

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет охорони здоров'я, соціальної роботи і психології
Кафедра психології та педагогіки

Магістерська робота

Освітній ступінь – магістр

на тему «**ВПЛИВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ НА УЯВЛЕННЯ ПРО СЕНС
ЖИТТЯ В ПЕРІОД МОЛОДОСТІ**»

Виконала: студентка 2 року навчання,
спеціальності 053 Психологія
Гуляєва Клавдія Володимирівна

Науковий керівник: Чернобровкін В. М.,
доктор психологічних наук, професор

Рецензент: _____

Магістерська робота захищена
з оцінкою « _____ »

Секретар АК _____

« _____ » _____ 2024 р.

Київ-2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ.....	9
1.1. Сутність категорії «сенси життя» у різноманітних наукових підходах та ціннісних життєвих орієнтаціях в період молодості.....	9
1.2 Фактори, рушійні сили та умови розвитку трансформації сенсу життя особистості у кризовій ситуації.....	24
1.3 Вплив війни на психологічне здоров'я в період молодості.....	29
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА УЯВЛЕННЯ ПРО СЕНС ЖИТТЯ В ПЕРІОД МОЛОДОСТІ.....	34
2.1 Організація та методи дослідження смислових життєвих орієнтацій в період молодості.....	34
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження смислових життєвих орієнтацій в період молодості.....	45
Висновки до другого розділу.....	52
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОЦЕСУ ВИЗНАЧЕННЯ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ В ПЕРІОД МОЛОДОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	54
3.1. Особливості психологічного супроводу в період молодості.....	54
3.2 Програма психологічного супроводу процесу визначення сенсожиттєвих орієнтацій в період молодості під час війни.....	57
Висновки до третього розділу.....	64
ВИСНОВКИ.....	65

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	79

АНОТАЦІЯ

Гуляєвої К. В. Вплив війни в Україні на уявлення про сенс життя в період молодості

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 53 – Психологія – Національний університет «Києво-Могилянська Академія», 2024.

В дипломному дослідженні викладено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження впливу війни в Україні на уявлення про сенс життя в період молодості, а також подано програму психологічного супроводу процесу визначення сенсожиттєвих орієнтацій в період молодості під час війни. Виконано теоретичний аналіз історії дослідження поняття «сенс життя» та його особливостей у низці наступних вітчизняних та зарубіжних галузях: психологія, педагогіка, соціологія, філософія. Розкрито зв'язок цього поняття з такими поняттями: «сміслові орієнтації особистості», «особистісне зростання», «криза», «пошук сенсу життя», «стрес», «психологічна підтримка». Визначено можливі фактори, рушійні сили та умови розвитку трансформації сенсу життя особистості у кризовій ситуації.

У першому розділі розглядаються теоретичні засади вивчення проблеми смисложиттєвих орієнтацій. Описується сутність категорії «сенс життя» у різноманітних наукових підходах, а також ціннісні життєві орієнтації в період молодості. Визначаються фактори, рушійні сили та умови розвитку трансформації сенсу життя особистості у кризовій ситуації, зокрема під час війни. Окрема увага приділяється впливу війни на психологічне здоров'я молодих людей.

Другий розділ присвячений емпіричному дослідженню впливу війни на уявлення про сенс життя у період молодості. Емпіричне дослідження смисложиттєвих орієнтацій молоді під час війни проводилося через призму

ціннісних орієнтацій та сенсу життя особистості, зокрема цивільних осіб шляхом розповсюдження опитувальників у соціальних мережах. Описується організація та методи дослідження смислових життєвих орієнтацій молодих людей, а також аналіз та інтерпретація отриманих результатів. Проводиться аналіз змін у сенсожиттєвих орієнтаціях молодих людей під впливом війни.

Третій розділ присвячений психологічному супроводу процесу визначення сенсожиттєвих орієнтацій у період молодості під час війни. Розглядаються особливості психологічного супроводу молодих людей у цей період, а також пропонується програма психологічного супроводу, спрямована на оптимізацію процесу адаптації та формування позитивного сенсу життя.

В основу програми психологічного супроводу покладено вправи, що містять психотерапевтичний характер, до яких віднесено такі компоненти: психоедукація щодо процесу саморозвитку особистості, принцип «Думати по-іншому» з КПТ-терапії, уява, рефлексія.

Результати дослідження показують, що війна має значний вплив на уявлення молодих людей про сенс життя, викликаючи трансформації у їхніх ціннісних орієнтаціях. Під впливом війни відбувається підвищення патріотизму, відчуття солідарності та громадянської відповідальності, що також відображається у зміні смисложиттєвих орієнтацій.

Дослідження сприяє поглибленню розуміння впливу військових конфліктів на психологічне здоров'я молодих людей та може бути корисним для фахівців у галузі психології, соціальної роботи та освіти.

Ключові слова: сенс життя, період молодості, війна, особистісне зростання, смислові орієнтації особистості, криза, психологічна підтримка, психологічний супровід, стрес, сенсожиттєві орієнтації, особистісні цінності.

ВСТУП

Війна в Україні, яка почалася в 2014 році та загострилася в 2022 році, кардинально змінила соціально-політичну ситуацію в країні. Цей конфлікт вплинув на всі аспекти життя українців, включаючи психологічне та емоційне здоров'я, економічну стабільність і соціальні відносини.

Війна викликає стрес, тривогу та депресію, особливо в період молодості, коли людина знаходиться у фазі формування своєї особистості та життєвих цінностей. Вивчення того, як люди в період молодості адаптуються до екстремальних обставин та які механізми захисту вони використовують, допоможе зрозуміти як це в свою чергу впливає на їхні уявлення про сенс життя. Такж варто зазначити, що уявлення про сенс життя українців під час війни трансформуються під впливом патріотизму, відчуття солідарності та громадянської відповідальності.

Вплив війни на уявлення про сенс життя є не лише українською проблемою. Це питання актуальне для багатьох країн, які стикаються з військовими конфліктами та їхніми наслідками. Дослідження українського досвіду може надати цінні уроки для міжнародної спільноти та сприяти розвитку глобальних стратегій підтримки громадян в період молодості в умовах війни.

Загалом дослідження впливу війни в Україні на уявлення про сенс життя в період молодості є важливим не лише з наукової точки зору, але й з практичного, соціального та міжнародного аспектів. Результати такого дослідження можуть сприяти покращенню психологічного здоров'я людей в період молодості, зміцненню соціальної стабільності та розвитку ефективних політик підтримки в умовах війни та післявоєнного відновлення.

Проблема сенсу життя займає гідне місце у роботах видатних вітчизняних і зарубіжних дослідників Н. Антонова, В. Банаха, С. Беякова, Н. Бочаріна, В.

Васютинського, О. Гаженко, М. Горлача, І. Жеребило, О. Климишин, С. Матяжа, Р. Олексенко, В. Панка, Л. Савченко, О. Скрипника, В. Франкла та ін. Вчені обґрунтовували питання сенсу життя з різних точок зору. Однак потреба подальшого дослідження означеної проблеми все ще існує.

Об'єкт дослідження: сенс життя як психологічний феномен.

Предмет дослідження: особливості впливу війни в Україні на уявлення про сенс життя в період молодості.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтування та емпіричному дослідженні впливу війни в Україні на уявлення про сенс життя в період молодості, а також розробці програми психологічного супроводу процесу визначення сенсожиттєвих орієнтацій в період молодості у умовах війни.

Гіпотеза: склали припущення про те що, під впливом війни відбуваються трансформація сенсу життя особистості.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання дослідження:**

1. Розкрити сутність категорій «сенс життя», «ціннісні життєві орієнтації», «період молодості» у різноманітних наукових підходах
2. Визначити та описати фактори, рушійні сили та умови розвитку на трансформацію уявлень про сенс життя особистості під час війни.
3. Емпірично дослідити вплив війни на трансформацію уявлень про сенс життя особистості в період молодості.
4. Розробити програму психологічного супроводу процесу визначення сенсожиттєвих орієнтацій в період молодості під час війни.

Відповідно до визначеної мети, гіпотези, сформульованих завдань комплексно застосовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та систематизація літературних наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень; емпіричні методи дослідження; методи математичної статистики.

Експериментальна база дослідження включає у себе відбір людей в період молодості, які зазнали впливу війни.

Наукова новизна результатів дослідження полягає у доповненні відомостей про трансформацію сенсу життя в період молодості під впливом війни, а також у виявленні змін у сенсожиттєвих орієнтацій в період молодості.

Практичне значення дослідження полягає в розробці програми психологічного супроводу осіб періоду молодості, спрямованої на підтримку та формування позитивного сенсу життя під час воєнних дій.

Структура роботи: магістерська робота включає вступ, три розділи, висновки до кожного розділу, загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ

1.1. Сутність категорії «сенси життя» у різноманітних наукових підходах та ціннісні життєві орієнтації в період молодості

Зміна системи культурно-історичних цінностей відбивається у сенсі життя та ціннісних пріоритетах кожної особистості. Це важливе явище привертає увагу не лише психологів, а й представників інших наукових галузей, таких як філософів, педагогів, соціологів, психофізіологів, політологів та економістів. Дослідження у цій області охоплює різні аспекти, включаючи індивідуально-психологічний, культурно-історичний та соціально-економічний аспекти.

На рівні індивідуальної свідомості сформовані цінності та сенси життя є основою для усіх оцінок та рішень людини, що впливають на її життя та діяльність. Таким чином, вони виступають як керівництво для життя та поведінки людини.

Науковий інтерес до смислових орієнтацій особистості, таких як пошук сенсу, його переживання та втрата, виявився надзвичайно значущим у дослідженні структури суб'єктивного світу кожної людини. Цей інтерес виступає як ключовий аспект психологічних потреб особистості та спонукає до філософського обґрунтування психологічних теорій, а також інтеграції їх теорій та методологій для більш глибокого розуміння.

Наукові дослідження щодо пошуку сенсу життя, можливостей самореалізації та проблеми ставлення людини до власного існування відображаються у філософії різних епох.

За античних часів видатні мислителі, такі як Платон і Аристотель, вказували на те, що людина визначає власні «ідеї-цілі» і приділяє своє життя

служінню цим ідеям, а також знаходить способи перетворення ідеальних концепцій на реальні дії.

У середньовіччі увага була спрямована на вивчення спрямованості людської волі на пізнання навколишнього світу та самопізнання.

Епоха Відродження підкреслювала розвиток духовності людини як найвищої цінності.

У філософії Нового часу, наприклад, вчені як Френсіс Бекон досліджували життєвий досвід людини як ключовий засіб для пізнання навколишнього світу та розвитку ціннісних уявлень. Альфред Бергсон досліджував ставлення людини до власного життя як джерело життєвої енергії, що впливає на процеси конструювання особистого та соціального світів [2].

Українські філософи відзначали, що сенси життя людини мають спрямованість на благополуччя інших. Їхні погляди в цьому питанні розкривалися через різні механізми:

Григорій Сковорода пояснював важливість самопізнання та безоцінного ставлення до інших як ключові аспекти життєдіяльності. Панас Мирний Куліш акцентував увагу на переживанні єдності з власним родом, соціальною спільнотою та етносом як важливому елементі змісту життя. Іван Франко наголошував на значенні здатності керувати обставинами свого життя як необхідної умови для досягнення цілей [33].

У XX столітті у філософії стала актуальною проблематика сенсу життя, яка набула вираженого індивідуалізованого змісту, відповідного розуміння світу та саморозуміння. Феномен осмислення життя займає центральне місце у багатьох напрямках сучасної філософії. Наприклад, Мартін Хайдеггер розглядає основне питання сенсу буття, яке розкривається у присутності, у способі, яким людина переживає своє існування [2; 25].

Проте філософська проблематика та теорія смисложиттєвих орієнтацій особистості не обмежуються своїм найбільш фундаментальним та значущим

рівнем. Протягом тривалого часу тема сенсу життя також привертала увагу цілого ряду психологів.

На відміну від інших наук, психологія досліджує сенс життя як складову свідомості, ключовий компонент структури особистості та регулятор індивідуальної життєдіяльності. Крім того, вона вивчає сенс життя як психологічний фактор, який впливає на спілкування, міжособистісну взаємодію та організацію спільної діяльності людей у різних групах.

Проблема смисложиттєвих орієнтацій особистості займає гідне місце у роботах видатних психологів.

У теорії індивідуальної психології Альфред Адлер виділяє три ключові життєві проблеми, які відображають об'єктивні аспекти людського буття і визначають сенс життя через їх взаємозв'язок: факт життя людини у суспільстві породжує проблему міжособистісних відносин, співпраці та формування дружби; факт існування людини на Землі в конкретних умовах створює проблему вибору професії та професійного самовизначення; факт існування двох статей породжує проблему відносин між ними, а також питання про кохання та шлюб [2; 25].

У ХХ столітті, особливо в його другій половині, фахівці у різних галузях масово стикалися з екзистенційним неврозом, що виникав не стільки внаслідок соціальної дезадаптації, скільки через специфічну втрату самобутності.

Зокрема, як зазначає В. Франкл: «сьогодні ми, по суті, маємо справу з тим, що людина вже не так страждає від почуття неповноцінності, як від глибинного почуття втрати сенсу, яке пов'язане з відчуттям пустоти...» [69, с. 24].

У своїй праці «Людина у пошуках смислу» [69] В. Франкл виділяє три можливі шляхи, три групи цінностей, за допомогою яких людина може зробити своє життя осмисленим:

1. Цінності переживання (проявляються у чутливості та сенситивності особи до явищ навколишньої дійсності);

2. Цінності відношення (особливе ставлення особи до тих аспектів, які обмежують її життя);

3. Цінності творчості (цінності, що виявляються у продуктивних творчих вчинках).

Цінності відношення відображають сприйняття людиною тих обмежень, які існують у її житті, і відповідне ставлення до них. Це може включати в себе різноманітні аспекти, такі як відносини з оточуючими людьми, суспільством, або навіть з самою собою. Цінності творчості, натомість, виявляються у здатності людини до продуктивної творчої діяльності, включаючи розвиток нових ідей, концепцій, або творчих проектів. Цінності переживання проявляються в її чутливості та сприйнятливості до навколишнього середовища, що може включати емоційну реакцію на події, а також естетичне сприйняття світу.

Розуміння цих різновидів цінностей допомагає краще розуміти мотивацію та прагнення людини, а також впливає на її життєві вибори та розвиток. Враховуючи важливість цінностей у формуванні особистості, важливо розглядати їх взаємозв'язок та вплив на життя кожної людини. Такий підхід дозволить більш ефективно розвивати та підтримувати позитивні аспекти особистості, сприяючи гармонійному розвитку та самореалізації.

У 70-80-х роках ХХ століття спостерігався стрімкий розвиток психологічної теорії сенсу життя та формування нових концепцій, що описували структурні складові смислового простору особистості. Крім того, були запропоновані класифікації смислових утворень, зокрема, Є.Є. Насіновською та іншими, а також розроблені концепції смислової саморегуляції та смислової динаміки [3, с. 103].

Першою розгорнутою теорією сенсу життя в історії психології з'явилася концепція В. Е. Чудновського, викладена спочатку у вигляді циклу статейних публікацій, а згодом докладно систематизована в монографії «Становлення особистості та проблема сенсу життя» та наступних виданнях автора [14, с. 365].

Прологом до аналізу розглянутої концепції стали дослідження психологічних умов і факторів стійкості особистості, проведені В. Е. Чудновським у 1970-1980-х роках. За результатами цих досліджень виявлено, що психологічна стійкість особистості - це здатність утримувати й реалізовувати свої особистісні позиції в різних ситуаціях, діяти в опозиції до зовнішніх і внутрішніх впливів. Ця стійкість в значній мірі обумовлена формуванням смислових і цільових структур, які забезпечують далекоглядну орієнтацію у поведінці та діяльності людини [24, с. 366].

У сучасній психології смисложиттєві утворення презентовані як інтенції (спрямованість мислення людини на який-небудь об'єкт, схильність свідомості до чого-небудь [3, с. 234, 241]) взаємопроникнення процесів життєпроекування людини в її особистісний та соціальний світи. Згідно з висловлюваннями А. Ленгле та А. Хікліна, вдалим кроком у проектуванні власного життя є здатність людини адаптуватися до змін та перебудовувати свій життєвий шлях у змінних соціальних умовах.

За словами Г. Крайг, її серія книг «Психологія розвитку» вважається одними з найбільш повних сучасних навчальних посібників з психології розвитку. У цих книгах розкривається всебічний підхід до аналізу процесу розвитку людини та сенсу її життя. Автор розглядає еволюцію та зміну сенсу життя як результат взаємодії різних факторів: соціокультурних, біологічних та психологічних, що дозволяє використовувати комплексний підхід до аналізу сенсів життя на різних етапах та виявляти основні закономірності їх формування. У підручниках подані особливості психосоціального, фізичного, емоційного та когнітивного розвитку на кожному з етапів, який характеризується значною індивідуальною різноманітністю [26].

Дослідники з Каліфорнійського університету в Сан-Дієго протягом трьох років аналізували дані 1042 мешканців штату віком від 21 до 100 років і прийшли до висновку, що наявність сенсу життя має позитивний вплив на фізичне та

психічне здоров'я людини. Тимчасом пошуки сенсу, які тривають довго і не приносять успіху, навпаки, негативно впливають на стан людини. [6].

Таким чином, узагальнюючи наукові погляди вітчизняних та зарубіжних дослідників, можна зазначити, що пошук сенсу життя відображає процес самопізнання людини і визначення загальних цілей, які вона прагне досягти. Цей пошук допомагає особистості вирішити конфлікт між усвідомленням непередбачуваності життя та бажанням жити повноцінно. У результаті людина знаходить власний, унікальний сенс життя, який сприяє її особистісному зростанню і самореалізації.

У наукових дослідженнях використовуються різні методики, як відомі, так і розроблені авторами, для більш глибокого вивчення процесів формування сенсу життя.

Сенс життя – одна з ключових концепцій, яка визначає поведінку людей у підлітковому та дорослому віці. Особисті цінності та сенс життя створюють внутрішнє, індивідуальне значення для суб'єкта, надаючи йому діям цілісність та значущість. Часто переживання, пов'язані з усвідомленням смислових орієнтацій, виражаються у таких установках, як «реалізувати себе», «відчути свою цінність», «бути собою».

У сучасному світі кожна людина щодня зіштовхується з новими аспектами життя та раніше невідомими проблемами. Більшість науковців у галузі психології стверджують, що сенс життя присутній у самому існуванні, і кожна людина несе відповідальність за свої власні життєві вибори.

Поняття «цінність» стало предметом значних теоретичних досліджень. Вагомий внесок у розвиток психології цінностей внесли такі вчені: А. Маслоу, М. Рокич, Ш. Шварц, У. Білські та В.І. Горбенко, К.О. Абульханов-Славська, П.С. Гуревич, О.Г. Дробницький, В.П. Тугарінов та ін [64].

У психології життєві цінності розглядаються як важливі аспекти внутрішньої структури особистості, які мають велике значення для неї.

Аналіз поняття «особистісні цінності» показує, що в психологічних дослідженнях ця категорія часто визначається через ціннісні орієнтації, відносини, особистісний зміст, оцінки, ідеали, установки, норми, спрямованість та інші аспекти [2; 8; 33; 64].

