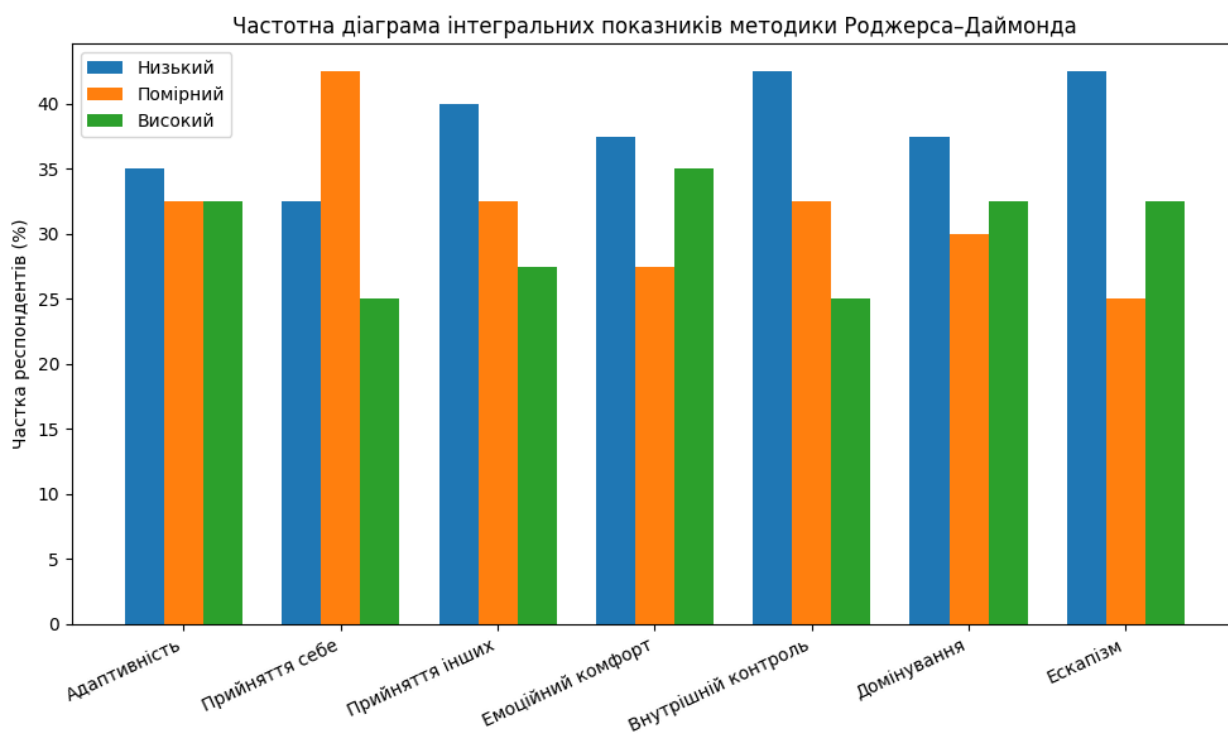
**Рисунок 2.1.3 - Розподіл вибірки за видом зайнятості, n=40.**

## ДОДАТОК Д

Табл.2.2.1 Результати методики К. Роджерса – Р. Даймонд

| Субшкали      | Показники        | Низький    | Помірний   | Високий    |
|---------------|------------------|------------|------------|------------|
| адаптація     | адаптивність     | 14 (35.0%) | 13 (32.5%) | 13 (32.5%) |
|               | дезадаптивність  | 13 (32.5%) | 13 (32.5%) | 14 (35.0%) |
| самоприйняття | прийняття себе   | 13 (32.5%) | 17 (42.5%) | 10 (25.0%) |
|               | неприйняття себе | 18 (45.0%) | 12 (30.0%) | 10 (25.0%) |

|                          |                      |            |            |            |
|--------------------------|----------------------|------------|------------|------------|
| прийняття інших          | прийняття інших      | 16 (40.0%) | 13 (32.5%) | 11 (27.5%) |
|                          | неприйняття інших    | 13 (32.5%) | 14 (35.0%) | 13 (32.5%) |
| емоційний комфорт        | емоційний комфорт    | 15 (37.5%) | 11 (27.5%) | 14 (35.0%) |
|                          | емоційний дискомфорт | 15 (37.5%) | 14 (35.0%) | 11 (27.5%) |
| локус контролю           | внутрішній контроль  | 17 (42.5%) | 13 (32.5%) | 10 (25.0%) |
|                          | зовнішній контроль   | 14 (35.0%) | 12 (30.0%) | 14 (35.0%) |
| прагнення до домінування | домінування          | 15 (37.5%) | 12 (30.0%) | 13 (32.5%) |
|                          | підлеглість          | 20 (50.0%) | 7 (17.5%)  | 13 (32.5%) |
| ескапізм                 | ескапізм             | 17 (42.5%) | 10 (25.0%) | 13 (32.5%) |