О.П. Вардомацький, С.Г. Клімов, В.Т. Лісовський, М.Х. Тітма, М.М. Рутквіч зазначають, що «цінність – як основа та результат вибору напрямку та способу управління діяльністю, що інтегрує систему мотивів особистості».

Дещо інше уявлення про категорію «цінності» мають К.О. Абульханов-Славська, П.С. Гуревич, О.Г. Дробницький. Вчені вважають, що «цінність – як людська ідея, яка сприймається у вигляді суб'єктивного образу чи уявлення, є відображенням культурно-історичних норм».

Не погоджуються з попередниками Б. І. Додонов та Д. В. Каширський, які трактують поняття наступним чином: «цінність – як основа механізмів соціального регулювання поведінки та діяльності, пов'язана із соціально-психологічним кліматом суспільства та соціальних груп».

М. Рокич трактує дане поняття, як «стійкі переконання в тому, що певний спосіб поведінки краще з особистої або соціальної точки зору, ніж протилежний або зворотній спосіб поведінки».

В свою чергу Ш. Шварц та У. Білські наголошують, що «Поняття та переконання, які мають відношення до бажаного в кінцевому стану або поведінці, перевершують специфічні ситуації, керують вибором поведінки чи подій та упорядковані за відносною важливістю»

Поняття «ціннісні орієнтації» теж має різноманітні варіанти трактувань, зокрема, Ш. Шварц вважає, що ціннісні орієнтації – це структурована система узагальнених ціннісних уявлень, що виражає суб'єктивне ставлення особистості до об'єктивних умов життя; Н.С. Теміров наголошує, що ціннісні орієнтації – це найбільш узагальнені та ієрархічно організовані ставлення особистості до цінностей тієї культури, в якій формувалася дана особистість.

Отже, після детального розгляду різних тлумачень поняття «ціннісні орієнтації» можна зробити висновок, що підходи до розуміння цінностей як психологічного явища виявляються надзвичайно різноманітними. У результаті можна запропонувати узагальнене визначення: ціннісні орієнтації розглядаються як система ієрархічно пов'язаних цінностей, що визначають спрямованість життєдіяльності людини.

Таким чином, поняття «цінність» використовується для опису ставлення людини до світу, тоді як ціннісні орієнтації виражають те, що для неї найбільш важливо, те, що має особистісний сенс. Незважаючи на різні визначення цих понять вченими, існує загальна згода у тому, що ціннісні орієнтації є невід'ємною частиною структури особистості.

Оскільки джерелом формування ціннісних орієнтацій виступає сенсожиттєва активність особистості, що визначає рівень домагань особистості та її бажання, дослідники по-різному класифікують цінності: за метою засвоєння: егоїстичні та альтруїстичні; за об'єктом засвоєння: матеріальні та морально-духовні; за способом вияву: ситуативні та стійкі; за рівнем узагальненості: конкретні та абстрактні; за роллю в діяльності людини: термінальні та інструментальні; за змістом діяльності: пізнавальні та предметно-перетворювальні.

Отже, можна зробити висновок, що класифікація цінностей є дуже різноманітною, оскільки вони можуть виявлятися у різних сферах, задовольняти різні види потреб та виконувати різноманітні ролі.

Іноді ціннісні орієнтації визначаються як осмислені та прийняті особистісні смисли. Існує прямий зв'язок між особистісними цінностями та сенсом життя особистості, оскільки сенс життя можна вважати найвищою моральною цінністю людини.

Варто відзначити, що на рівні психологічної теорії важливо розуміти, що кожен сенс життя (смилова реалія) або особистісний сенс, крім свого

унікального змісту, завжди несе якийсь загальний зміст, який пов'язує його з іншими смислами, структурами суб'єктивного світу та одиницями суб'єктивності особистості.

Поняття «сенс» широко застосовується у філософії, психології та лінгвістиці. У кожній з цих наукових галузей «сенс» вважається елементом, що виявляється у широкому контексті: у психології – в контексті діяльності та життя, у лінгвістиці – у контексті мовних одиниць з глибшим змістом і вищим рівнем, а у філософії – у контексті буття.

У зарубіжних дослідженнях поняття «сенс» може застосовуватися для тлумачення різних компонентів функціонування людської особистості: від вузькоспеціалізованих понять, таких як сон або реакція, до широких визначень, таких як сенс життя, життєві цілі або життєвий досвід. Сенс визначається пізнавальними та емоційними аспектами психіки і проявляється у поведінці людини, що встановлює взаємозв'язок між навколишнім світом та індивідумом. Однак, більшість теорій, де акцент зроблено на саму людину та її особистісність, розглядають категорію сенсу більш детально.

Інтерпретація сенсу життя її психолого-педагогічному аспекті безпосередньо пов'язана з тим, у межах якої парадигми здійснюється рефлексія: психоаналітичної; когнітивної; гуманістичної; екзистенційної (табл. 1)

Таблиця 1

Наукове визначення сенсу життя зарубіжними дослідниками [2]

Автор	Визначення поняття
Психоаналітична концепція	
З.Фройд, А. Адлер, К.Г. Юнг	Сенс об'єктивно не існує
Когнітивна психологія	
У. Найсер, Дж. Келлі, Ж. Нюттен, Е.Толмен, Х. Хекхаузен	Сенс – результат пізнавальної діяльності людини

Гуманістичний підхід	
К. Роджерс, Д. Ройс, А. Пауелл, Ф. Фенікс	Сенс – особистісний феномен, що визначає повноцінне життя людини
Екзистенційний напрямок	
Д. Бьюдженталь, С. Мадді, Е. Фромм, В. Франкл	Сенс – об'єднання, зв'язок, відчуття цілісності буття Сенс – життєве завдання.

З. Фройд розумів сенс життя людини як отримання різних видів задоволень та насолод, прагнення до почуття щастя та уникнення хворобливих переживань у фізіологічних та психологічних аспектах [70].

За Е. Фроммом основним сенсом життя людини є повна реалізація свого життєвого потенціалу. Інший представник психоаналітичного напрямку в психології, К. Юнг, стверджував, що життя, в якому присутні цілі та сенси, є більш якісним, більш духовним, здоровішим, а втрата сенсу може розглядатися як деякий «еквівалент захворювання» [30].

Представник екзистенційного напрямку в психології, В. Франкл, вважав, що вроджена потреба в усвідомленні сенсу свого життя є провідною силою розвитку особистості, оскільки сенс вимагає реалізації. Він виділяв три класи цінностей, що надають життю людини осмисленого характеру: цінності творчості, цінності переживання (зокрема, почуття любові, вини, страждання) та цінності стосунків [69].

Сенс життя має кілька загальних психологічних особливостей:

- це новоутворення в структурі особистості, яке формується протягом життя;
- він є основою для глибинних відмінностей між людьми в психологічному плані;

- сенс життя має системну будову, яка включає багато компонентів та рівнів організації [3].

Якщо говорити про сенс життя з точки зору психологічних функцій, можна виділити три основні категорії: провідна функція, є суб'єктоутворюючою, тобто визначає і формує особистість; базові функції, це відбивні та регулюючі функції, які відіграють важливу роль у визначенні та підтримці сенсу життя; приватні функції, серед них можна виокремити захисні, комунікативні, спонукаючі, направляючі, смислоутворювальні, ідентифікаційні та оцінювальні функції. Кожна з них відіграє свою роль у формуванні та утриманні сенсу життя людини [3].

Варто відзначити, що існує певний зв'язок між поняттями «сенс життя» та «ідентичність». Але аналіз літературних джерел вказує на те, що, хоча у літературі 1960-2000-х років ці поняття розглядалися як тісно пов'язані, але все ж окремі. Сучасні дослідження схиляються до того, щоб вважати сенс життя складовою частиною внутрішньої психологічної структури ідентичності. Наприклад, у дослідженнях Ш. Робертса та Дж. Коте, термін «світогляд» (worldview) вважається складовою соціальної ідентичності, а Л. Кіан розглядає його як ядерний елемент етнічної ідентичності, пояснюючи його позитивний вплив на соціально-психологічну адаптацію, академічну успішність та психологічний добробут підлітків [46].

Отже, поняття «сенс життя» стосується індивідуального психологічного сприйняття життя під час його проживання. На рівні окремої особистості сенс життя виражається в її уявленні про сенсожиттєву концепцію, яка включає такі психологічні аспекти, як наявність життєвої мети, емоційна насиченість, задоволеність самореалізацією та сила самосвідомості.

Особливу увагу при пошуку сенсу життя приділяють цінностям та ціннісним орієнтаціям, які спрямовують особистість на шлях самопізнання, розвитку, самовдосконалення, цілісності та гармонії.

Вивчена література вказує на те, що філософ-софіст Протагор, у своїх працях, спрямованих на розуміння суті людських цінностей, стверджує, що людина є мірою всіх цінностей. Термін «цінність» асоціюється з ідеями ідеалу, мети та спрямованості [46]. Ззовні цінності сприймаються як властивості об'єкту чи явища. Протагор стверджує, що для людини предмет набуває цінності лише в контексті його включення у соціальні відносини. Для конкретної особистості цінності стають об'єктами інтересів та водночас орієнтирами у предметній та соціальній реальності [47]. Отже, концепція цінностей у Протагора розглядається в контексті антропоцентризму, де людина виступає як центральний критерій оцінки та розуміння світу. Протагор підкреслює суб'єктивність цінностей, вказуючи на те, що їх існування і значення залежать від людського сприйняття та соціальної взаємодії.

Вікова класифікація та демографічні тенденції населення є важливими аспектами вивчення суспільства.

Відповідно до нової вікової класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), молодий вік визначено в межах 25-44 років.

Відповідно до законодавства України, «молодь – молоді особи – особи віком від 14 до 35 років, які є громадянами України, іноземцями та особами без громадянства [60].

Вітчизняні науковці, однак, традиційно відносять до категорії молоді підлітків віком 15-17 років, які завершують фізичний розвиток і несуть юридичну відповідальність, а також осіб віком від 18 до 35 років [29].

Згідно з дослідженнями В. Моргуна, дорослість охоплює тривалий період життя, який поділяється на ранню дорослість (19-30 років), середню дорослість (31-45 років) та пізню дорослість (після 61 року) [50, с. 26-29]. Представники вікової когорти 15-35 років складають близько 25% загальної чисельності населення України, що є відносно низьким показником та створює загрозу для відтворення населення і формування трудового потенціалу [52].

Рання дорослість характеризується освоєнням нових ролей у сімейному, правовому, професійному, фінансовому та інших сферах. Це час інтенсивної діяльності та розширення інтересів, підвищеної соціальної інтеграції та максимальної активації багатьох психічних функцій.

Середня дорослість сприяє досягненню піку або оптимального рівня існування, закріпленню та консолідації особистого досвіду. Це період, коли людина активно виконує партнерські та батьківські ролі, вдосконалює професійні навички, накопичує життєвий досвід, а також матеріальні й соціальні ресурси та зв'язки.

Пізня дорослість являє собою особливий етап онтогенезу, який розкриває психологічні особливості розвитку людей похилого віку.

Дорослість є значущим етапом онтогенезу, який характеризується особистісною зрілістю, достатнім рівнем фізичного, психічного та соціального розвитку, а також сформованими інтелектуальними, інструментальними, духовними та професійними цінностями і можливостями. Людина стає повноцінним суб'єктом життєдіяльності та саморозвитку, з чіткою картиною світу та концепцією «Я», володіючи необхідною системою ресурсів для самовдосконалення та творчої діяльності.

Цей етап життя позначається як «пік» (акме) життєвих досягнень, що виражається у періоді інтеграції різноманітних зв'язків і відносин зі світом, а також у накопиченні стійких методів виконання діяльності. Доросла людина в своєму індивідуальному досвіді формує унікальне поєднання способів соціальної адаптації та активного впливу на навколишнє середовище.

На цій стадії попередній психічний розвиток стабілізується, утворюючи рівне «плато», але дорослість залишається періодом, що характеризується варіативністю та мінливістю. Аналіз розвитку дорослості показує складну і суперечливу картину цього процесу: гетерохронність, критичність, поєднання еволюційних та інволюційних процесів і т.д.

Дорослість розглядається як етап постійного розвитку та змін, коли досягаються вершини успіху (акме) і утверджуються ключові складові індивідуальності. В цей період змінюється життєвий стиль і погляди, з'являються нові цінності та цілі: створення родини, професійний ріст, творча самореалізація, батьківство. Людина стає мотивованою, самоорганізованою та самодостатньою, здатною до прийняття вольових рішень, самоконтролю та відповідальності. Цей період характеризується високою продуктивністю та соціальною активністю, досягненням статусу та стабільними відносинами.

Дорослість включає здатність до збалансованої оцінки своїх можливостей, постановки конкретних цілей та їх досягнення. Формується цілісна самооцінка, яка відображає пройдений життєвий шлях і якість особистості. Стабілізація основних психологічних структур, ціннісних орієнтацій та рівня домагань супроводжується підвищенням усвідомленості та внутрішньої послідовності образу «Я». Визначається стиль життя, комунікації і поведінки, чіткіше окреслюються установки, інтереси та система переконань. Людина усвідомлює себе як унікальну, неповторну особистість, єдину у своєму роді.

О. Михайлова підкреслює, що до середини цього періоду людина досягає індивідуальної повноти самобутності, що включає різноманітність її прав і обов'язків у всіх аспектах життя: у суспільстві, на роботі та в сім'ї [46]. Це момент розкриття й максимальної реалізації потенціалу особистості, коли внутрішні здібності та ресурси отримують новий поштовх для переоцінки та розвитку. Процес самореалізації стає більш виразним і активним у житті кожної людини.

Період дорослості розкривається через кризи: в ранньому віці (20-40 років), в момент «сенсу життя» (40 років), та в середньому та пізньому віці (від 40 до 60 років) [31]. Більшість людей досягають стабільності та впевненості в собі, але в той же час у цьому здавалося б стабільному житті починаються сумніви, пов'язані з оцінкою минулого та переживаннями стосовно можливості змінити майбутнє. Відчувається обмеженість в реалізації мрій і необхідність відмовитися від

недосяжних цілей. Криза дорослості приходить непомітно, але триває тривалий час, який характеризується підсумками та переосмисленням. Людина робить собі запитання про досягнення у житті і усвідомлює, що її перспективи майбутнього вже не такі, як раніше. Вирішення цих внутрішніх протиріч різняться у кожному випадку, чи то відчувається невпевненість, чи вдача, чи життєве задоволення, чи невдоволеність.

Л. Гресь наголошує, що вихід із кризи дорослості може приймати як позитивні, так і негативні форми, а його результатом є створення нового образу «Я», переосмислення життєвих цілей і цінностей, внесення змін у всі аспекти життя відповідно до вікових та життєвих обставин [15].

Природні зміни, які відбуваються у різних структурах психіки дорослого, свідчать про виникнення ключових новоутворень на цьому етапі, таких як сформована ідентичність, особистісна зрілість, сімейні відносини, професійна компетентність, продуктивність, генеративність, почуття інтимності та інше [31].

Т. Титаренко висловлює думку, що «у період війни перетворюються просторово-часові орієнтири життя особистості. Індивідуальні межі стають надто жорсткими, а людина усильно захищає їх, ігноруючи потреби інших» [61, с. 5]. Відбуваються радикальні зміни в цінностях, коли дорослий людина прагне зберегти не стільки духовність і самореалізацію, скільки базові потреби, тобто все, що було цінним до початку конфлікту: життя, здоров'я, родину, роботу та друзів. Збільшуються потреби у фізичному виживанні, виникає стійкий страх за майбутнє та хвилювання за долю дітей.

У цей важливий період людина оцінює свій життєвий шлях, переглядає попередні цілі та ставить перед собою нові, розшукує ресурси для їх досягнення. Виникають нові пріоритети, відбувається переосмислення минулого і майбутнього, яке надає життю новий смисл та значення.

Наукові дослідження показують, що у воєнний період особистість може реагувати по-різному на травматичні події: від інтенсивного або помірного

стресу до тривалого або тимчасового шоку, паніки, або ступору. Ці реакції можуть мати негативний вплив на здоров'я, спричиняючи депресію, хронічну тривогу, та впливати на життєві орієнтації та благополуччя особистості [61].

У психології дорослого віку основною областю, де відбуваються процеси особистісного зростання та формування суб'єктивних цінностей, є професійна сфера. Професійна діяльність слугує як майданчик для особистісного розвитку та самовдосконалення [52].

У аспекті професійної діяльності, життєві цінності розглядаються як резервуар досвіду, який накопичується протягом життя, а також як регулятор особистісної поведінки. Майстерність у професійній справі допомагає розгорнути та закріпити суб'єктивні цінності, а співвідношення між ними визначає тип розвитку особистості – чи то гармонійний, чи дисгармонійний.

1.2 Фактори, рушійні сили та умови розвитку трансформації сенсу життя особистості у кризовій ситуації

Життєві випробування або ситуації невизначеності та соціальної нестабільності, раптові зміни у житті, не лише перетворюють звичне соціальне оточення людини, що може призвести до зниження її потенціалу, але й порушують цінності, які керують її життям, спотворюючи уявлення про світ і ускладнюючи процес самореалізації загалом [1, с. 6].

Ціннісний аспект – невід'ємна складова психічного образу особистості, що суттєво впливає на розвиток і самосвідомість, а також на її формування протягом життя. Оскільки людина освоює цінності переважно через практичну діяльність, вони виступають ключовим фактором регулювання її функціонування у суспільному середовищі та формують основу для професійного росту.

Сьогодні цінності особистості стали найважливішим ресурсом людського життя.

Більшість авторів, які дотримуються позиції контекстного розгляду сенсу, використовують як контекст ситуацію [15; 17]. Усі визначення ситуації в тлумачних та психологічних словниках включають комбінацію об'єкта та суб'єкта, який має ухвалити рішення. Тобто, без участі людини ситуація не виділяється із контексту життя чи діяльності.

Сенси задаються ситуаціями, у яких здійснюється процес взаємодії людини зі світом. Виділяються наступні сенсоутворюючі процеси:

- 1) пошукові операції [14];
- 2) встановлення регульованих відносин зі світом [18];
- 3) встановлення орієнтирів для взаємодії [18];
- 4) визначення характеру взаємодії із зовнішнім світом [12].

Об'єктом ситуації може бути будь-що, що знаходиться поза самою людиною. Усі реальні та потенційні обставини становлять складові зовнішнього світу для людини.

Світ для людини включає в себе такі аспекти: 1) різноманітні предмети, які використовуються людиною та на які спрямована її діяльність; 2) події, які передбачають участь людини та можуть об'єднувати її з іншими людьми; 3) правила, які регулюють спільну діяльність та спілкування між людьми.

Тоді рівні зовнішнього світу представлені: 1) сукупністю предметів у предметному та природному середовищі проживання; 2) соціальним середовищем; 3) інформаційним простором [5, с. 72].

Все, що взаємодіє з людиною, можна розглядати як об'єкти, ситуації (комбінації об'єктів, що потребують участі людини) та події (ситуації, які завершилися смисловим розумінням, реалізацією та формуванням смислу). Людина існує одночасно у двох світах: зовнішньому та внутрішньому. При їх злитті формується її життєвий простір.

Згідно з теорією К. Левіна, життєвий простір – це людина та її психологічне оточення. Прикордонною зоною розглядаються, з одного боку, фізичний та

соціальний світи, які впливають на неї, та, з іншого боку, сама особистість. Якість життєвого простору залежить і від особистості, і від її оточення [18].

Життєвий простір є сферою формування та втілення смислів. У процесі взаємодії зі світом виникають смисли, які обґрунтовують цю взаємодію та стимулюють її подальший розвиток. Сенсоутворення перетворюється на смислові системи, оскільки світ для людини є системою, а сама людина - моделлю світу. Забезпечення відповідності цих двох систем допомагає наповнити змістом взаємодію людини зі світом. Таким чином, характер і якість смислів, що виникають під час взаємодії людини зі світом, залежать від рівня зовнішнього світу, з яким вона взаємодіє, та від якості її потреб, які вона задовольняє.

Сенс життя активно впливає на формування та збереження особистісної та соціальної ідентичності. Психологічний механізм функціонування сенсу життя передбачає наявність певного набору ідентифікаторів - ознак, які допомагають особистості впізнавати себе у різних ситуаціях, включаючи кризові, і які змінюються протягом вікового розвитку. Під час дорослішання серед цих ознак домінує внутрішній особистісний зміст.

Набір ідентифікаторів включає широкий спектр характеристик: від формальних (вік, стать, місце проживання, соціальний статус, зовнішність, мова спілкування, вид діяльності) до змістовних особистісних рис (цінності, цілі, мотиви, характерні риси).

Потреба особистості у розумінні сенсу виникає, коли внутрішні очікування не збігаються з реальністю, коли вона стикається з конфліктом між внутрішнім і зовнішнім. Ці моменти визначають переломний момент, коли особистість переосмислює свої цінності, а нова ситуація вимагає формування нових сенсів. До цього часу вона частіше відчуває злагоду з власними внутрішніми установками та очікуваннями, які вона може організувати самотійно.

Втрата сенсу життя може призвести або до повної втрати себе або до розпливання особистості, коли у людини виникають протиріччя в її уявленні про себе та внутрішній світ. Це часто виявляється у сумнівах, нерозумінні себе, втраті орієнтації та дезорієнтації. Тому можна стверджувати, що криза особистості нерідко є невід'ємною складовою сенсожиттєвої кризи.

В психологічній літературі, як вітчизняній, так і закордонній, існує безліч класифікацій ситуацій, які можна вважати травмуючими або критичними. Ці ситуації можуть серйозно ускладнити або навіть унеможливити реалізацію життєвого плану особистості (рис.1.).

Серед кризових ситуацій виділяється та, де особа стикається з перешкодою у досягненні важливих життєвих цілей і не може подолати її за допомогою звичних методів. Динаміка такої ситуації розвивається у двох напрямках: внутрішньоособистісному, що відображає внутрішній конфлікт, та ситуаційному, де з'являється низка негативних зовнішніх впливів [34].



Рис. 1. Рівні криз за наслідками впливу на особистість [34]

Отже, криза вказує на наявність або відсутність додаткових ресурсів для розкриття потенціалу, для змін і подолання межі між минулим і новим. Процес переживання кризової ситуації впливає на особистість, змінюючи її сприйняття життя, оскільки відбувається трансформація і переосмислення внутрішнього світу людини.

Вплив негативного досвіду, такого як важка втрата, невиліковна хвороба, залежність або інвалідність, може змінити особистість та її сенс життя. Після таких подій особистість може змінити свій погляд на життя, відчуваючи вдячність за близьких, власне життя та природу. Це призводить до зміни сенсу життя, коли особистість розуміє більшу цінність творчості, любові та альтруїзму, а не матеріальних цілей. Така трансформація може бути описана як здобуття

нового сенсу життя, коли людина відчуває себе більш живою і зв'язаною з всесвітом.

Важливо відзначити, що для досягнення такого ефекту сенсу життя не обов'язково переживати сильні страждання. Наприклад, відчуття сенсу життя може виникнути під час «досвіду пробудження», коли розум спокійний, а особистість відчуває згоду зі своїм внутрішнім світом. Наприклад, це може статися під час прогулянки в парку, спостереження за заходом сонця, купання в океані або під час медитації. У таких моментах може з'явитися відчуття гармонії і правильності речей.

1.3 Вплив війни на психологічне здоров'я в період молодості

Психологічне здоров'я – це вміння правильно сприймати дійсність, адекватно реагувати на події, оцінювати власну поведінку та поведінку інших у конфліктних ситуаціях та дискусіях, приймати відповідальні рішення та захищати свою думку – це навички та якості, які використовуються людиною щодня. Звичайно, ступінь і виразність розвитку можуть відрізнятися залежно від вроджених особливостей; значні відхилення від норми спричиняють дискомфорт і впливають на загальний стан здоров'я. Повноті психічного здоров'я людини може загрожувати переважання тих чи інших негативних рис особистості, дефекти в моральній сфері, неправильний вибір цінностей тощо.

З початком масштабного вторгнення росії в Україну практично всі українці відчули на собі неминучі наслідки війни для свого психічного стану: У червні Міністерство охорони здоров'я оприлюднило тривожну статистику, згідно з якою майже 15 мільйонів українців потребують психологічної підтримки через війну. З них понад чотири мільйони потребують медичної допомоги. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, відповідно до міжнародних досліджень, кожна п'ята особа, яка проживає в зонах військових конфліктів, має проблеми з

психічним здоров'ям. Для 9 % це проявляється у помірному або важкому захворюванні.

Стикаючись з досвідом війни, сучасна особа в період молодості переживає цілу гаму емоцій, таких як страх, гнів, безпорадність, безнадія та розгубленість. Слід підкреслити, що ці реакції є нормальними. Психологи зауважують, що під час війни «радість сприймалася як щось заборонене».

Немає однозначно правильних чи неправильних емоцій, особливо в складних життєвих обставинах. Якщо людина бажає плакати або сміятися, то нехай це робить. Головне щоб вона відчувала полегшення [13]. Під час воєнного конфлікту молоді люди стикаються з двома типами травматичних подій: несподіваними травматичними ситуаціями та хронічними негативними подіями, які можуть призвести до використання неефективних стратегій подолання. Як наслідок, можуть виникати такі проблеми, як: 1) тривожні розлади; 2) посттравматичний стресовий розлад (ПТСР); 3) депресія; 4) дисоціативні розлади; 5) порушення поведінки та підвищена схильність до вживання алкоголю і наркотиків [16].

У сучасних умовах практикуючі психологи та соціальні працівники отримують новий досвід щодо основних завдань психологічних служб у надзвичайних ситуаціях в країні, спрямованих на захист і зміцнення психологічного та соціального здоров'я в освітньому процесі та забезпечення психологічної безпеки на відстані. Якщо «ключовим словом» психологічного здоров'я є «адаптація», то головною рисою психологічно здорової молоді є її здатність до саморегуляції, яка дозволяє їм адекватно пристосовуватися до позитивних і негативних обставин [16].

Навіть у період війни в Україні, деякі люди знаходять спосіб адаптуватися до стресу, тоді як інші залишаються в стані тривоги. Вони відчують, що втратили контроль над своїм життям і відкладають його на невизначений термін до «після перемоги».

У психології цей стан називають ступором. Звичайно, після стресової ситуації він зникає протягом 20-60 хвилин після того, як драматична подія відбулася. Проте війна продовжується, тобто загроза не минула. Цей стан допомагає людям не лише сховатися від небезпеки, але й ретельно обдумати, як реагувати на загрозу, уважно оцінити ситуацію, зібратися з силами і підготуватися до дій. Тому іноді це може бути навіть корисно, якщо ви не вічно знаходитесь в цьому стані. Навпаки, іноді розумно зупинитися і «завмерти», щоб уникнути потрапляння в небезпеку.

Але якщо ситуація триває довше, можливо, мозок не отримує достатньо інформації, і людина не може зрозуміти, що саме вона може контролювати, а що ні, і уявляє найгірший можливий сценарій. Можливі причини стану [1]:

- відсутність впевненості у власних силах;
- нерозуміння нового плану;
- неконтрольована паніка, страх, тривога;
- стійкий депресивний стан;
- втрата ідентичності;
- незнання, як вийти з цієї ситуації і з чого почати.

Війна має значний вплив на психологічне здоров'я людей, а це в свою чергу впливає на їхні уявлення про сенс життя загалом. Люди часто стають свідками або учасниками травматичних подій, таких як бойові дії, втрата близьких, руйнування будинків та інфраструктури. Це може призвести до різних психологічних проблем та навіть психічних розладів, які супроводжуються нав'язливими спогадами, кошмарами, тривожністю та емоційним онімінням. У такому стані люди часто переглядають свої життєві цінності, намагаючись зрозуміти, як продовжувати жити далі. Крім того війна руйнує відчуття стабільності, людина не може спрогнозувати майбутнє. Це може викликати відчуття безвиході, зневіри та втрати сенсу життя. Люди можуть ставити під сумнів своє існування і мету життя, намагаючись знайти нові способи

осмислення своєї реальності. Те, що раніше здавалося важливим, може втратити своє значення, а нові цінності, такі як виживання, безпека сім'ї, підтримка близьких, виходять на перший план.

Згодом, адаптувавшись, люди починають шукати нові сенси життя, часто пов'язані з відбудовою, допомогою іншим, розвитком громад або участю в соціальних ініціативах, волонтерській діяльності і т.д. Для багатьох людей війна стає стимулом до духовного відродження. Вони можуть звертатися до релігії або інших форм духовності, шукаючи відповіді на питання про сенс життя і місце людини у світі. Це допомагає їм знаходити внутрішній спокій та надію в умовах хаосу та руйнування.

Отже, війна радикально змінює уявлення людей про сенс життя через вплив на їхнє психологічне здоров'я. Травматичні події, втрата стабільності, перегляд цінностей і пошук нових сенсів є основними аспектами цього впливу. Однак, незважаючи на негативний вплив війни, багато людей формують нові цінності, які допомагають їм впоратися з наслідками травматичних подій та відбудувати своє життя.

Висновки до першого розділу

У першому розділі досліджено теоретичні основи вивчення проблеми смислових орієнтацій, відзначено різноманітність наукових підходів до розуміння сутності категорії «сенси життя». Розглянуті життєві цінності та потреби особистості в контексті смислової регуляції, а також виявлено вплив ціннісних життєвих орієнтацій на осіб в період молодості. Надано огляд факторів, рушійних сил і умов розвитку трансформації сенсу життя особистості в кризовій ситуації.

Деякі з основних висновків цього розділу полягають у тому, що сенси життя є складною та мультиполярною категорією, яка може розглядатися з різних наукових підходів. Життєві цінності та потреби відображаються у структурі смислової регуляції, впливаючи на сприйняття та реакції особистості на життєві ситуації.

Крізь аналіз факторів, рушійних сил та умов розвитку трансформації сенсу життя у кризових ситуаціях виділяється важливість підтримки психологічного здоров'я громадян в період молодості, особливо під час війни.

Отже, зазначений розділ підкреслює необхідність удосконалення психосоціальної підтримки та розвитку програм з психічного здоров'я в період молодості в умовах кризових ситуацій, зокрема під час війни.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА УЯВЛЕННЯ ПРО СЕНС ЖИТТЯ В ПЕРІОД МОЛОДОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження смислових життєвих орієнтацій в період молодості

Процес вивчення смисложиттєвих орієнтацій особистості в умовах кризи під час війни має свої специфічні етапи. Аналіз відповідної літератури [38] дав змогу структурувати цей процес у декілька ключових етапів.

I Етап (Підготовчий) дослідження смисложиттєвих орієнтацій особистості в умовах війни було зібрано попередні дані, що дозволило висунути гіпотезу: під впливом війни відбуваються зміни та трансформації смисложиттєвих орієнтацій і сенсу життя особистості. Ця гіпотеза буде перевірена на наступному етапі.

II Етап (Дослідження смисложиттєвих орієнтацій особистості в умовах війни): з використанням конкретних методик було зібрано дані та виявлено психологічні факти, шляхом поєднання кількох методів дослідження.

III Етап (Обробка даних): на цьому етапі проведено кількісний та якісний аналіз отриманих даних щодо смисложиттєвих орієнтацій особистості в умовах війни, що дозволило виявити існуючі зв'язки та закономірності.

Обробка даних під час дослідження смисложиттєвих орієнтацій особистості в умовах війни включала чотири етапи: первинний аналіз – проведено аналіз кожної окремої відповіді на запитання респондентів; первинний синтез – встановлено зв'язок між даними первинного аналізу та попередньо висунутою гіпотезою; порівняльний (вторинний) аналіз – виділено відповіді з різних опитувальників на однакові або подібні питання, які стійко повторюються; вторинний синтез – об'єднання всіх відповідей респондентів та зіставлення їх із гіпотезою, що під впливом війни відбуваються зміни та трансформації

смісложиттєвих орієнтацій і сенсу життя особистості, а також встановлення суттєвих закономірностей.

IV Етап (Інтерпретація результатів): на цьому етапі надано пояснення отриманих даних, виявлено правильність висунутої гіпотези дослідження.

Джерелами інформації для визначення впливу війни в Україні на уявлення молоді про сенс життя є наукова психологічна та психодіагностична література, а також результати тестування респондентів.

Предметом дослідження були психометричні показники психологічних тестів, зокрема: рівень усвідомлення життя, життєві цілі, процес життєдіяльності, результативність життя, локус контролю – Я, локус контролю – життя, «нейтральне ставлення», рівень мотивації до пошуку та усвідомлення сенсу життя, ставлення до інших людей, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя та інші.

Для дослідження обраної тематики була взята вибірка з 50 учасників, з яких жінок – 30 осіб, а чоловіків – 20 осіб.

Згідно досліджень вітчизняних науковців, нами було обрано вік респондентів в діапазоні від 18 до 35 років (Рис. 2.)

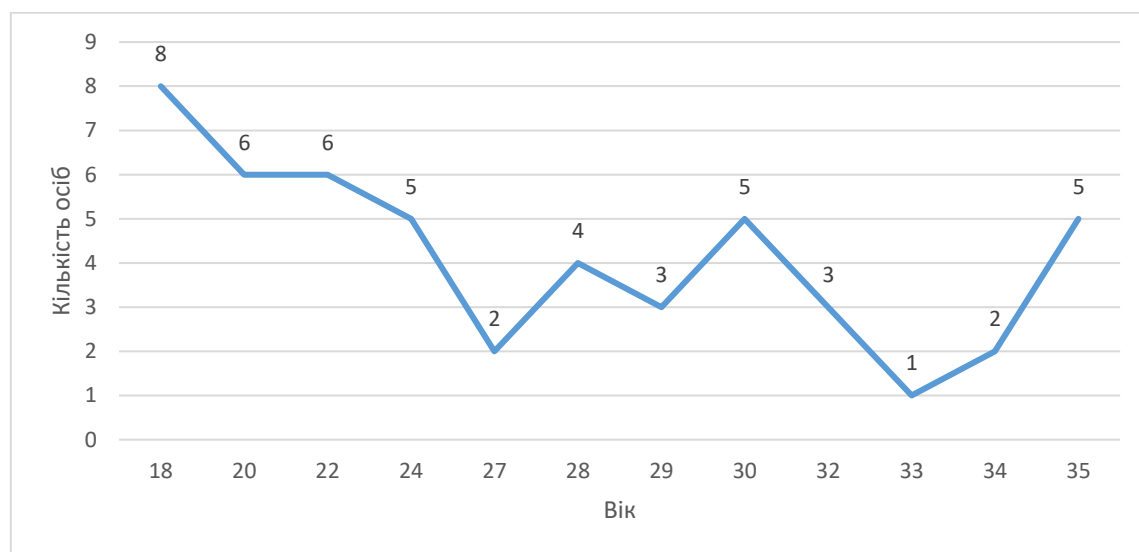


Рис. 2. Віковий склад досліджуваної групи

Детальний опис вибірки респондентів дозволяє глибше зрозуміти їх соціально-демографічний профіль, професійну зайнятість, рівень освіти, сімейний та соціально-економічний статус, а також рівень стресу та почуття сенсу життя. Ця інформація є ключовою для аналізу впливу війни на уявлення про сенс життя в період молодості:

1. Гендерний розподіл:

Жінки: 30 осіб (60%)

Чоловіки: 20 осіб (40%)

2. Віковий розподіл:

18 років: 8 осіб (16%)

20 рік: 6 осіб (12%)

22 роки: 6 осіб (12%)

24 років: 5 осіб (10%)

27 років: 2 особи (4%)

28 років: 4 особи (8%)

29 років: 3 особи (6%)

30 роки: 5 осіб (10%)

32 роки: 3 особи (6%)

33 роки: 1 особа (2%)

34 років: 2 особи (4%)

35 років: 5 осіб (10%)

3. Розподіл за професійним статусом

3.1 Працевлаштовані:

ІТ: 7 осіб (14%)

Освіта: 6 осіб (12%)

Медицина: 4 особи (8%)

Бізнес та фінанси: 5 осіб (10%)

Виробництво та інженерія: 3 особи (6%)

Інші сфери: 5 осіб (10%)

3.2 Студенти: 15 осіб (30%)

3.3 Безробітні: 5 осіб (10%)

4. Розподіл за рівнем освіти

Середня освіта: 5 осіб (10%)

Вища освіта (бакалавр, магістр): 30 осіб (60%)

Неповна вища освіта (студенти): 15 осіб (30%)

5. Соціально-економічний статус

Низький рівень доходу: 7 осіб (14%)

Середній рівень доходу: 30 осіб (60%)

Високий рівень доходу: 13 осіб (26%)

6. Сімейний статус

Неодружені/незаміжні: 25 осіб (50%)

Одружені/заміжні: 22 особи (44%)

Розлучені: 3 особи (6%)

7. Географічне розташування

Міські жителі: 35 осіб (70%)

Сільські жителі: 15 осіб (30%)

8. Досвід участі у війні

Безпосередні учасники (військовослужбовці, волонтери): 10 осіб (20%)

Опосередковані учасники (сім'ї військовослужбовців, волонтерів): 15 осіб (30%)

Без прямого досвіду участі: 25 осіб (50%)

Теоретичні методи.

Було проведено аналіз науково-методичної літератури щодо впливу війни в Україні на уявлення про сенс життя в період молодості. Було розглянуто причини виникнення даного феномену. Також було зазначено, що адаптаційні

процеси даної категорії людей до стресових факторів є важливим етапом в корекції їхньої сенсожиттєвої орієнтації.

На основі отриманих даних було складено групи, обрані засоби корекції та розроблена методика корекційних занять із саморегуляції в осіб молодого віку з урахуванням їхніх індивідуальних психоемоційних особливостей.

Результати проведеного дослідження можуть бути корисними практикуючим психологам, педагогам, соціальним працівникам, та іншим фахівців, які надають психологічну підтримку особам в період молодості.

Емпіричні методи.