**Рис. 2.2.2 – частотна діаграма інтегральних показників методики**

## ДОДАТОК Е

Табл.2.2.3 Результати методики

| Статистичний показник              | Значення | Психологічна інтерпретація для роботи                                                                                                    |
|------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Середнє (М)                        | 78,025   | Рівень осмисленості життя у вибірці перебуває в зоні впевненого психологічного благополуччя та суттєво перевищує критичну межу 50 балів. |
| Медіана (Me)                       | 78,5     | Половина учасників має значення 78 балів і менше, інша половина – 79 балів і більше.                                                     |
| Мода (Mo)                          | 73,0     | Найчастіше у вибірці зустрічається значення 73 бали (5 випадків).                                                                        |
| Стандартне відхилення ( $\sigma$ ) | 11,811   | Помірний розкид індивідуальних показників навколо середнього значення.                                                                   |
| Мінімум (min)                      | 46       | Наявність осіб із проявами гострої екзистенційної порожнечі.                                                                             |
| Максимум (max)                     | 100      | Виявлено осіб із максимально сформованою системою життєвих цілей.                                                                        |
| Асиметрія                          | -0,447   | Домінують високі показники осмисленості життя;                                                                                           |

|        |       |                                                                                      |
|--------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|        |       | низькі значення трапляються рідше.                                                   |
| Екссес | 0,359 | Розподіл близький до нормального, результати згуртовані навколо середнього значення. |

Таблиця.2.2.4 Розподіл студентів за рівнями осмисленості життя (методика PIL)

| Рівень осмисленості життя | Діапазон балів | Кількість осіб (n) | Частка вибірки (%) |
|---------------------------|----------------|--------------------|--------------------|
| Низький                   | 46–72          | 12                 | 30,00%             |
| Середній                  | 73–83          | 17                 | 42,50%             |
| Високий                   | 84–100         | 11                 | 27,50%             |
| Разом                     | —              | 40                 | 100,00%            |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |        |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------|
| 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 82     |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 96     |
| 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 5 | 2 | 2 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 68     |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 100    |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 73     |
| 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 72     |
| 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 1 | 3 | 1 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 78     |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 96     |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 1 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 91     |
| 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 74     |
| 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 1 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 83     |
| 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 71     |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 60     |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 60     |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 74     |
| 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 80     |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 73     |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 79     |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 93     |
| 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 46     |
| 2 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 85     |
| 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 77     |
| 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 89     |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 1 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 92     |
| 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 86     |
| 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 79     |
| 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 83     |
| 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 83     |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 99     |
| 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 66     |
| 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 5 | 1 | 5 | 1 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 65     |
| 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 73     |
| 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 79     |
| 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 76     |
| 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 73     |
| 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 70     |
| 3 | 5 | 4 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 1 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 81     |
| 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 59     |
| 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 84     |
| 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 73     |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 78.025 |

Таблиця 2.2.5 - Описова статистика прояву показників сенсу життя (за MLQ), n=40.

| Статистичний показник              | Субшкала «Наявність сенсу» | Субшкала «Пошук сенсу» | Психологічна інтерпретація для роботи                                                                                         |
|------------------------------------|----------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| середнє (M)                        | 12,025                     | 11,075                 | загальний рівень обох показників у вибірці є дуже низьким. Тенденція до наявності сенсу мінімально переважає над його пошуком |
| медіана (Me)                       | 12,000                     | 11,000                 | центральна точка: рівно половина учасників мають бали нижче цих значень                                                       |
| мода (Mo)                          | 11,000                     | 11,000                 | найбільш масовий, типовий результат серед учасників цієї групи                                                                |
| стандартне відхилення ( $\sigma$ ) | 4,347                      | 3,269                  | розкид балів за шкалою пошуку є меншим – учасники більш монолітні у своєму небажанні / неспроможності шукати нові сенси       |
| мінімум (min)                      | 5,000                      | 5,000                  | абсолютний мінімум методики (усі відповіді «1») свідчить про тотальну екзистенційну кризу та апатію у кількох осіб            |
| максимум (max)                     | 19,000                     | 18,000                 | навіть максимальні бали у цій групі не досягають стандартного «середнього» рівня методики (24 бали)                           |
| асиметрія                          | 0,111                      | 0,149                  | позитивна асиметрія: графік зсунутий ліворуч, що математично підтверджує явне переважання саме низьких балів у вибірці        |
| ексцес                             | -0,757                     | 0,466                  | форма розподілу наявності сенсу є дещо плоскою, а пошуку – гостро вершинною (бали згуртовані навколо 11).                     |

Таблиця 2.2.6 – Норми для оцінки рівнів прояву складників сенсу життя (за MLQ) для дослідницької вибірки.

| Складники | Рівні прояву |          |         |
|-----------|--------------|----------|---------|
|           | низький      | середній | високий |

|                 |        |            |         |
|-----------------|--------|------------|---------|
| наявність сенсу | < 9,85 | 9,86–14,20 | > 14,21 |
| пошук сенсу     | < 9,44 | 9,45–12,71 | > 12,72 |

**Таблиця 2.2.7 Рівні прояву за субшкалами**

### **1. Субшкала «Наявність сенсу»**

| Рівень   | Кількість студентів (n) | Відсоток (%) | Характеристика                                                                |
|----------|-------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Низький  | 13                      | 32,5         | Глибокий дефіцит відчуття осмисленості теперішнього життя, почуття порожнечі. |
| Середній | 17                      | 42,5         | Ситуативне, хитке відчуття сенсу, яке сильно залежить від зовнішніх обставин. |
| Високий  | 10                      | 25,0         | Відносно вищий рівень внутрішньої опори порівняно з рештою групи.             |

### **2. Субшкала «Пошук сенсу»**

| Рівень   | Кількість студентів (n) | Відсоток (%) | Характеристика                                                                    |
|----------|-------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Низький  | 10                      | 25,0         | Відсутність мотивації чи сил шукати нові цілі, пасивність.                        |
| Середній | 19                      | 47,5         | Помірний, пасивний інтерес до майбутнього.                                        |
| Високий  | 11                      | 27,5         | Активне прагнення знайти нові життєві орієнтири, незадоволеність поточним станом. |

**Таблиця 2.2.8 4** психологічні типи:

|                                        | Пошук сенсу (високий > 11)             | Пошук сенсу (низький ≤ 11)                      |
|----------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Наявність<br>сенсу<br>(висока<br>> 12) | Трансформація / Зростання<br>7 (17,5%) | Смисложиттєвий<br>оптимум 10 (25,0%)            |
| Наявність<br>сенсу<br>(низька<br>≤ 12) | Екзистенційна криза<br>11 (27,5%)      | Екзистенційний вакуум<br>/ апатія<br>12 (30,0%) |

| НАРВН.СЕНСУ ПОШУК СЕНСУ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |        |        |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------|--------|
| 1                       | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 9  | 10     |        |
| 1                       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 7 | 11 | 11     |        |
| 1                       | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 5 | 3 | 11 | 10     |        |
| 1                       | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 7 | 1 | 13 | 7      |        |
| 1                       | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 8  | 11     |        |
| 1                       | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 5 | 3 | 11 | 10     |        |
| 1                       | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 3 | 11 | 8      |        |
| 1                       | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 7 | 7 | 13 | 12     |        |
| 1                       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5  | 5      |        |
| 1                       | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 5 | 4 | 14 | 13     |        |
| 1                       | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 7 | 5 | 12 | 12     |        |
| 3                       | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 15 | 18     |        |
| 2                       | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 9  | 11     |        |
| 1                       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5  | 5      |        |
| 3                       | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 16 | 13     |        |
| 3                       | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 5 | 10 | 13     |        |
| 4                       | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 5 | 3 | 17 | 10     |        |
| 1                       | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 6 | 2 | 11 | 11     |        |
| 1                       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5  | 5      |        |
| 5                       | 2 | 2 | 5 | 6 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 19 | 8      |        |
| 2                       | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 5 | 3 | 13 | 12     |        |
| 3                       | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 6 | 4 | 19 | 14     |        |
| 2                       | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 13 | 14     |        |
| 1                       | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 6  | 14     |        |
| 1                       | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 6  | 11     |        |
| 2                       | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 9  | 12     |        |
| 2                       | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 8  | 9      |        |
| 2                       | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 3 | 13 | 8      |        |
| 1                       | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 6 | 12 | 10     |        |
| 3                       | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 14 | 17     |        |
| 3                       | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 7 | 6 | 19 | 11     |        |
| 3                       | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 12 | 14     |        |
| 2                       | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 7 | 1 | 13 | 5      |        |
| 2                       | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 7 | 5 | 15 | 14     |        |
| 2                       | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 7 | 7 | 13 | 11     |        |
| 3                       | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 5 | 13 | 11     |        |
| 2                       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 7 | 11 | 11     |        |
| 4                       | 3 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 6 | 18 | 18     |        |
| 1                       | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 12 | 10     |        |
| 4                       | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 17 | 14     |        |
| СЕР.ЗНАЧ                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 12.025 | 11.075 |