Для дослідження впливу війни на уявлення про сенс життя в період молодості використовувалися такі психологічні методики як:

1. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) (Додаток А)

Автор: Д. О.Леонтєв

Мета використання: ця методика використовується для оцінки основних аспектів смисложиттєвих орієнтацій: цільової спрямованості, ціннісного змісту, задоволеності життям. Вона допомагає виявити, як респонденти бачать сенс свого життя в умовах війни та яких змін зазнають їх життєві орієнтири.

2. Тест «Ціль в житті» (Додаток Б)

Автор: В. Франкл

Мета використання: Цей тест спрямований на виявлення наявності та усвідомлення цілей в житті респондентів. Використовується для оцінки того, як війна впливає на постановку цілей та сенсу в житті, а також на здатність респондентів знайти сенс в важких життєвих обставинах.

3. Опитувальник сенсу життя (MLQ) (Додаток В)

Автор: М. Стегер

Мета використання: Опитувальник MLQ (Meaning in Life Questionnaire) використовується для вимірювання наявності сенсу в житті та його пошуку. Він

допомагає визначити, наскільки респонденти відчують сенс у своєму житті і як активно вони шукають новий сенс під впливом війни.

4. Тест «Сенсожиттєвий кризис» (Додаток Г)

Автор: К.В. Карпинський

Мета використання: Цей тест використовується для виявлення наявності та ступеня сенсожиттєвого кризи у респондентів. Він дозволяє зрозуміти, як війна впливає на почуття сенсу життя та чи переживають респонденти кризові моменти у своєму життєвому шляху.

5. Опитувальник САН (Додаток Д)

Автор: група авторів

Мета використання: цей опитувальник оцінює поточний стан самопочуття, активності та настрою респондентів. Він допомагає виявити, як війна впливає на їх загальне психологічне та емоційне самопочуття, що є важливим для розуміння загальної картини впливу війни на сенс життя.

6. Інтерв'ю з ключовими експертами. (Додаток Е)

Самостійно розроблена анкета-опитник.

Нами було використано метод інтерв'ю з експертами, що є спрямованим діалогом, способом отримання соціально-психологічних даних за допомогою усного опитування.

Мета використання: це метод, який використовується для отримання глибокого розуміння конкретної теми або проблеми шляхом спілкування з фахівцями в даній сфері.

Використання цих методик у комплексі дозволяє отримати багатовимірну картину того, як війна впливає на різні аспекти життя в період молодості, включаючи їх особистісні характеристики, смисложиттєві орієнтації, цільові установки, переживання сенсу життя, наявність сенсожиттєвих криз та загальний емоційний стан. Це, в свою чергу, сприяє глибшому розумінню впливу воєнних подій на уявлення про сенс життя в період молодості.

Створений тест сенсожиттєвих орієнтацій є модифікованою версією тесту розробленого Дж. Крамбо та Л. Махоліка. Цю методику адаптував Д. А. Леонт'єв, і вона складається з 20 запитань [81]. Для аналізу отриманих результатів тестування використовується наступна градація:

1. Цілі в житті (ЦЖ):

Що вимірює: Наявність у людини цілей, що надають їй життю сенс і перспективу.

Високі значення: Людина має чіткі, осмислені цілі і бачить своє життя перспективним.

Низькі значення: Відсутність чітких цілей, труднощі у визначенні напрямку життя.

2. Процес життя (ПЖ):

Що вимірює: Наскільки людина задоволена своїм життям на даний момент.

Високі значення: Задоволеність теперішнім життям, відчуття радості і повноти життя.

Низькі значення: Незадоволеність теперішнім життям, відчуття порожнечі.

3. Результативність життя (РЖ):

Що вимірює: Усвідомлення людиною того, що її життя має сенс завдяки досягнутим результатам.

Високі значення: Відчуття значущості досягнутого, усвідомлення результатів своїх зусиль.

Низькі значення: Відсутність відчуття важливості своїх досягнень, недооцінка власних результатів.

4. Локус контролю – Я (ЛК-Я):

Що вимірює: Наскільки людина вважає себе господарем свого життя, здатною керувати своїми діями.

Високі значення: Впевненість у своїй здатності контролювати життя і приймати рішення.

Низькі значення: Відчуття безпорадності, залежність від зовнішніх обставин.

5. Локус контролю – Життя (ЛК-Ж):

Що вимірює: Переконаність людини в тому, що життя піддається контролю і впливу.

Високі значення: Віра в те, що життя можна контролювати і впливати на нього.

Низькі значення: Відчуття хаотичності життя, залежність від випадковостей.

Шкали тесту СЖО дозволяють скласти цілісне уявлення про те, як людина сприймає і оцінює сенс свого життя, які аспекти для неї важливі, і де можливі проблеми або дискомфорт, що потребують уваги і роботи.

Отже, для визначення сенсожиттєвих орієнтацій використовуються п'ять напрямків шкали: «Цілі у житті», «Процес життя», «Результативність життя», «Локус контролю – Я» та «Локус контролю – життя». Високі або низькі бали на цих напрямках допомагають робити відповідні висновки про сенсожиттєві орієнтації.

Щоб оцінити ступінь просування до мети та визначити, чи має досліджувана особистість життєві цілі, можна скористатися психологічним тестом «Ціль в житті», який був описаний у праці Віктора Франкла [69]. Франкл вважав, що фактор «сенс» життя, тобто мета або ціль, є важливішим, ніж просте задоволення. Тест складається з 20 тверджень, де треба обвести значення шкали, що найбільш відповідає власній думці. Мінімальна та максимальна кількість балів відповідає найінтенсивнішим емоціям, протилежним за характером. «Нейтральне ставлення» означає, що у досліджуваної особистості немає власної думки з цього питання.

Для підрахунку загального результату необхідно просумувати обведені цифри:

- якщо сума виявиться меншою за 92, це означатиме, що у житті досліджуваної особистості явно не вистачає сенсу та мети.

- якщо результат перебуває в інтервалі від 92 до 112, це свідчитиме про те, що досліджувана особистість недостатньо ясно уявляє собі мету (сенс) життя.

- якщо результат перевищує 112, то у досліджуваної особистості є ясна і зрозуміла мета (сенс) у житті.

Ще одним варіантом тесту, який пропонується застосувати під час дослідження трансформації сенсу життя особистості під час війни, є тест, призначений для вимірювання рівня мотивації до пошуку сенсу життя та усвідомлення цього сенсу – «Опитувальник сенсу життя» (MLQ).

Цей тест був розроблений американськими психологами з Університету штату Колорадо. Він включає десять тверджень, до яких респондент має оцінити свій рівень згоди за семибальною шкалою.

Війна – це ситуація, яка кардинально змінює умови життя, викликаючи глибокі психологічні потрясіння. MLQ дозволяє оцінити, як ці екстремальні умови впливають на відчуття сенсу життя та його пошук.

Оцінка як наявності сенсу життя, так і мотивації до його пошуку надає більш цілісне уявлення про зміни, що відбуваються у свідомості людини. Це важливо, оскільки війна може як посилювати потребу в сенсі, так і знижувати його відчуття.

Отримана кількість балів шкали відображає рівень мотивації до пошуку сенсу життя та усвідомлення цього сенсу у досліджуваної особистості. Крім того, шкала має дві субшкали – субшкалу Наявності та субшкалу Пошуку.

У цьому тесті можна отримати від 7 до 70 балів.

Набраний бал відображає рівень мотивації до пошуку сенсу життя та усвідомлення цього сенсу респондентом.

Стосовно субшкал:

1. Субшкала «Наявності» (присутності сенсу життя): сумуються бали за пунктами 1, 4, 5, 6, після чого додається результат за пунктом 9 з використанням зворотного коду (тобто число 8-Х, де Х - відповідь респондента за пунктом 9). Ця субшкала включає 5 пунктів. Отриманий результат може знаходитися в діапазоні від 5 до 35 балів.

2. Субшкала Пошуку (сенсу життя): підсумовуються бали за пунктами 2, 3, 7, 8 та 10. До цієї субшкали також входять 5 пунктів. Результат може бути в межах від 5 до 35 балів.

Показник за основною шкалою дорівнює сумі показників за двома субшкалами.

У рамках цього дослідження також використовується Тест «Сенсожиттєвий кризис», розроблений К.В. Карпинським [35], який складається з 50 запитань. Цей тест надає оцінку загального рівня смислового регулювання життєвого шляху та рівня загальної свідомості життя, включаючи усвідомлення минулого, сьогодення та майбутнього.

Високі бали свідчать про низький рівень свідомості та проблеми у формуванні та регулюванні смислового напрямку життя.

Для дослідження негативних аспектів суб'єктивних переживань та поведінки осіб, що мають складнощі з визначенням та реалізацією сенсу життя, використовується тест «Сенсожиттєвий кризис». Цей інструмент є спеціалізованим засобом аналізу феноменології кризи безглузді.

У ході вивчення впливу війни в Україні на уявлення про сенс життя в період молодості використовувався Опитувальник САН. Методика САН призначена для експрес-оцінки самопочуття, активності і настрою. Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими досліджувані повинні оцінити свій стан. Кожна пара представляє собою шкалу, на якій досліджувані відмічають ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану.

Під час проходження опитувальника респондентам пропонується описати свій стан в даний момент за допомогою таблиці, що складається з 30 пар полярних ознак. Необхідно в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує стан, і відзначити відповідну цифру, яка вказує ступінь вираженості даної характеристики.

При підрахунку крайній ступінь вираженості негативного полюса пари оцінюється в 1 бал, а крайній ступінь вираженості позитивного полюса пари – в 7 балів. При цьому слід мати на увазі, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні - низькі. Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії, і підраховується кількість балів по кожній з них.

Отримані результати по кожній категорії діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про сприятливий стан випробуваного, нижче 4 - про несприятливий стан. Нормальні оцінки стану розташовуються в діапазоні 5,0-5,5 балів. Слід врахувати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих показників, але і їх співвідношення.

Статистичні методи.

В роботі були використані методи математичної статистики для підрахунку й фіксації балів відповідно до інструкцій в обраних методиках.

Кількісні методи дослідження фокусуються на числових даних і статистичному аналізі. Вони використовуються для вимірювання змінних, оцінки взаємозв'язків між ними та узагальнення результатів на велику популяцію.

Під час дослідження проведено статистичний аналіз результатів, зокрема, як зазначалось вище за результатом використання Шкали оцінювання впливу травмивної події

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження смислових життєвих орієнтацій в період молодості

Смисложиттєві орієнтації особистості можуть зазнавати як сталих змін, так і коливань протягом різних періодів її життя. Їхні особливості та розвиток визначаються зовнішніми та внутрішніми факторами, а їх динаміка, зокрема переорієнтація, часто спостерігається під час кризових ситуацій, зокрема в умовах війни.

Емпіричне дослідження смисложиттєвих орієнтацій особистості в умовах війни було проведене з урахуванням ціннісних пріоритетів та сенсу життя, зокрема серед осіб в період молодості під час воєнного конфлікту.

Воєнний конфлікт, як феномен, суперечить цінностям сучасного суспільства. Участь значної кількості осіб, як військових, так і цивільних, а також людські, соціально-економічні та політичні втрати держави, травмують суспільство та жителів країни, де відбуваються бойові дії.

Під час проведення дослідження було визначено ряд ключових питань, які потребують детального аналізу: оцінка впливу війни на осіб в період молодості, включаючи їхню трансформацію та виявлення впливу травматичних подій на респондентів; аналіз сенсожиттєвих орієнтацій учасників дослідження; визначення основних життєвих цілей респондентів; виявлення переживання сенсу життя у респондентів; аналіз симптомів сенсожиттєвого кризису серед учасників дослідження.

Дослідження підтвердили, що війна – це складне об'єднання подій, які несуть у собі непевність, що постійно змушує людей різних вікових груп задуматися про своє власне життя та долю близьких. Під впливом постійних негативних емоцій та стресів, які переживають люди в умовах конфлікту, їхні погляди на життя, система цінностей та загальне сприйняття світу можуть значно змінюватися. Важкі ситуації, що виникають внаслідок цих подій, суттєво впливають на емоційний стан та психічне здоров'я людей.

Для оцінки сенсожиттєвих орієнтацій дорослих використовувалася спеціально розроблена Google-форма, яка містила Тест сенсожиттєвих орієнтацій за п'ятьма напрямками – шкали. Результати опитування були аналізовані та узагальнені, і їх представлено у таблиці 2.

Аналіз результатів тесту дозволив зробити висновки щодо пріоритетів, які люди встановлюють у своєму житті, та визначити їхнє ставлення до контролю над власним життям. Такий підхід дозволяє отримати глибше розуміння сенсу та значення життя для різних людей, що є важливим для подальшого дослідження та розвитку психологічної науки.

Таблиця 2

Результати Тесту сенсожиттєвих орієнтацій

Показник усвідомлення життя	Кількість осіб, які отримали		
Показник усвідомлення життя	20-87 балів	88-118 балів	119-140 балів
	4	40	6
Цілі в житті	6-26 балів	27-39 балів	40-42 балів
	4	38	8
Процес життя	6-26 балів	27-35 балів	36-42 балів
	2	38	10
Результативність життя	5-20 балів	21-30 балів	31-35 балів
	5	42	3
Локус контролю – Я	4-16 балів	17-25 балів	26-28 балів
	10	27	13
Локус контролю – життя	6-23 балів	24-36 балів	37-42 балів
	14	26	10

Отже, після аналізу результатів отриманих з допомогою розробленої Google-форми можна зробити ряд висновків щодо сенсожиттєвих орієнтацій дорослих.

Спостерігається значна різноманітність у сфері цілей у житті. За шкалою «Цілі у житті», всього 4 особи (8%) виявили себе як ті, хто живе сьогоднішнім або вчорашнім днем, 38 (76%) осіб показали тенденцію бути цілеспрямованими, тоді як у 6 осіб цілі є абстрактними та не мають реальної опори в теперішньому.

Щодо «Процесу життя», 2 особи (4%) виявили незадоволеність своїм життям у теперішньому, однак, їм можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле чи націленість у майбутнє, тоді як 10 осіб (20%) живуть з відчуттям, що їхнє існування має сенс.

У контексті «Результативності життя», 3 особи (6%) згадали минуле, але ще мають надію на зміну, 5 осіб (10%) взагалі незадоволені пройденим, але більшість опитаних (38 осіб – 76%) задоволені результатами свого життя.

Щодо «Локусу контролю – Я», 10 осіб (20%) не вірять у свої сили контролювати події власного життя, тоді як інша частина має уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору.

За «Локусом контролю – життя», виявлено, що 14 осіб (28%) виявили фаталістичне ставлення до життя, тоді як інші вважають, що людина може контролювати своє життя.

Отже, аналіз результатів тесту дав можливість не лише розкрити різноманітність у сенсожиттєвих орієнтаціях, але й виокремити особливості відношення до цілей, процесів, результатів та сприйняття контролю над власним життям у досліджуваної групи дорослих.

З метою оцінити ступінь просування до мети, визначити чи має досліджувана особистість життєві цілі, було проведено психологічний тест Віктора Франкла «Ціль в житті» [69]. За підрахунками загального результату встановлено:

1. у 12 (24%) опитуваних сума балів менша за 92, що означає, що у житті досліджуваної особистості явно не вистачає сенсу та мети;

2. у 23 (46%) опитуваних сума балів перебуває в інтервалі від 92 до 112, що говорить про те, що досліджувана особистість недостатньо ясно уявляє собі мету (сенс) життя;

3. у 15 (40%) опитуваних сума балів перевищує 112 – у досліджуваної особистості є ясна і зрозуміла мета (сенс) у житті.

Ще одним інструментом для вимірювання рівня мотивації до пошуку сенсу життя та усвідомлення цього сенсу є «Опитувальник сенсу життя» (MLQ) [54].

Після аналізу результатів цього тесту виявлено, що з 50 осіб, які його проходили, 35 (60%) осіб виявили присутність сенсу життя, тоді як у 15 (40%) осіб спостерігається процес пошуку сенсу. Ці дані свідчать про те, що більшість досліджуваних виявили високий рівень мотивації до пошуку сенсу життя та усвідомлення його (Додаток Є). Такий результат свідчить про те, що більшість осіб, які пройшли тест, відчують сенс у своєму житті або активно шукають його, що зумовлено трансформації сенсу життя особистості під впливом війни.

Аналіз результатів тесту «Сенсожиттєвий кризис» в дослідницькій версії К.В. Карпинського [35]. показав, що після пройденої шкали 7, яка відповідає низькому рівню свідомості та наявності специфічних труднощів у смисловому регулюванні життєвого шляху, високі бали мають 36 осіб (більше половини – 72%). Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних виявили ознаки сенсожиттєвої кризи, що може бути пов'язано з різними психологічними аспектами їхнього життя та досвідом.

Таблиця 3

Результати дослідження за Шкалою для оцінювання за тестом
«Сенсожиттєвий кризис» К.В. Карпинского

	Таблиця переведення в стіни									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	50-	65-	73-	81-	93-	102-	113-	124-	133-	142-
	64	72	80	92	101	112	123	132	141	200
К-ть осіб	2	3	2	4	4	2	19	6	4	4

Також ми визначили особливості емоційних станів респондентів за допомогою бланкової методики САН.

Таблиця 4

Розподіл групових значень за шкалами «самопочуття», «загальна активність» та «настрій» методики «Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)»

Шкали		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самопочуття	к-сть	25	15	10
	%	50%	33%	17%
Активність	к-сть	10	29	13
	%	17%	60%	23%
Настрій	к-сть	8	15	27
	%	14%	33%	53%

За даними групового розподілу в досліджуваній групі вираженими є низький рівень за шкалою «самопочуття» (50%), в той час як «активність» на середньому рівні (60%), а «настрій» на високому (53%).

Можна зробити висновок, що на даний момент респондентам притаманний достатній рівень спокою та релаксації, помірний вплив позитивного афекту

збудження, ентузіазму та стресу. Наявність низького рівня за шкалою «самопочуття» може свідчити про проведення дослідження під час воєнного стану та наявність високого рівню стресу, що може негативно впливати на самопочуття.

Дослідження інтерв'ю з експертами – це метод, який використовується для отримання глибокого розуміння конкретної теми або проблеми шляхом спілкування з фахівцями в даній області (Додаток Е).

Спільні елементи у всіх трьох інтерв'ю:

1) адаптація до війни: всі експерти вказують на важливість адаптації молоді до нових умов, які виникають через війну;

2) зміни у цінностях: експерти відзначають, що війна викликає зміну життєвих цінностей в період молодості, переосмислення пріоритетів та новий погляд на життя;

3) психологічний вплив війни: всі експерти звернули увагу на психологічний вплив війни, її вплив на світосприйняття та психічний стан молоді;

4) сенс життя як ключовий аспект: всі експерти підкреслюють важливість пошуку сенсу життя як рушійної сили для молоді в умовах війни;

5) відмінності між інтерв'ю: експерти розглядають аспекти впливу війни на молодь з різних позицій: активістської, психологічної та педагогічної;

6) фокус на психотерапії: експерт 2 акцентує увагу на психотерапевтичних методах як засобах допомоги у знаходженні сенсу життя;

7) зміна цінностей від 2014 року: експерт 3 вказує на те, що після 2014 року люди стали більше цінувати життя та реалізовувати свої мрії;

8) роль рутини: експерт 2 зазначає, що рутини допомагають у адаптації після періоду кризи.