## ДОДАТОК Ж

Таблиця 2.2.10 – Значущі кореляційні зв'язки між рівнем осмисленості життя та психологічною адаптацією особистості.

| Показники                                 | r      | p      |
|-------------------------------------------|--------|--------|
| Емоційний дискомфорт – Осмисленість життя | -0,573 | 0,0001 |
| Адаптивність – Осмисленість життя         | -0,493 | 0,0012 |
| Адаптивність – Прийняття себе             | 0,798  | 0,000  |
| Адаптивність – Емоційний комфорт          | 0,793  | 0,000  |
| Дезадаптивність – Неприйняття інших       | 0,752  | 0,000  |

|                                          |       |        |
|------------------------------------------|-------|--------|
| Деадаптивність –<br>Неприйняття себе     | 0,704 | 0,000  |
| Деадаптивність –<br>Підлеглість          | 0,665 | 0,000  |
| Деадаптивність –<br>Ескапізм             | 0,617 | 0,000  |
| Адаптивність –<br>Емоційний дискомфорт   | 0,590 | 0,0001 |
| Прийняття себе –<br>Емоційний комфорт    | 0,564 | 0,0001 |
| Деадаптивність –<br>Прийняття інших      | 0,558 | 0,0002 |
| Прийняття інших –<br>Неприйняття інших   | 0,528 | 0,0005 |
| Неприйняття інших –<br>Ескапізм          | 0,521 | 0,0006 |
| Прийняття себе –<br>Емоційний дискомфорт | 0,520 | 0,0006 |
| Адаптивність –<br>Домінування            | 0,472 | 0,0021 |