9) загальною тенденцією є підкреслення важливості допомоги в адаптації та психологічної підтримки в умовах війни, хоча кожен експерт має свій унікальний підхід до цих питань.

Загалом всі три експерти підкреслюють значущість адаптації молоді до нових реалій, викликаних війною. Зміни в житті, психологічний стрес та втрата звичного порядку вимагають від молоді пошуку нових стратегій виживання. У всіх інтерв'ю висвітлюється важливість пошуку сенсу життя в умовах війни. В експертних висловлюваннях видно, що цінності молоді під впливом війни зазнали змін. Важливість сім'ї, безпеки та особистого розвитку стає акцентованішою, в той час як матеріальні цінності можуть втрачати свою актуальність. Також експерти вказують на необхідність психологічної підтримки для молоді, яка відчуває вплив війни. Психотерапевтичні методи та підходи можуть допомогти в адаптації та пошуку сенсу життя. Експерти відзначають, що під час війни молодь змушена переосмислити свої погляди на життя. Втрата безпеки і зміна життєвого курсу спонукає до більш глибокого розуміння власних цінностей та мети.

Під впливом війни багато молодих людей змінюють свої професійні плани та відчують потяг до втілення своїх мрій. Поява нових ролей та стратегій життя стає необхідною.

Всі експерти рекомендують продовжувати дослідження теми впливу війни на уявлення про сенс життя молодих українців, підкреслюючи важливість цього напрямку для сприяння адаптації та пошуку сенсу в умовах воєнної нестабільності.

Висновки до другого розділу

Згідно з основними концептуальними ідеями, які лягли в основу розробки програми дослідження було визначено мету, завдання і методи роботи, підібрано банк психодіагностичних методик

Для дослідження обраної тематики була взята вибірка з 50 учасників, з яких жінок – 30 осіб, а чоловіків – 20 осіб.

Нами було отримано наступні результати дослідження:

1. Загальний аналіз результатів тесту «Сенсожиттєвих орієнтацій» показує, що серед групи опитаних існує значна різноманітність у відношенні до цілей, задоволеності життям, результатів та контролю над ним. Щодо задоволеності життям, близько 20% респондентів виявили невпевненість або незадоволеність своїм теперішнім існуванням. Проте для інших (20%) життя має сенс, що може вказувати на те, що вони знаходять задоволення від свого життя.

У цілому, результати свідчать про різноманітність у підходах до життя серед учасників тесту, але більшість з них мають труднощі в тій чи іншій сфері.

2. Після аналізу результатів психологічного тесту Віктора Франкла «Ціль в житті» встановлено, що у житті 12 (24%) досліджуваних особистостей явно не вистачає сенсу та мети, у 23 (46%) – сформовано ненедостатньо ясно уявлення про мету (сенс) життя, у 15 (40%) опитуваних є ясна і зрозуміла мета (сенс) у житті.

3. «Опитувальник сенсу життя» дав можливість виявити, що з 50 осіб, які його проходили, 35 (60%) осіб присутній в тій чи іншій мірі сенс життя, тоді як у 15 (40%) осіб спостерігається процес пошуку сенсу.

4. Тест «Сенсожиттєвий кризис» в дослідницькій версії К.В. Карпинського показав, що у більшості респондентів наявні специфічні труднощі у смисловому регулюванні життєвого шляху (72%). Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних виявили ознаки сенсожиттєвої кризи, що може бути пов'язано зі складними життєвими обставинами, зокрема стресом викликаним війною.

5. Додатково до аналізу смисложиттєвих орієнтацій особистості під час війни в період молодості був використаний Опитувальник посттравматичного зростання. Аналіз результатів вказує на те, що серед респондентів, які пережили кризові ситуації (зумовлені війною), найбільш важливими аспектами, які зазнали значних змін, є їхні пріоритети, інтереси та сприйняття кожного дня життя. Це свідчить про глибоку трансформацію смислової картини світу для цих осіб.

6. Також ми вирішили визначити особливості емоційних станів респондентів на даний момент за допомогою бланкової методики САН. За даними групового розподілу в досліджуваній групі вираженими є низький рівень за шкалою «самопочуття» (50%), в той час як «активність» на середньому рівні (60%), а «настрій» на високому (53%).

7. Інтерв'ю з експертами дало більш глибоке розуміння проблеми. Всі експерти рекомендують продовжувати дослідження теми впливу війни на уявлення про сенс життя молодих українців, підкреслюючи важливість цього напрямку для сприяння адаптації та пошуку сенсу в умовах воєнної нестабільності.

Отже, аналіз впливу війни на зміну ціннісних орієнтацій та сенсу життя особистості дало усвідомлення того, що війна – це страшне лихо, біль втрат та гіркота поразок, приводячи до загибелі сотень мільйонів людей, що має прямий вплив на зміну ціннісних орієнтацій та сенсу життя особистості. Зокрема, найболючіша для кожного українця є російсько-українська війна. У 2022 році відбулися глобальні виклики, що змінили докорінно кожну особистість, її ціннісні орієнтації та погляди на сенс життя.

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОЦЕСУ ВИЗНАЧЕННЯ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ В ПЕРІОД МОЛОДОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Особливості психологічного супроводу в перод молодості.

Актуалізація підходів до психологічного супроводу ставить перед собою завдання виявити основні смислові компоненти, проаналізувати різноманітність руху і фокусу, розглянути різні типи, показники та критерії. На сучасному етапі розвитку супровід включає підтримку психічно здорових осіб, які стикаються з особистісними труднощами.

Багато дослідників вбачають у супроводі підтримку природно виникаючих реакцій, процесів та станів особистості. Добре організований психологічний супровід відкриває нові можливості для особистісного зростання та допомагає вступити в ту «зону розвитку», що досі залишалася недосяжною.

Психологічний супровід може виступати як мультидисциплінарний метод, що об'єднує зусилля педагогів, психологів, соціальних і медичних працівників, формуючи орієнтаційне поле розвитку, де відповідальність за дії несе сам суб'єкт розвитку [27]. Психологічний супровід також можна охарактеризувати, як позицію психолога у відношенні до учасників взаємодії, що базується на принципах включення, участі та забезпечення [31].

Психологічний супровід, як система організованої взаємодії між супроводжуючим та супроводжуваним, ґрунтується на цілому ряді принципів, що регулюють цей процес. Серед них варто виокремити такі: пріоритет інтересів супроводжуваного; безперервність; мультидисциплінарність; формування єдиного ставлення до клієнта; постійний інформаційний обмін.

Отже, психологічний супровід є складною та багатогранною системою, що базується на взаємодії, співпраці та підтримці між учасниками, з метою

досягнення позитивних результатів у розвитку та самореалізації супроводжуваного [31].

У процесі супроводу психолог має розглядати такі ключові завдання: провести діагностику, визначивши «точку старту» клієнта, розкрити природу його проблеми та розбудувати усвідомлення її причин і сутності; встановити цільову точку, спільно з клієнтом зобразити бажаний стан, побудувати ментальне візіонерство щодо досягнення благополуччя, оцінити реалізм та реалізаційні шляхи реабілітації; підтримати клієнта на шляху до досягнення мети, допомогти втілити його прагнення та здійснити особисті амбіції.

У сучасній науковій психологічній діяльності надзвичайно важливим є дослідження кризових та екстремальних ситуацій, зокрема розробка методології, принципів, засобів та методів психологічної допомоги для людей, що пережили війну. Аналізуючи об'єкт психології кризових та екстремальних ситуацій, слід визначати потребу та обсяг надання психологічної допомоги, встановлювати напрямки та умови її забезпечення, а також шукати ефективні засоби для запобігання та мінімізації можливих наслідків.

Проблема самозбереження вимагає від людини активного використання самоконтролю та саморегуляції як основних засобів забезпечення власного благополуччя та здоров'я.

Екстремальна ситуація виникає раптово і ставить під загрозу життя, здоров'я, індивідуальну цілісність, а також благополуччя людини. Вона є надзвичайною, виходить за межі звичайного досвіду і вимагає від людини дій, на які вона ще не адаптувалася. Ступінь її екстремальності визначається силою, тривалістю та незвичністю факторів, що її викликають.

Кризова ситуація вимагає значних змін у сприйнятті світу та самої себе протягом короткого періоду часу. Ці зміни можуть бути як позитивними, так і негативними. Криза є необхідним моментом у розвитку як особистості, так і групи, суспільства. Вона виникає, коли старі зразки поведінки вже не ефективні

для подолання нових обставин. Кризова ситуація вимагає нових способів дії і відкриває нові сенси життя.

Психологічний аналіз кризової події дозволяє звернути увагу на її основні характеристики:

- несприятливі умови для життєдіяльності;
- загрозливий характер події;
- різке зростання внутрішньо особистісної напруженості;
- виснаження адаптаційних ресурсів і «злам» адаптаційного бар'єру;
- зміна динамічних стереотипів поведінки [12, с.7].

У свідомості людини, поява екстремальних та надзвичайних ситуацій викликає різкий розподіл її життя на «до» і «після». Ці ситуації, що виходять за межі звичайного досвіду, можуть суттєво впливати на психічний стан людей. Зокрема, важко однозначно визначити, який вид надзвичайної ситуації має найбільш тяжкі наслідки на психічний стан людей.

Вплив війни на психіку людини є особливо значущим і складним. Війна створює надзвичайні ситуації, які включають у себе не тільки небезпеку для життя та здоров'я, але й пошкодження соціального середовища, втрату близьких, травми, страхи і стреси. Кризовий стан особистості в умовах війни може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я, включаючи посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривожність та інші психічні розлади.

У розвитку психологічної реакції на екстремальну чи кризову ситуацію часто виділяються чотири послідовні фази, які характеризують динаміку внутрішнього стану людини: первинне наростання напруги, що спонукає до використання звичних методів подолання проблем; подальше зростання напруги, яке супроводжується збільшенням збудження, агресивності та рівня тривоги, особливо коли звичні стратегії виявляються неефективними; ще більше наростання напруги, що вимагає активізації як зовнішніх, так і внутрішніх психологічних і фізичних ресурсів для подолання ситуації; підвищення рівня

тривоги та депресії, відчуття безпомічності та безнадійності, а також дезорганізація поведінки особистості [12; с.8].

Екстремальні умови в рамках воєнних конфліктів виявляються в неабиякій інтенсивності стресу, раптовості, постійній небезпеці та масштабному впливі на великі групи людей. Ці умови також відзначаються тривалим і серйозним впливом на психічний стан осіб, що пройшли через них. З психологічної точки зору, екстремальні умови означають наявність значного психотравмуючого фактора, який впливає на психіку людини.

Таким чином, завданнями психологічного супроводження є не лише надання підтримки та консультування, але й активне втручання з метою забезпечення адаптації до надзвичайних умов. 5; с.380].

3.2 Програма психологічного супроводу процесу визначення сенсожиттєвих орієнтацій в період молодості під час війни

Для ефективної взаємодії з клієнтом та розробки стратегій дії необхідно провести аналіз та співбесіду. Це означає, що першим кроком у взаємодії з кризовим клієнтом може бути дослідження його особистості та контексту проблеми. Збір інформації допомагає ідентифікувати та виразити почуття клієнта, розкриваючи те, що приховано. Цей в свою чергу допоможе розділити головне від другорядного, розглядаючи проблему у більш дрібних аспектах.

Далі важливо сформулювати та переформулювати проблему, оскільки сам клієнт не завжди може адекватно визначити всі її аспекти. Це вимагає ретельного аналізу та розгляду проблеми з різних ракурсів. Крім того, важливо врахувати, що клієнт може використовувати неефективні стратегії управління проблемою, що потребує їх перегляду та коригування.

Для кращого розуміння ситуації та потреб клієнта проводиться психологічне дослідження, використовуючи різноманітні техніки та інструменти.

Це допомагає отримати глибше уявлення про психоемоційний стан клієнта та його реакцію на кризу спричинену війною. Оцінка структури кризового фактору та визначення можливостей для реабілітації дозволяє встановити ключові моменти, які впливають на психічний дисбаланс та шляхи вирішення проблеми.

По завершенню психодіагностичного дослідження клієнту надаються рекомендації, які включають у себе фактичний опис ситуації та розробку подальших кроків дій.

Супровід – унікальна форма тривалої психологічної та соціальної допомоги, що нагадує патронаж. Патронаж в цьому контексті розуміється як повна і комплексна система соціальної підтримки і психолого-педагогічної допомоги, яка забезпечується через діяльність соціально-психологічних служб. На відміну від корекційних заходів, він спрямований на виявлення ресурсів особистості (або сім'ї), акцентуючи увагу на їхніх можливостях та створюючи на цій основі психологічні, соціальні та педагогічні умови для відновлення продуктивних зв'язків із оточуючим світом. У кожному окремому випадку завдання супроводу формулюється враховуючи особливості особистості, якій надається допомога, і ситуації, в якій здійснюється супровід. Діяльність супроводжуваних триває до тих пір, поки кризовий період спричинений війною не буде успішно подоланий. Як результат соціально-психологічного супроводу, особистість має досягти нового рівня життєвої якості – адаптивності, що означає здатність самостійно забезпечувати відносну рівновагу у відносинах із собою та оточуючими як у сприятливих, так і в екстремальних життєвих ситуаціях.

В соціально-психологічному супроводі, що розгортається у часі, можна виділити три етапи: діагностико-аналітичний (який виступає основою для визначення мети), діяльнісний (який включає в себе вибір і застосування методів) та контрольньо-аналітичний (що передбачає аналіз кінцевих і проміжних результатів для коригування подальшої діяльності).

На першому етапі проводиться оцінка ситуації: встановлення контакту, з'ясування подій, визначення наявності гострої кризи, а також встановлення робочого контакту для подальших заходів. Це може включати бесіду з клієнтом, застосування тестів, анкет, спостереження.

На другому етапі увага зосереджується на вирішенні специфічних проблем кризової ситуації клієнта. Це може включати роботу зі зниженням напруги, формуванням адекватної самооцінки, допомогу усвідомленню причин кризи та перешкод, які заважають зміні поведінки на більш адаптивну, а також формування стресостійкості через індивідуальну та групову роботу. Також важливо будувати нові взаємини з оточуючими та створювати мережі підтримки.

Контрольно-аналітичний етап – це період аналізу результатів діяльності, обговорення прогресу та аналіз змін у поведінці та психологічному стані. Якщо проблему вважають вирішеною, а клієнт відчуває надію та здатність вирішувати подальші проблеми самостійно, то цей етап може завершити процес. Якщо зміни мінімальні, етап може бути повторено або можуть даватися рекомендації щодо участі в групових програмах.

Зазначені етапи надають лише загальний нарис процесу, оскільки конкретний зміст кризової допомоги визначається унікальними особливостями ситуації та особистості клієнта.

Програму адаптації особистості до кризових ситуацій в умовах війни подано в Додатку «З» у вигляді вправ, як додатковий спосіб корекції життєвоважливих функцій, що пожутуть впливати на смисложиттєву орієнтацію особистості.

Також нами розроблено програму супроводу на 12 занять щодо психологічного супроводу процесу визначення сенсожиттєвих орієнтацій в період молодості під час війни (Додаток Ж)

Програма психологічного супроводу процесу визначення сенсожиттєвих орієнтацій в період молодості під час війни є важливим інструментом психологічної допомоги для молодих людей, які переживають воєнні часи.

Всього занять 12 по 1-2 годині кожне.

Кожне заняття може включати в себе комбінацію групової дискусії, інтерактивних вправ, індивідуальних рефлексій та домашніх завдань. Така програма має сприяти глибокому розумінню сенсожиттєвих орієнтацій та наданню психологічної підтримки молоді в умовах війни.

Наведемо декілька прикладів технік із зазначеної програми.

1. Групова дискусія та обговорення.

Учасники діляться своїми особистими характеристиками, цінностями та переконаннями. Можливі питання для обговорення:

1. Як війна вплинула на ваші життєві цінності та пріоритети?

Які цінності стали для вас більш важливими, а які втратили свою значущість?

2. Які цілі ви ставите перед собою у цей складний час?

Як ці цілі змінилися порівняно з тим, що було до війни?

3. Чи відчуваєте ви зміни у своєму світогляді та життєвих орієнтирах під час війни?

Що стало основним джерелом цих змін?

4. Як ви знаходите сенс життя в умовах невизначеності та ризику?

Які стратегії чи підходи допомагають вам справлятися з цим?

5. Яку роль відіграють міжособистісні стосунки у формуванні вашого життєвого сенсу під час війни?

Як війна вплинула на ваші стосунки з близькими людьми та друзями?

6. Чи змінилися ваші плани на майбутнє внаслідок війни?

Якщо так, то як саме?

7. Як ви справляєтеся з почуттями тривоги та страху за своє майбутнє?

Які методи самодопомоги чи підтримки з боку інших є для вас ефективними?

8. Яку роль відіграє надія у вашому житті під час війни?

Що дає вам надію і як ви підтримуєте її в собі?

9. Які внутрішні ресурси та якості ви виявили у себе під час війни, про які раніше не здогадувалися?

Як ці нові якості допомагають вам у складних обставинах?

10. Що, на вашу думку, є найважливішим для збереження психічного здоров'я та сенсу життя в умовах війни?

Які поради ви могли б дати іншим молодим людям у схожій ситуації?

Ці питання допоможуть учасникам глибше зрозуміти свої власні переживання та орієнтації, а також поділитися досвідом та знайти підтримку у групі.

2. Групові вправи.

Розвиток взаєморозуміння та спільної атмосфери через виконання завдань, що спрямовані на виявлення загальних цінностей та індивідуальних особливостей учасників.

Вправа 1: "Карта життєвих цінностей"

Мета: Визначити та усвідомити особисті життєві цінності кожного учасника

Інструкція:

Матеріали: Папір формату А3, маркери, стікери різних кольорів.

Час: 30-40 хвилин.

Розділіть учасників на групи по 3-4 особи.

Кожній групі роздайте аркуш паперу А3 та маркери.

Запропонуйте кожній групі намалювати "карту життєвих цінностей". В центрі аркуша вони пишуть слово "Цінності", а потім навколо нього розміщують різні життєві цінності (наприклад, сім'я, здоров'я, кар'єра, свобода, безпека тощо).

Кожен учасник групи має додати на карту свої особисті цінності за допомогою стікерів різного кольору.

Після цього кожна група презентує свою карту іншим учасникам, пояснюючи, чому обрали саме ці цінності та як війна вплинула на їх вибір.

Вправа 2: "Сенс життя у важкі часи"

Мета: Дослідити джерела сенсу життя та розділити досвід пошуку сенсу під час війни.

Інструкція:

Матеріали: Аркуші паперу, ручки.

Час: 45 хвилин.

Зберіть учасників у коло та запропонуйте подумати про те, що дає їм сенс життя у важкі часи.

Роздайте кожному аркуш паперу і попросіть написати 2-3 джерела сенсу, які допомагають їм справлятися з викликами війни (це можуть бути люди, діяльність, віра, мрії тощо).

Потім об'єднайте учасників у пари та дайте їм 10 хвилин, щоб поділитися своїми думками один з одним.