| Респондент   | адаптивність | адаптивність | адаптивність | адаптивність | адаптивність | адаптивність | адаптивність | адаптивність | адаптивність | адаптивність | адаптивність | адаптивність | адаптивність | адаптивність | адаптивність | адаптивність | адаптивність |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| адаптивність | 0,045        | 1            | 0,315        | 0,798        | 0,374        | 0,083        | -0,058       | 0,793        | 0,59         | 0,472        | 0,44         | 0,139        | 0,435        | 0,164        | 0,232        | 0,125        | -0,493       |
| адаптивність | 0,245        | 0,315        | 1            | 0,04         | 0,704        | 0,558        | 0,752        | 0,24         | 0,343        | 0,093        | 0,665        | 0,617        | 0,272        | 0,049        | 0,12         | 0,279        | -0,187       |
| адаптивність | -0,066       | 0,798        | 0,04         | 1            | 0,25         | -0,081       | -0,26        | 0,564        | 0,52         | 0,458        | 0,197        | -0,133       | 0,311        | 0,211        | 0,082        | 0,065        | -0,347       |
| адаптивність | -0,013       | 0,374        | 0,704        | 0,25         | 1            | 0,383        | 0,421        | 0,225        | 0,24         | 0,363        | 0,276        | 0,345        | 0,201        | 0,056        | -0,052       | 0,22         | -0,146       |
| адаптивність | 0,024        | 0,083        | 0,558        | -0,081       | 0,383        | 1            | 0,528        | -0,076       | -0,152       | 0,025        | 0,208        | 0,399        | -0,136       | 0,098        | -0,07        | 0,144        | 0,133        |
| адаптивність | 0,249        | -0,058       | 0,752        | -0,26        | 0,421        | 0,528        | 1            | 0,005        | -0,021       | -0,1         | 0,317        | 0,521        | -0,055       | -0,201       | 0,056        | 0,266        | -0,062       |
| адаптивність | 0,134        | 0,793        | 0,24         | 0,564        | 0,225        | -0,076       | 0,005        | 1            | 0,408        | 0,324        | 0,458        | 0,109        | 0,464        | -0,02        | 0,145        | 0,172        | -0,303       |
| адаптивність | -0,096       | 0,59         | 0,343        | 0,52         | 0,24         | -0,152       | -0,021       | 0,408        | 1            | 0,281        | 0,408        | 0,118        | 0,419        | 0,338        | 0,265        | 0,107        | -0,573       |
| адаптивність | -0,331       | 0,472        | 0,093        | 0,458        | 0,363        | 0,025        | -0,1         | 0,324        | 0,281        | 1            | -0,021       | -0,257       | 0,2          | 0,085        | -0,069       | 0,232        | -0,012       |
| адаптивність | 0,311        | 0,44         | 0,665        | 0,197        | 0,276        | 0,208        | 0,317        | 0,458        | 0,408        | -0,021       | 1            | 0,411        | 0,566        | 0,113        | 0,422        | 0,267        | -0,263       |
| адаптивність | 0,384        | 0,139        | 0,617        | -0,133       | 0,345        | 0,399        | 0,521        | 0,109        | 0,118        | -0,257       | 0,411        | 1            | 0,032        | -0,022       | 0,278        | 0,101        | -0,341       |
| адаптивність | 0,162        | 0,435        | 0,272        | 0,311        | 0,201        | -0,136       | -0,055       | 0,464        | 0,419        | 0,2          | 0,566        | 0,032        | 1            | 0,215        | 0,374        | 0,25         | -0,16        |
| адаптивність | -0,164       | 0,164        | 0,049        | 0,211        | 0,056        | 0,098        | -0,201       | -0,02        | 0,338        | 0,085        | 0,113        | -0,022       | 0,215        | 1            | 0,113        | -0,105       | 0,034        |
| адаптивність | 0,303        | 0,232        | 0,12         | 0,082        | -0,052       | -0,07        | 0,056        | 0,145        | 0,265        | -0,069       | 0,422        | 0,278        | 0,374        | 0,113        | 1            | 0,449        | -0,393       |
| адаптивність | 0,247        | 0,125        | 0,279        | 0,065        | 0,22         | 0,144        | 0,266        | 0,172        | 0,107        | 0,232        | 0,267        | 0,101        | 0,25         | -0,105       | 0,449        | 1            | -0,2         |
| адаптивність | -0,17        | -0,493       | -0,187       | -0,347       | -0,146       | 0,133        | -0,062       | -0,303       | -0,573       | -0,012       | -0,263       | -0,341       | -0,16        | 0,034        | -0,393       | -0,2         | 1            |

### ДОДАТОК 3

Таблиця.2.2.9 Результати перевірки нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Уїлка

| Показник                    | W     | p     |
|-----------------------------|-------|-------|
| Наявність сенсу життя (MLQ) | 0.958 | 0.136 |
| Пошук сенсу життя (MLQ)     | 0.947 | 0.057 |

|                          |       |       |
|--------------------------|-------|-------|
| Осмисленість життя (PIL) | 0.979 | 0.623 |
| Адаптивність             | 0.967 | 0.289 |
| Деадаптивність           | 0.967 | 0.292 |
| Прийняття себе           | 0.955 | 0.11  |
| Неприйняття себе         | 0.958 | 0.142 |
| Прийняття інших          | 0.981 | 0.713 |
| Неприйняття інших        | 0.92  | 0.008 |
| Емоційний комфорт        | 0.95  | 0.075 |
| Емоційний дискомфорт     | 0.934 | 0.022 |
| Внутрішній контроль      | 0.977 | 0.593 |
| Зовнішній контроль       | 0.577 | 0.001 |
| Домінування              | 0.935 | 0.023 |
| Підлеглість              | 0.96  | 0.161 |
| Ескапізм                 | 0.972 | 0.404 |