Після цього пари повертаються до загальної групи та діляться своїми висновками. Проводиться загальна дискусія, де кожен може висловити свої почуття та переживання, а також отримати підтримку від інших учасників.

Вправа 3: "Плани та мрії після перемоги"

Мета: Виявити особисті плани та мрії на майбутнє, які допомагають зберігати надію та мотивацію.

Інструкція:

Матеріали: Папір, кольорові олівці чи маркери.

Час: 30-40 хвилин.

Запропонуйте учасникам подумати про свої плани та мрії після завершення війни.

Роздайте кожному папір і кольорові олівці/маркери. Попросіть їх намалювати або написати свої мрії та плани, уявляючи, що війна закінчилася і вони можуть реалізувати свої бажання.

Після того, як всі завершать, учасники по черзі презентують свої роботи, розповідаючи про свої плани та мрії. Обговоріть, як ці мрії підтримують їх у важкі часи та допомагають зберігати надію.

Після презентацій організуйте загальну дискусію, де учасники можуть обговорити, як вони можуть підтримувати один одного у досягненні цих планів та мрій.

Ці вправи сприятимуть взаєморозумінню, підтримці та підвищенню морального духу учасників у складний період війни.

3. Особистий рефлексивний журнал. Учасники отримують завдання вести щоденник, в якому вони відображають свої думки, відчуття та переживання з приводу власних сенсожиттєвих орієнтацій.

4. Методика SWOT-аналізу. Учасники аналізують свої сильні сторони, слабкі сторони, можливості та загрози щодо їх сенсожиттєвих орієнтацій.

Ці заняття допомагають учасникам краще розуміти вплив соціального середовища на їхні сенсожиттєві орієнтації та ідентичність, а також розглядають різні соціальні ролі як ключові аспекти формування самої особистості.

В Додаток II можна ознайомитись з повним викладом зазначеної програми.

Висновки до третього розділу

У розділі було детально розглянуто процес психологічного супроводу осіб у період молодості та визначенні їх сенсожиттєвих орієнтацій в умовах війни.

Встановлено, що в період молодості люди стикаються зі специфічними психологічними викликами, які особливо посилюються під час війни. Ці виклики включають підвищений рівень тривожності, невпевненість у майбутньому, труднощі у встановленні та підтриманні соціальних зв'язків. У контексті війни цей процес може бути ускладнений через стресові ситуації, нестабільність і загрози для життя, що може призвести до зміни або посилення сенсожиттєвих орієнтацій.

Розроблена програма психологічного супроводу для визначення сенсожиттєвих орієнтацій у молоді в період війни має велике значення. Ця програма гнучка та адаптивна до конкретних потреб і ситуацій. Вона включає різноманітні методики, техніки та підходи до роботи з психологічними аспектами самовизначення та сенсожиттєвих орієнтацій.

У контексті війни важливо розуміти, що кожна людина унікальна, і її реакція на стресові ситуації може відрізнятися. Тому програма психологічного супроводу повинна ґрунтуватися на індивідуальному підході, враховуючи особистість, досвід, потреби та ресурси кожної особи.

Ефективний психологічний супровід в період війни може допомогти запобігти виникненню серйозних психологічних проблем у період молодості, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія, анксіозні розлади тощо.

Таким чином, в сучасних складних умовах важливо надавати адекватний психологічний супровід для людей у період молодості під час війни, що сприяє не лише їхній психологічній стабільності, але й допомагає у формуванні сенсожиттєвих орієнтацій, необхідних для подальшого особистісного та професійного розвитку.

ВИСНОВКИ

Дослідження було присвячене проблемі вивчення впливу війни в Україні на уявлення про сенс життя в період молодості. Вибірку для дослідження обраної тематики склали 50 осіб молодого віку (в період ранньої дорослості), з яких жінок – 30 осіб, а чоловіків – 20 осіб. Було обрано саме цю категорію досліджуваних оскільки було встановлено, що період ранньої дорослості є критичним для формування уявлень про сенс життя. У цей час молоді люди стикаються з багатьма життєвими виборами та викликами, які можуть суттєво вплинути на їхнє розуміння життєвих цілей і цінностей.

В результаті дослідження мета досягнута, завдання виконана в повній мірі.

Проведене дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Дослідження феномену сенсу життя охоплює різні наукові підходи та концепції, що відображаються в численних теоріях та моделях. Виявлено, що основи наукових досліджень, пов'язаних з пошуком сенсу життя, можливостями самореалізації та ставленням людини до власного буття, активно розроблялися в рамках філософії та психології в різні епохи.

Категорія «сенс життя» у наукових дослідженнях зазвичай розглядається як суб'єктивна оцінка людиною своєї життєвої діяльності, її значущості та спрямованості. Це поняття тісно пов'язане з ціннісними життєвими орієнтаціями, які формують мотиваційну основу поведінки особистості та визначають пріоритети в житті.

Ціннісні життєві орієнтації є системою цінностей, яка визначає вибіркове ставлення людини до різних аспектів дійсності, її цілі, засоби та способи діяльності. Ці орієнтації є важливим компонентом самосвідомості та ідентичності особистості.

Період молодості – це віковий етап життя людини, під час якого відбувається інтенсивний розвиток особистості, пошук ідентичності та формування життєвих цілей. За даними вітчизняної літератури охоплює віковий інтервал приблизно від 18 до 35 років. У цей час молодь активно шукає свій сенс життя і формує ціннісні орієнтації, що є основою для подальшої життєвої стратегії.

2. Виявлено фактори, рушійні сили та умови, які сприяють трансформації сенсу життя особистості в умовах війни. Зміна системи культурно-історичних цінностей відображається в сенсі життя та ціннісних пріоритетах кожної особистості.

Встановлено, що війна, невизначеність або соціальна нестабільність, різкі зміни в житті, а також переживання втрати та горя не лише змінюють звичне соціальне середовище людини, що призводить до зниження її особистісного потенціалу, але й порушують ціннісні параметри життєдіяльності. Це може спотворювати життєву картину світу, ускладнюючи самореалізацію особистості в цілому.

Основні фактори та рушійні сили цього процесу включають: стрес та травматичний досвід, втрата близьких та руйнування звичного способу життя, втрата почуття безпеки, війна сприяє підвищенню патріотичних почуттів та громадської відповідальності.

3. Проведено аналіз результатів дослідження особливостей впливу війни на смисложиттєві орієнтації особистості. Опрацьовано отриманий емпіричний матеріал. Загальний аналіз результатів тесту «Сенсожиттєвих орієнтацій» показує, що близько 20% респондентів виявили невпевненість або незадоволеність своїм теперішнім існуванням. Проте для інших (20%) життя має сенс, що може вказувати на те, що вони знаходять задоволення від свого життя.

Тест Віктора Франкла «Ціль в житті» допоміг з'ясувати, що у житті 12 (24%) досліджуваних особистостей явно не вистачає сенсу та мети, у 23 (46%) –

сформовано ненедостатньо ясно уявлення про мету (сенси) життя, у 15 (40%) опитуваних є ясна і зрозуміла мета (сенси) у житті. Після проходженням респондентами «Опитувальнику сенсу життя» було встановлено, що в 35 (60%) осіб присутній в тій чи іншій мірі сенс життя, тоді як у 15 (40%) осіб спостерігається процес пошуку сенсу.

Тест «Сенсожиттєвий кризис» в дослідницькій версії К.В. Карпинського показав, що у більшості респондентів наявні специфічні труднощі у смисловому регулюванні життєвого шляху (72%). Аналіз результатів за Опитувальником посттравматичного зростання вказує на те, що серед респондентів, які пережили кризові ситуації (зумовлені війною), найбільш важливими аспектами, які зазнали значних змін, є їхні пріоритети, інтереси та сприйняття кожного дня життя.

Ми визначили особливості емоційних станів респондентів на момент дослідження за допомогою бланкової методики САН. В досліджуваній групі вираженими є низький рівень за шкалою «самопочуття» (50%), в той час як «активність» на середньому рівні (60%), а «настрій» на високому (53%).

Інтерв'ю з експертами дало більш глибоке розуміння проблеми. Всі експерти надали рекомендації щодо продовження дослідження теми впливу війни на уявлення про сенс життя молодих українців.

4. Психологічний супровід процесу визначення сенсожиттєвих орієнтацій у молоді під час війни є надзвичайно важливим і багатогранним завданням, яке впливає на психічне здоров'я, емоційний стан та особистісний розвиток молодих людей. Військовий конфлікт створює екстремальні умови, які істотно змінюють життєві обставини, вимушуючи молодь переосмислювати свої життєві цінності, мету та сенс життя.

Нами було розроблено програму психологічного супроводу процесу визначення сенсожиттєвих орієнтацій в період молодості під час війни. Програма сприяє стабілізації емоційного стану молоді, забезпечує психологічну підтримку в умовах підвищеного стресу та невизначеності. Вона допомагає молодим людям

осмислити свої життєві цілі та пріоритети, розвиваючи стійкість і здатність знаходити сенс навіть у складних обставинах.

Дослідження підтвердили, що війна – це складне об'єднання подій, які несуть у собі смуту та непевність, що постійно змушують людей різних вікових груп задуматися про своє власне життя та долю близьких.

Таким чином за результатами дослідження доведено виставлену гіпотезу та доведено, що під впливом війни відбуваються зміни та трансформації смисложиттєвих орієнтацій та сенсу життя особистості.

В результаті здійсненого магістерського дослідження набула подальшого розвитку система знань про структуру, сутність та особливості розвитку смисложиттєвих орієнтацій молоді під час війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
2. Антологія світової філософії. Т. 2. М., 1970. С. 157-161.
3. Антонова Н.О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей: автореф. Дис канд.психол.наук: 19.00.07 / Н.О.Антонова. К., 2003. 21 с.
4. Атаманчук Н.М. Психологічні прояви тривожності у студентів під час військової агресії. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. матеріалів 35 Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 31 травня 2022 р. Переяслав, 2022. Вип. 35. С.113-117.
5. Балл Г. О. Інтегративно-особистісний підхід у психології: впорядкування головних понять [Текст] / Г. Балл // Психологія і суспільство. Тернопіль, 2009. № 4 (38). С 25-53.
6. Банах В. А. Трансформація ціннісних орієнтацій молоді в умовах кризового суспільства // Гуманітар. вісн. ЗДІА. 2016. Вип. 64. С. 13-21.
7. Безлюдна Н. Формування національно-ціннісних орієнтацій майбутніх учителів в умовах воєнного стану. Проблеми підготовки сучасного вчителя, 2023, 1 (27): 41-46.
8. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн.1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: навч.-метод.видання / І.Д.Бех. К.: Либідь, 2003. 280 с.
9. Белякова, С. М., Бочаріна, Н. А., & Стеценко, А. І. (2022). Емпіричне дослідження особливостей ціннісних орієнтацій дорослих. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 77-82.

10. Бибик Д. Д. Ціннісні орієнтації учнівської молоді України в умовах воєнного стану. *Theoretical and Methodical Problems of Children and Youth Education*, 2022, 26.1: 43-54.
11. Бибик Д. Д. Ціннісні орієнтири молоді у побудові успішного майбутнього, 2019, 9: 23-26.
12. Василенко С. „В. Особливості впливу стресогенних умов професійної діяльності на психіку військовослужбовців Збройних Сил України. №1 (54) 2020. С. 45-49. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-45-50>
13. Васютинський В.О. Ціннісно-орієнтаційні площини сучасного українського суспільства / Проблеми загальної та педагогічної психології: 36. наук, праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. К., 2006. Т. 8. Вип. 6 С. 40-45. 61
14. Вербицька П. Понятійний апарат громадянського виховання особистості / П. Вербицька // Вісник Житомирського державного університету. Педагогічні науки. – 2009. – Вип. 43. – С. 39-44.
15. Винославська О. В. Емпіричні методи психології [Текст] / О. В. Винославська // Прак. психологія та соц. робота. 2005. №0 5. С. 1-7.
16. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Наукове видання – К.: КНУ ім.. Тараса Шевченка. – Київ: ВИДАВНИЦТВО, 2016. 49-51 с.
17. Волосевич І., Когут І., Жерьобкіна Т., Назарчук Ю Вплив війни на молодь в Україні Підготовлено ГО «Аналітичний центр Cedoss» і дослідницькою агенцією Info Sapiens за ініціативи, а також фінансової, технічної та організаційної підтримки Представництва Фонду ООН в галузі народонаселення в Україні, Програми розвитку ООН в Україні та Міністерства молоді та спорту України К., 2023. 65 с.

18. Воронцова Е., Ївженко Ю., Паржницький В. Дослідження ефективності програми формування професійно-ціннісних орієнтацій студентів. Нові технології навчання: збірник наукових праць. ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Київ, 2021. Вип. 95. С.8-19.
19. Вплив війни на психічне здоров'я. Режим доступу: URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vplivvijn-na-psihichne-zdorovya-kolosalnij-viktor-lyashko>
20. Гаженко О. П. Система цінностей і життєвий стиль студентської молоді // Прак. психологія та соц. робота. 2021. № 12. С. 54-58.
21. Галецька І.І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К.: Главник, 2005. Вип. 26. С. 320-325.
22. Ганчева В. Особливості формування ціннісних орієнтацій здобувачів освіти в умовах викликів сьогодення. 2022.25.12. URL: <http://journal.org.ua/index.php/appos/article/view/350/399>
23. Гасюк М. Б. Життєтворчість як спосіб вирішення життєвої кризи особистості. / М. Б. Гасюк. – К., 1994. – 195 с.
24. Гасюк М. Б., Гринів О. М. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. / М. Б. Гасюк, О. М. Гринів. – Психологічна допомога особистості / за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. – К., 2011. – 205 с.
25. Геращенко Т.Г. Філософія у стислому викладі. Навчальний посібник Суми: Університетська книга, 2015. 180 с.
26. Головатий М. Ф. Соціологія молоді : курс лекцій / М. Ф. Головатий. 2-ге вид., перероб. і доп. К. : МАУП, 2016. 304 с.
27. Горлач М.І. Природа цінностей. Наукові записи Харківського військового університету. Соціальна філософія, педагогіка, психологія. Харків: ХВУ, 1999. Вип.3 с. 14-26. 51

28. Джеймс Крамбо, Леонард Махолік Тест сенсожиттєвих орієнтацій.: <https://psytests.org/personal/tso.html>
29. Драч С. В. Ціннісні орієнтації студентської молоді українського суспільства: сутність та динаміка / С. В. Драч // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". - 2010. - No 2. - С. 26-30 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2010_2_9.
30. Еріх Фромм Втеча від свободи./ Перекладач Максим Яковлев . Київ: Видавництво Книжковий клуб «Клуб Сімейного дозвілля», 2020. 288с.
31. Євдокімова О. Соціально-психологічні особливості студентського віку та їх урахування в системі психологічного супроводу. Наука і освіта. 2009. № 1/2. С. 52–57.
32. Жданюк Л. Соціально-психологічні особливості студентського віку. Вісник післядипломної освіти. 2017. № 4/5. С. 28–40.
33. Жеребило І. В. ПРОБЛЕМА СЕНСУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ В УКРАЇНСЬКІЙ ФІЛОСОФІЇ ХІ – ПЕРШОЇ ПОЛОВИНИ ХVІІ ст. : дис. канд. філос. наук : 09.00.05 / Жеребило І. В. – Львів, 2002. – 160 с.
34. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ, 2016. 219 с.
35. Карпінський К.В. Психологія життєвого шляху особистості: Учб. Посібник - Гродно: ГрГУ, 2002. - 167 с
36. Карпенко З. Предмет і метод аксіопсихології особистості / З. Карпенко // Психологія і суспільство: укр. наук.-екон. та соц.-психол. часоп. 2018. N0 1. С. 35-62.
37. Кизенко В. Громадянська освіта і виховання – основа громадянського суспільства / В. Кизенко // Біологія і хімія в рідній школі. – 2015. – № 1. – С. 34-37.
38. Кісарчук З. Г. Методологія і методи практичної психології [Текст] / З. Г. Кісарчук // Практ. психологія та соц. робота. 2012. No 2. С. 53-57.

39. Климишин О.І. Психологія духовності особистості: християнсько - орієнтований підхід / О.І. Климишин. Івано-Франківськ: Гостинець, 2010. 440 с.
40. Ковальчук В.В. Основи наукових досліджень. К.: Слово, 2009. 239 с.
41. Корольчук М. С., Трофімов Ю. Л. Методологічні та теоретичні проблеми психології / М. С. Корольчук, Ю. Л. Трофімов. К.: Ніка-Центр, 2019.
42. Криворучко П. П. Основи психологічної допомоги : навч. посіб. / П. П. Криворучко.: Нац. акад. оборони України. – К., 2009. – 215 с
43. Кустовська О. В. Методологія системного підходу та наукових досліджень / О. В. Кустовська: Курс лекцій. Тернопіль : Економічна думка, 2005
44. Кучинська І. О. Громадянське виховання в Україні: минулий досвід та сучасні потреби : навч. посіб. / І. О. Кучинська. – Кам'янець-Подільський : видавець ПП Зволейко Д. Г., 2015. – 112 с.
45. Кушнір М.В. Особливості адміністративно-правової відповідальності військовослужбовців. Наука і правоохорона, 2017, № 2(36). С. 138-143. URL: <http://naukaipravoohorona.com/iournal/ukr/2017>
46. Матяж С. В. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"]. Сер.: Соціологія. 2013. Т. 225, Вип. 213. С. 27-30. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdusoc_2013_225_213_7_56
47. Методологічні принципи психологічного дослідження. URL: http://um.co.ua/11/11-2/11-28183.html#google_vignette
48. Мілютіна К. Л. Теорія і практика психологічного тренінгу / К. Л. Мілютіна. – К. : МАУП, 2006. – 175 с
49. Музика О.Л. Криза творчої особистості: суб'єктивно - ціннісний підхід до типології / Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2001. С. 63 - 72. 53

50. Моргун В. Ф. Макаренко Антон Семенович // Соціальна психологія в Україні : довідник / за ред. М. М. Слюсаревського; упоряд. І. І. Ревера, С. Є. Фіськович (розд. 2 підгот. Ю. С. Кальницька за участі В. Ф. Моргуна та С. Є. Фіськович). 2-ге вид. перероб. і допов. Київ : Талком, 2019. С. 282-283 / 324 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/01/text-all16062020ok.pdf>

51. Оніщенко Н. Психологічні особливості переживання початку війни цивільним населенням м. Харкова Проблеми екстремальної та кризової психології 2022. № 1(3) 84-93 С.

52. Олексенко Р. І. Вплив комунікацій на ціннісні орієнтири особистості // Гуманітар. вісн. ЗДІА. 2015. № 62. С. 65-73.

53. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Київ, 2018. Том 1. 208 с.

54. Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, Україна, 15 квіт. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. – Харків : ХНУВС, 2022. 132 с

55. Особистість, суспільство, війна: Тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квітня 2023 р., м. Харків, Україна) URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/17373/1/Osobystist%20suspilstvo%20viina_2023.pdf

56. Пальчик С. І. Ціннісні орієнтації військової діяльності у збройних силах України. Наукове пізнання: методологія та технологія. Філософія : наук. журнал. 2011. №2. С. 127-132.

57. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання Вісник НАПН України, 2023, 5(1) URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133>

58. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної

майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023 р. ред. кол. : Андрусик О.О. та ін. Умань. 182 с

59. Полчанова Г. С. Психологічна підтримка під час війни: збірка листівок / Г. С. Полчанова, Л. В. Боримська. – Житомир, 2022. – 61 с.

60. Про основні засади молодіжної політики: Закон України № 28 від 27.04.2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-IX#Text>

61. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. Київ, Агропромвидав України, 1998. С. 69-99.

62. Психологія переживання війни: досвід України URL: <https://knukim.edu.ua/psychologiya-perezhyvannya-vijny-dosvid-ukrayiny-2/>

63. Савченко Л. Вивчення ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді / Л. Савченко // Рідна школа. 2005. № 8. С. 39-41.

64. Сафонік Лідія Буттєвість сенсу людського життя : монографія / Л. Сафонік. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2016. 350 с.

65. Севаст'янова О.А. Ціннісні орієнтації особистості сучасного студента. Педагогіка і психологія: актуальні проблеми досліджень на сучасному етапі: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м.Київ, 5-6 квітня 2019 року. Київ, 2019. С. 17-21.

66. Татенко В. О. Методологічні проблеми сучасної психології [Текст] / В. О. Татенко // Педагогіка і психологія. Вісн. Академії педагогічних наук України. К., 2012. № 1 (74). С. 14-21.

67. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. / О. Л. Туриніна. Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2018. 206 с. Бібліогр.: с. 199-205.

68. Формування загальнолюдських та патріотичних цінностей у студентської молоді : зб. наук. пр. : [матеріали регіон. наук.-практ. конференції 23 квітня 2015 року]. Вип. 6 / МОН України, Дніпропетр. держ. аграр. -екон. Ун-

т, Каф. філософії, соціології та історії ; [редкол.: А. С. Кобець (відп. ред.) та ін.]. Дніпропетровськ : [Придніпров'я], 2015. 272 с.

69. Франкл В. тест «Ціль в житті». URL: <https://psixologiya.org/psixodiagnostika/metodiki/2304-test-cel-v-zhizni.html>

70. Фрейд З. Психологія спільнот і аналіз людського «Я». Київ: Видавництво Мультимедійне видавництво Стрельбицького, 2021. 606 с.

71. Фурман А. В. Методологія парадигмальних досліджень у соціальній психології: монографія / А. В. Фурман. К. Тернопіль: Економічна думка, 2013.

72. Ціннісна складова модернізаційних процесів у сучасному соціумі України : кол. моногр. / [Балакірева О.М., Геєць В.М., Сіденко В.Р. та ін.] ; НАН України, ДУ "Ін-т екон. та прогноз. НАН України". К., 2014. 340 с. 55

73. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року) / Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики; [редкол.: Жданов І. О., гол. ред. колег., Ярема О. Й., Беляєва І. І. та ін.]. К., 2016. 200 с.

74. Чмиленко, Ф.О. Посібник до вивчення дисципліни «Методологія та організація наукових досліджень» [Текст] / Ф.О. Чмиленко, Л.П. Жук. Д.: РВВ ДНУ, 2014. 48 с.

75. Чмир О. Б. Ціннісні орієнтири української молоді в умовах сучасних соціокультурних викликів // Гуманітар. вісн. ЗДІА 2015. № 60. С. 234-243. 63

76. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.

77. Яценко Т.В., Шкляєва Г.О. Особливості формування ціннісних орієнтацій студентської молоді України в умовах війни. Вісник психології. – Київ : НАУ, URL: http://habitus.od.ua/journals/2023/51-2023/51_2023.pdf

78. Adler A. Der Sinn des Lebens. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag. 1973. 192 S.

79. Adler A. Psychotherapie und Erziehung: Ausgewählte Aufsätze. Bd I: 1919-1929 / Hg. von H.L.Ansbacher, R.F.Antoch. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag. 1982 a. 267 S.

80. Bolshakov V.I., Kutsova V.Z. and Kotova T.V. Nanomaterialy i nanotekhnolohiyi [Nanomaterials and nanotechnologies]. Dnepropetrovsk : PSACEA, 2016, 220 p. (in Ukrainian).

81. Emotions, Creativity, and Art / ed. by L. Dorfman, C. Martindale, D. Leontiev, G. Cupchik, V. Petrov, P. Machotka. — Perm: Perm State Institute of Arts and Culture, 1997. 2 vols. 404- 441 p.

82. CHRONICLES OF CONFLICT: A PSYCHOLOGICAL OVERVIEW OF THE IMPACTS OF WAR URL: <https://www.oxjournal.org/chronicles-of-conflict-a-psychological-overview-of-the-impacts-of-war/>

83. Clausen, J. A. (1995). Gender, contexts, and turning points in adults' lives. In Moen, P., Elder, G. H., & Luscher, K. (Eds.), Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development. Washington, DC: American Psychological Association.

84. Chepeleva N.V. Rozuminnja ta interpretacija osobystogho dosvidu v konteksti psykhologhichnoji ghermenevtyky / N.V.Chepeleva // Aktualjni problemy suchasnoji ukrajinskoji psykhologhiji : nauk. zap. In-tu psykhologhiji im. Gh.S. Kostjuka APN Ukrajiny / za red. akademika S.D. Maksymenka. – K.: Nora-Druk, 2003. – Vyp. 23. – S. 15-24

85. Khomulenko, T., Fomenko, K., Rochniak, A., Kuznetsov, O., Kostikova, I., & Diomidova N. (2019). Psychological And Biological Issues In Physical Activity: Sport Self-Regulation As A Motivational Source. 10(2). pp.291-300

86. Kiang L., Fuligni A.J. Meaning in Life as a Mediator of Ethnic Identity and Adjustment Among Adolescents from Latin, Asian, and European American Backgrounds. Journal of Youth and Adolescence, 2010, Vol. 39, 1253-1264.

87. Neurologic and Neurocognitive Meaning in Life and Its Relationship With Physical, Mental, and Cognitive Functioning: A Study of 1,042 Community-Dwelling Adults Across the Lifespan December 10, 2019 URL: <https://www.psychiatrist.com/icp/neurologic/cognition/meaning-in-life-and-physical-mental-and-cognitive-functioning/>

88. Roberts S.E., Cote J.E. The Identity Issues Inventory: Identity Stage Resolution in the Prolonged Transition to Adulthood. *Journal for Adult Development*, 2014, 21(6), 225-238.

90. Ryzhak, L. (2009). Philosophy as a reflection of the spirit. URL: <http://surl.li/fygqj>

91. Savchyn M. Dukhovna paradyghma psykholohiji : monohrafija / Myroslav Savchyn. – K.: Akademvydav, 2013. – 252 s

92. Speaking of Psychology: Surviving the trauma of war in Ukraine, with Laura Murray, PhD URL: <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/ukraine-trauma>

93. Viktor E. Frankl, The Feeling of Meaninglessness: A Challenge to Psychotherapy, *American Journal of Psychoanalysis*, Vol. 32. № 1. 1972. p. 86.

94. Volodymyr Ivanovych Bol'shakov : bibliohrafiya vchenykh [Vladimir Ivanovich Bolshakov : bibliography of scientists]. Compiled by T. A. Shpakovskaya. Dnipro : Svydler A. L. Publ., 2018, 416 p. (in Ukrainian).

95. Yevdokymova N., Sheviakov O., Koval I., Lunov V., Kocharian A., Barinova N., & Onufrieva L.(2019). Psychological Provision of Processes Modernization of Metallurgical Production Management. *International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE)*,8(4S), pp.115-121. doi: 10.35940/ijrte.D1004.1184S19

96. Zhyhaylo N. (2021). Psychology: teaching method. manual: Lviv. nation. un-t. I. Franko; [Kind. 3rd, add.]. Lviv: SPOLOM, 2021. 264 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал відповідно до ключа (див. табл. 1) та номерів запитань по субшкалах. Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) - полюсу її відсутності.

Характеристика шкал СЖО

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

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

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

Локус контролю – Я (Я – хазяїн життя). Характеризує уявлення про себе як про сильну особистості, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями й уявленнями про її розумінні, контролювати події власного життя (Я-концепція).

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

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

Інтерпретація результатів

Ключ 1	Ключ 2	Ключ 3	Ключ 4	Ключ 5	Ключ 6	Ключ 7	Ключ 8	Ключ 9	Ключ 10
3 – (1)	3 – (7)	3 – (1)	3 – (1)	3 – (7)	3 – (7)	3 – (7)	3 – (1)	3 – (1)	3 – (7)
2 – (2)	2 – (6)	2 – (2)	2 – (2)	2 – (6)	2 – (6)	2 – (6)	2 – (2)	2 – (2)	2 – (6)
1 – (3)	1 – (5)	1 – (3)	1 – (3)	1 – (5)	1 – (5)	1 – (5)	1 – (3)	1 – (3)	1 – (5)
0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)
1 – (5)	1 – (3)	1 – (5)	1 – (5)	1 – (3)	1 – (3)	1 – (3)	1 – (5)	1 – (5)	1 – (3)
2 – (6)	2 – (2)	2 – (6)	2 – (6)	2 – (2)	2 – (2)	2 – (2)	2 – (6)	2 – (6)	2 – (2)
3 – (7)	3 – (1)	3 – (7)	3 – (7)	3 – (1)	3 – (1)	3 – (1)	3 – (7)	3 – (7)	3 – (1)
Ключ 11	Ключ 12	Ключ 13	Ключ 14	Ключ 15	Ключ 16	Ключ 17	Ключ 18	Ключ 19	Ключ 20
3 – (1)	3 – (1)	3 – (7)	3 – (7)	3 – (7)	3 – (1)	3 – (1)	3 – (7)	3 – (7)	3 – (7)
2 – (2)	2 – (2)	2 – (6)	2 – (6)	2 – (6)	2 – (2)	2 – (2)	2 – (6)	2 – (6)	2 – (6)
1 – (3)	1 – (3)	1 – (5)	1 – (5)	1 – (5)	1 – (3)	1 – (3)	1 – (5)	1 – (5)	1 – (5)
0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)	0 – (4)
1 – (5)	1 – (5)	1 – (3)	1 – (3)	1 – (3)	1 – (5)	1 – (5)	1 – (3)	1 – (3)	1 – (3)
2 – (6)	2 – (6)	2 – (2)	2 – (2)	2 – (2)	2 – (6)	2 – (6)	2 – (2)	2 – (2)	2 – (2)
3 – (7)	3 – (7)	3 – (1)	3 – (1)	3 – (1)	3 – (7)	3 – (7)	3 – (1)	3 – (1)	3 – (1)

Підрахунок балів по субшкалах:

Субшкала 1 (цілі) – 3, 4, 10, 16, 17, 18.

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

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

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

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

Загальний показник – сума результатів всіх 20 пунктів.

Опитувальник

№ п/п	Твердження	Шкала	Твердження
1	Зазвичай мені дуже нудно	3 2 1 0 1 2 3	Зазвичай я сповнений енергії
2	Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	3 2 1 0 1 2 3	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
3	У житті я не маю певних цілей та намірів	3 2 1 0 1 2 3	У житті я маю дуже ясні цілі та наміри
4	Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5	Кожен день здається мені завжди новим та несхожим на інші	3 2 1 0 1 2 3	Кожен день здається мені схожим на всі інші
6	Коли я піду на пенсію, займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися	3 2 1 0 1 2 3	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами
7	Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8	Я не досяг успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	3 2 1 0 1 2 3	Я здійснив багато з того, що було заплановано мною
9	Моє життя порожнє і нецікаве	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя наповнене цікавими справами

10	Якби мені довелося підбивати сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим	3 2 1 0 1 2 3	Якби мені довелося підбивати сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу
11	Якби я міг вибирати, то я б попароїв своє життя зовсім інакше	3 2 1 0 1 2 3	Якби я міг вибирати, то я прожив би життя ще раз так само, як живу зараз
12	Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в регіон і занепокоєння	3 2 1 0 1 2 3	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості
13	Я людина дуже обов'язкова	3 2 1 0 1 2 3	Я людина зовсім не обов'язкова
14	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за власним бажанням	3 2 1 0 1 2 3	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей та обставин.
15	Я напевно можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3 2 1 0 1 2 3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
16	У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей.	3 2 1 0 1 2 3	У житті я знайшов своє покликання та цілі

17	Мої життєві погляди ще не визначились	3 2 1 0 1 2 3	Мої життєві погляди цілком визначились
18	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі в житті	3 2 1 0 1 2 3	Я навряд чи здатний знайти покликання та цікаві цілі в житті
19	Моє життя в моїх руках, і я сам керую нею	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя не підвладне мені, і воно керується зовнішніми подіями
20	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення та задоволення	3 2 1 0 1 2 3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності та переживання

Додаток Б

Тест «Ціль в житті»

Тест-опитувальник «Ціль в житті» В. Франкла рівень екзистенційного вакууму та відчуття цілеспрямованості у житті. Цей тест базується на концепціях екзистенційної психології Франкла, згідно з якими наявність мети в житті є ключовим чинником психологічного здоров'я.

Структура тесту

Тест складається з 20 тверджень, кожне з яких оцінюється за шкалою від 1 до 7. Учасник обирає ступінь згоди з кожним твердженням, де 1 означає «повністю не згоден», а 7 – «повністю згоден».

Інтерпретація результатів

Після завершення тесту сума балів визначає рівень цілеспрямованості в житті:

20-40 балів: Виражений екзистенційний вакуум, низький рівень цілеспрямованості. Людина може відчувати відсутність сенсу в житті, депресію чи відчай.

41-60 балів: Помірний рівень цілеспрямованості. Людина має деякі цілі, але вони можуть бути не чітко визначені або недостатньо мотивуючі.

61-80 балів: Високий рівень цілеспрямованості. Людина має чіткі цілі та сенс життя, що сприяє її психологічному благополуччю.

81-100 балів: Дуже високий рівень цілеспрямованості. Людина має глибоко усвідомлені цілі та сильне відчуття сенсу життя.

Пояснення результатів

Низькі бали (20-40): Це може свідчити про серйозні проблеми з відчуттям сенсу життя. Рекомендовано звернутися до психолога чи психотерапевта для роботи над цим питанням.

Середні бали (41-60): Ці люди можуть потребувати додаткової підтримки у формуванні своїх життєвих цілей. Робота з консультантом чи коучем може бути корисною.

Високі бали (61-80): Це позитивний показник, що вказує на наявність чітких життєвих цілей та мотивації. Важливо підтримувати цей рівень і продовжувати працювати над досягненням своїх цілей.

Дуже високі бали (81-100): Людина має надзвичайно високий рівень усвідомлення сенсу життя та цілеспрямованості. Це свідчить про високу стійкість та впевненість у своїх цілях.

1. Моє життя має чітку мету і напрямок.
2. Я відчуваю, що досягаю важливих життєвих цілей.
3. Моє життя має сенс.
4. Я знаю, що роблю у своєму житті.
5. Я маю багато життєвих цілей.
6. Моє життя є важливим і значущим.
7. Я маю багато причин, щоб прокидатися кожного ранку.
8. Я живу відповідно до своїх життєвих цінностей.
9. Я задоволений тим, як живу своє життя.
10. Моє життя має ясну структуру та порядок.
11. Я відчуваю, що контролюю своє життя.
12. Мої життєві цілі є реалістичними і досяжними.
13. Моє життя наповнене сенсом і значенням.
14. Я відчуваю, що живу не даремно.
15. Моє життя наповнене важливими досягненнями.
16. Я маю чітке уявлення про те, чого хочу досягти у житті.
17. Я живу відповідно до своїх цілей і мрій.
18. Моє життя є глибоко значущим і цінним.
19. Я маю багато мрій і планів на майбутнє.

20. Я відчуваю, що моє життя має великий сенс і значення.

Ці питання допомагають визначити, наскільки людина відчуває сенс у своєму житті, чи має вона чіткі цілі та чи задоволена тим, як проживає своє життя. Відповіді на ці питання можуть надати важливу інформацію для подальшої роботи з психологом або коучем.

Додаток В

Опитувальник сенсу життя (MLQ)

Опис методики. Опитувальник, спрямований на визначення двох вимірів сенсу життя: наявність сенсу (чи вважає людина, що її життя має сенс) та пошук сенсу (наскільки людина мотивована на розуміння сенсу свого життя). Досліджувані оцінюють кожне із запропонованих 10 тверджень за 7-бальною шкалою від 1 (Абсолютно згоден) до 7 (Абсолютно незгоден).

На думку авторів методики сенс життя є потенційним посередником між релігійністю та психологічним здоров'ям, які визначають загальну задоволеність життям разом із оптимізмом та адекватною самооцінкою. Наразі дана методика застосовується у логотерапії та роботі із психотравмою, адже посттравматичне відновлення полягає у пошуку нового сенсу життя.

Інструкція. Будь ласка, знайдіть час, щоб думати 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.

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

Тест «Сенсожиттєва криза». Діагностична версія.

Респонденту пропонується список тверджень, що характеризують різні способи ставлення людини до власного життя.

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки воно справедливо стосовно Вас, при цьому використовуйте наступну шкалу.

1	2	3	4
Абсолютно вірно	Мабуть, вірно	Мабуть, невірно	Абсолютно невірно

1. Не можу усвідомити, в чому конкретно полягає сенс мого життя 2. Життя бачиться мені безглуздим і порожнім 3. Легко відрізняю значуще від незначного у житті 4. У мене ще не вироблено певного життєвого ідеалу 5. Я слабо усвідомлюю, що дійсно важливо у моєму житті, а що зовсім не важливо 6. Моє життя має глибокий сенс 7. Отримання миттєвої вигоди для мене важливіше, ніж прагнення далеких життєвих цілей. 8. З усіх сил стараюсь наблизитись до свого життєвого ідеалу. 9. Ловлю себе на тому, що більшу частину часу займаюся безглуздими справами. 10. З моєї точки зору пошук сенсу життя – це марна затія. 11. Я чітко усвідомлюю, що таке життєвий успіх і в чому саме він полягає. 12. Реалізую зовсім не ті цінності, які становлять сенс мого життя. 13. Відчуваю в собі достатньо сил та енергії для реалізації своїх життєвих задумів. 14. Мене не залишає почуття, що я втратила у житті щось дуже важливе. 15. Відчуваю внутрішню спустошеність. 16. Мої уявлення про сенс життя часто змінюються. 17. У тих ситуаціях, де необхідно прийняти важливе життєве рішення, я відчуваю повну розгубленість. 18. У житті я переважно роблю те, що чекають чи вимагають від мене інші люди. 19. Ніколи по-справжньому глибоко не замислювалася над сенсом життя. 20. Мої вчинки у своїй більшості не пов'язані з якоюсь життєвою метою і найчастіше мають випадковий характер. 21. Не шкодую про свій

життєвий вибір. 22.Я дуже стурбована своїми проблемами, щоб думати про сенс життя. 23.Мені здається, я знайшла своє життєве покликання або принаймні близька до того, щоб його 24.Життя відповідно до колись сформульованих цілей у моїй ситуації неможливе. 25.Багато справ і обов'язків, які я змушена виконувати щодня, абсолютно мені байдужі. 26.Відмінно розумію, куди я в житті рухаюсь і навіщо. 27.У мене дуже суперечливі погляди на життя і, зокрема, на сенс життя. 28.Мене не залишає думка, що я загубилася в житті і перебуваю не на своєму місці. 29.Я « розкидаюся» по життю: загоряюся однією справою, але швидко переключаюсь і поринаю з головою в інше. 30.Мої життєві цінності зовсім не суперечать одна одній 31.Для мене немає особливого значення, якою справою в житті я зайнята і чи зайнята взагалі. 32.Без труднощів визначаю, які цілі у моєму житті пріоритетні, які – другорядні. 33.Потреба пізнати сенс свого життя мені зовсім чужа. 34.Мені легко змусити себе працювати заради своїх життєвих планів.

35.Все частіше зауважую, що мої дії є хаотичними та сумбурними. 36.Цілком не сумніваюся у значущості своїх життєвих цілей. 37.Щодня намагаюся присвятити тому, щоб хоч трохи наблизитись до своїх життєвих цілей. 38.Коли я запитую себе, що важливо в моєму житті, мене охоплюють тривога та занепокоєння. 39.Якщо запитую себе про сенс життя, то зазвичай знаходжу на нього задовільну відповідь. 40.Досі не знаю, чого я хочу від життя. 41.Мені не знайомі такі сценарії, яким я була б готова дотримуватися всього життя. 42.Не знаю, чому я роблю те, що роблю. 43.Є такі ідеї та переконання, в які я твердо вірю і готова боротися за них усе своє життя. 44.У моєму житті немає єдиного і стійкого напрямку, тому що я постійно кидаюся від одного заняття до іншого. 45.У моєму житті багато речей, які приносять мені почуття радості та щастя. 46.Якби мене запитали, що я ціную найбільше у своєму житті, я б не змогла дати однозначної відповіді. 47.Я переконана, що займаюся в житті саме тією справою, яка приведе мене до успіху та дасть змогу розкрити внутрішній потенціал. 48.За

останні місяці я анітрохи не просунулась у здійсненні своїх життєвих планів. 49. У мене на майбутнє намічені важливі події, заради яких я багато працюю вже зараз. 50. Я не наважуюся проводити в життя свої цінності та ідеали, оскільки вони здаються мені нездійсненними.

Дешифратор: Сума балів, набраних випробуванним, свідчить про виразність у нього психологічних ознак сенсожиттєвої кризи. Чим вища ця сума, тим глибше, інтенсивніше та гостріше переживається криза сенсу життя.

Прямі твердження	Зворотні твердження
1; 2; 4; 5; 7; 9; 10; 12; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 22; 24; 25; 27; 28; 29; 31; 33; 35; 38; 40; 41; 42; 44; 46; 48; 50	3; 6; 8; 11; 13; 21; 23; 26; 30; 32; 34; 36; 37; 39; 43; 45; 47; 49

Для підрахунку сумарного бала необхідно виконати таку процедуру:

1) Відповідям піддослідних на прямі твердження опитувальника приписуються бали на основі прямого співвідношення номера відповіді та кількості балів:

Номер відповіді	4	3	2	1
Бал	4	3	2	1

2) Відповідям піддослідних на зворотні твердження опитувальника приписуються бали на основі перевернутого співвідношення номера відповіді та кількості балів:

Номер відповіді	4	3	2	1
Бал	1	2	3	4

Додаток Д

Опитувальник САН

Метою методики САН є експрес-оцінка самопочуття, активності і настрою. Опитувальник складається із 30 пар протилежних характеристик, за якими досліджуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій досліджуваний відмічає ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану.

При проходженні опитувальника пропонується описати свій стан в даний момент за допомогою таблиці, що складається з 30 пар полярних ознак. Необхідно в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує стан, і відзначити цифру, яка відповідає ступеню вираженості даної характеристики.

При підрахунку крайня ступінь вираженості негативного полюса пари оцінюється в 1 бал, а крайня ступінь вираженості позитивного полюса пари - в 7 балів. При цьому потрібно враховувати, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні - низькі. Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії, і підраховується кількість балів по кожній з них.

Самопочуття - сума балів за шкалами: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність - сума балів за шкалами: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій - сума балів за шкалами: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати по кожній категорії діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про сприятливий стан випробуваного, нижче 4 - про несприятливий стан. Нормальні оцінки стану розташовуються в діапазоні 5,0-5,5 балів. Слід врахувати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих показників, але і їх співвідношення.

Інструкція обстежуваним:

Вам пропонується описати свій стан, який Ви відчуваєте в даний момент, за допомогою таблиці, що складається з 30 полярних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найточніше описує Ваш стан і відзначити цифру, яка відповідає ступеню (силі) виразності даної характеристики

Опитувальник

1. Гарне самопочуття	3 2 1 0 1 2 3	Погане самопочуття
2. Почуваюсь сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюсь слабким
3. Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4. Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5. Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6. Гарний настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
7. Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
8. Багато сил	3 2 1 0 1 2 3	Безсилий
9. Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10. Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
11. Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещастний
12. Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
13. Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
14. Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
15. Не зацікавлений	3 2 1 0 1 2 3	Зацікавлений
16. Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвилюваний
17. Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
18. Радістний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
19. Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
20. Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
21. Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
22. Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
23. Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований

24. Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25. Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
26. Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
27. Розуміти важко	3 2 1 0 1 2 3	Розуміти легко
28. Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29. Повний надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30. Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Невдоволений

Самопочуття (сума балів за шкалами): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність (сума балів за шкалами): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій (сума балів за шкалами): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати за кожною категорією діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, говорять про сприятливий стан випробуваного, оцінки нижче чотирьох свідчать про зворотний. Нормальні оцінки стану лежать у діапазоні 5,0 – 5,5 балів. Слід врахувати, що з аналізу функціонального стану важливі як значення окремих його показників, а й їх співвідношення.

Додаток Е

Інтерв'ю з ключовими експертами

Результати обробки якісних інтерв'ю з ключовими експертами та висновки.

Спільні елементи у всіх трьох інтерв'ю:

Адаптація до війни: всі експерти вказують на важливість адаптації молоді до нових умов, які виникають через війну.

Зміни у цінностях: експерти відзначають, що війна викликає зміни у цінностях у молоді, переосмислення пріоритетів та новий погляд на життя.

Психологічний вплив війни: у всіх трьох інтерв'ю звертається увага на психологічний вплив війни, її вплив на світосприйняття та психічний стан молоді.

Сенс життя як ключовий аспект: всі експерти підкреслюють важливість пошуку сенсу життя як рушійної сили для молоді в умовах війни.

Відмінності між інтерв'ю: експерти розглядають аспекти впливу війни на молодь з різних позицій: активістської, психологічної та педагогічної.

Фокус на психотерапії: експерт 2 акцентує увагу на психотерапевтичних методах як засобах допомоги у знаходженні сенсу життя.

Зміна цінностей від 2014 року: експерт 3 вказує на те, що після 2014 року люди стали більше цінувати життя та реалізовувати свої мрії.

Роль рутини та стабільності: експерт 2 зазначає, що рутина та стабільність допомагають у адаптації після періоду кризи.

Зазначення конкретних джерел: експерт 1 та Експерт 2 рекомендують конкретні джерела (академія резильєнтності, твори Тетяни Курганської), що може слугувати додатковими ресурсами для дослідження.

Загальною тенденцією є підкреслення важливості сенсу життя, адаптації та психологічної підтримки в умовах війни, хоча кожен експерт має свій унікальний підхід до цих питань.

Висновки:

Вплив війни на молодь: всі три експерти підкреслюють значущість адаптації молоді до нових реалій, викликаних війною. Зміни в житті, психологічний стрес та втрата звичного порядку вимагають від молоді пошуку нових стратегій виживання.

Сенс життя як ключовий фактор: у всіх інтерв'ю висвітлюється важливість пошуку сенсу життя в умовах війни. Молодь шукає відповіді на питання про своє місце у світі, цілі та цінності.

Ціннісні трансформації: в експертних висловлюваннях видно, що цінності молоді під впливом війни зазнали змін. Важливість сім'ї, безпеки та особистого розвитку стає акцентованішою, в той час як матеріальні цінності можуть втрачати свою актуальність.

Психологічна підтримка: експерти вказують на необхідність психологічної підтримки для молоді, яка відчуває вплив війни. Психотерапевтичні методи та підходи можуть допомогти в адаптації та пошуку сенсу життя.

Зміни у поглядах під час війни: експерти відзначають, що під час війни молодь змушена переосмислити свої погляди на життя. Втрата безпеки і зміна життєвого курсу спонукає до більш глибокого розуміння власних цінностей та мети.

Зміни у ролях та планах: під впливом війни багато молодих людей змінюють свої професійні плани та відчувають потяг до втіленні своїх мрій. Поява нових ролей та стратегій життя стає необхідною.

Різноманітність підходів до дослідження: кожен експерт пропонує свій унікальний підхід до дослідження, вказуючи на важливість врахування психологічних аспектів, реалій війни та впливу на цінності.

Спільний акцент на продовженні дослідження: всі експерти рекомендують продовжувати дослідження теми впливу війни на уявлення про сенс життя

молодих українців, підкреслюючи важливість цього напрямку для сприяння адаптації та пошуку сенсу в умовах воєнної нестабільності.

Протоколи інтерв'ю

Експерт 1: військовий психолог, викладач військової академії, практикуючий психолог.

Експерт 1 проіноформований про анонімність та конфіденційність інтерв'ю. Експерт дав усну згоду на аудіо запис інтерв'ю, а також на транскрибування та подальше використання відповідей при проведенні дослідження.

1. Поділіться, будь ласка, своїм розумінням такого поняття, як «сенси життя»?

Як експерт у військовій психології, якщо брати в умовах війни, сенс життя молоді відбувається шляхом трансформації я- концепції, от яким чином трансформується я- концепція таким чином людина і шукає цей сенс життя. Наприклад людина в 25 років має ще в свідомості батьківські установки, так якщо люди в 45 років скоріш за все вже самі є батьками і в них вже змінюється і сенс життя, тому що це різні позиції по Еріку Берну, наприклад. Це насправді великий відрізок віку від 25 до 45, краще ще поділити, щоб досліджувати вікову категорію або ж гендеру, для того, щоб дослідження було більш якісне. Тому і в рамках військової психології так само, якщо це офіцер з 25 років, в нього сенс життя це лише початок шляху, якщо ще цей офіцер зіштовхується з реальною війною його не можна порівнювати з тим же офіцером 45 років, тому що він війну починає вивчати, 25 річний офіцер починає свою кар'єру разом з війною, то людина вже досвідчена вона буде порівнювати ті знання які мала, бо ця людина могла навчатися ще в радянські часи і з сучасними знаннями. Тому в будь-якому випадку сенс життя буде відчувати через війну. Сенс життя військового буде або війна або мир, чорно-біле мислення.

Чи стикаєтесь ви з цим явищем (категорією, феноменом) у своїй роботі з молодими людьми?

Стикалась. Так, на сьогоднішній день, наприклад, дистанційна освіта дуже б*є по сенсу життя, тому що для молодих людей комунікація і все що стоїть за комунікацією це основа розвитку особистості, в молодому віці та і взагалі для будь якого віку комунікація це основа розвитку. І ось саме умови дистанційного навчання дуже відрізняються від очного. Навіть, люди які люблять побути на самоті, навіть навчатися їм краще вдома, вони все одно страждають, тому що це не лише навчання, це навіть такі думки мені озвучували «я люблю обирати, що одягати, коли йду на навчання, а зараз в умовах дистанційного навчання, я не маю такої можливості, а це моя реалізація, це моє самовираження» і якщо людина цього не отримує то її сенс втрачається. Знову ж таке чорно-біле мислення, «наше мені те навчання, якщо не можу показати себе», для молодих людей це проблема.

2. На Вашу думку, які основні чинники впливають на уявлення людей про сенс життя під час війни?

Перше це базові потреби, якщо брати піраміду Маслоу то це йде безпека, їжа, відпочинок. Якщо людина відчуває себе в безпеці вона буде про це думати в першу чергу, якщо людині є що поїсти, якщо людині є умови відпочити, вона вже переходить до наступного кроку, це вже досягнення цілей, знову ж таки можна тут брати кроки піраміди Маслоу. І в умовах війни це стало більш зрозумілим, якщо раніше що тут такого поїсти, відчувати безпеку і відпочити, то в умовах війни ми розуміємо не поспавши три доби людина ні про які досягнення цілей вже не думає, сенс життя для такої людини виспатися.

3. На Ваш погляд, як змінилися цінності молодих українців з 2014 року? Які цінності зникли або стали менш значущими, а які, навпаки, з'явилися або стали більш значущими?

Так, як я працюю у військовому інституті, можу сказати, що курсанти, які 2014 року набору і які вони зараз, ну звичайно це вже ті хто вирости, тоді це були діти, а зараз це офіцери, тобто тут не можливо порівнювати цінності, тоді війна в Києві не відчувалася, ми її вивчали теоретично. Це велика зміна цінностей і це може бути окрема велика робота для Вас і я думаю Ви можете знайти ось цю трансформацію цінностей життя. Не знаю чи є наукові роботи з цього питання, але на мою думку зміни колосальні.

4. На Ваш погляд, з якими переконаннями молоді українці (24- 45 років) увійшли в етап повномасштабного вторгнення, і як вони змінились з 24.02.22 до сьогодні?

З моєї практики, молоді люди, які не мають високого рівня відповідальності, тобто вони максимум на за що вони можуть взяти відповідальність це про себе і то не завжди. Такі люди не мали відчуття, що війна вплине на їх життя, війна змінить їх життя. Люди з великим рівнем відповідальності які не тільки за себе відповідають, а які відповідають за свою сім'ю, можливе навіть за своє село, місто, люди які мають і посади відповідні і рівень відповідальності. В них рівень тривожності був максимальний. Навіть зараз коли маю консультації і так здалеку намагаюсь зрозуміти чи впливає війна на людей то люди з низьким рівнем відповідальності не звертають увагу на війну таким чином як би вона могла вплинути на їх життя тобто вони відносяться до цієї війни як до того що воно є, але на мої плани, проблеми особисті вона не впливає, тобто вони думають про своє життя не з позиції я у війні і всі мої плани війна може змінити. А ось люди з високим рівнем відповідальності відштовхуються тільки від понять війни, тільки від того що відбувається в реальності.

5. За якими ознаками можна зрозуміти, що війна вплинула на уявлення про сенс життя молоді людини?

Починаючи від способу життя, тобто той самий відпочинок, відпустка її нема, наприклад у чоловіків, це перше, якщо ми беремо спосіб життя. Ті ж самі вихідні дні, свята. Рівень споживання алкогольних речовин і наркотичних засобів це виросло, тобто людина дозволяє собі вже випити бо війна. Потім можливість відвідування спортивних секції дітьми також це змінило спосіб життя батьків. Люди вже вільно не можуть купити наприклад квитки на концерт бо його можуть відміти через повітряну тривогу. Друга ознака це змінились цінності, тобто раніше людина відкладала гроші на ту ж відпустку і розуміла що ця відпустка це для неї цінно, а зараз змінилось те що вже немає тої цінності в подорожах. Ця цінність змінилась і її треба на щось замінити щоб це місце не було пустим. І на що людина може замінити ці подорожі, наприклад на зміну локації всередині країни, ну можна подорожувати Україною, але це різні відчуття. Це ми говорили про зовнішні ознаки, а внутрішньою ознакою може бути те що люди стали більш тривожні, люди втрачають сон, люди стали більш агресивні, населення зараз агресивно налаштовано один на одного це відчувається і це не лише мовне питання, йде велике розділення на білих і чорних, наших не наших і люди агресують, тому що не мають інструменту щоб долати цю агресію, вони не розуміють як з цим жити і як впоратися, тобто війна змінила це також. Ознакою може бути зміни в особистості, як кажуть війна розкрила хто є хто, захисний механізм, оболочка з якою людина навчилась жити вона особливо в перші дні війни втратила, показала своє обличчя, показала свій внутрішній світ. Особисте я дуже вплило назовні. В той момент людина показала в чому сенс чи вона само побігла ховатися, себе спасати і зрозуміло, що для цієї людини цінність номер один це її особистість, хтось побіг рятувати своїх стареньких батьків, зрозуміло, що для цієї людини цінність це батьки, хтось кинув домашніх тварин хтось взяв із собою, хтось залишився вдома, цінність мій дім -моя фортеця, хтось кинув все і поїхав, хтось залишився за кордоном, хтось повернувся або не виїжджав з України, хтось в Україні гуляє, розважається, а хтось тільки працює донатить.

Люди зараз дуже гарно показують себе, якими вони є і через це можна зрозуміти їх сенс життя, те на що людина звертає свій фокус уваги те вона і вважає своїм життям. Якщо людина вважає сенсом життя власне щастя, що в принципі і закладено в нашій свідомості, бо сенсом життя в 90% людей вважають відчуття власного щастя, але ж для кожного щастя це щось своє, тому ще можна розглядати з такої ознаки, що для людини є щастя, от такі питання задавати, бо дійсно бути щасливим це такий зрозумілий сенс життя, якщо коротко мій сенс життя бути щасливим, а що мене робить щасливим це вже в кожного своє, наприклад мене щасливить, що моя сім'я здорова, когось щасливить розважатися і гуляти, людину це щасливить чому вона не має на це право.

6. На яку літературу варто звернути увагу при дослідженні?

Я вам її напишу, щоб все було правильно. Знайдіть, Олексій Карачинський, його дисертацію, тема «Трансформація сенсу життя комбатанта».

7. З якими проблемами може стикнутись дослідник на Вашу думку?

8. Які б поради Ви могли б дати при дослідженні теми впливу війни в Україні на уявлення про сенс життя молодих українців (24-45р)?

(експерт об'єднала відповідь на два питання).

Наша наукова спільнота дуже полюбляє моделі, наприклад модель сенсу життя можна над нею Вам попрацювати, Ви можете від неї відходити, Ви будете модель сенсу життя взагалі, або молоді і від неї Ви вже зможете досліджувати кожний елемент цієї молоді, з чого вона взагалі складається, Ви вже починали про чинники про ознаки сенсу життя, потім об'єктивний сенс життя, суб'єктивний, внутрішні і зовнішні ознаки сенсу життя, що впливає і від моделі вже відходити.

Експерт 2: практикуючий психолог, корпоративний психолог, психолог різних волонтерських проектів, проживає за кордоном є психологом місцевої громади, має практику як з українцями в Україні так і з біженцями.

Експерт 2 проінформований про анонімність та конфіденційність інтерв'ю. Експерт дав усну згоду на аудіо запис інтерв'ю, а також на транскрибування та подальше використання відповідей при проведенні дослідження.

1. Поділіться, будь ласка, своїм розумінням такого поняття, як «сенс життя»?

Хто я? Навіщо я живу? Яку місію я можу виконати? Що за життя я можу зробити? Як краще прожити життя? Як взагалі прожити життя? Як проживають життя люди біля мене? Як моя родина проживає життя? Як моя країна проживає життя? І це все для мене про те що, наскільки сенс мого життя співпадає з сенсом життя оточуючих, країни і на скільки в нас спільні цінності. Чи є цінність життя в мого оточення? Чи є цінність життя у моїх клієнтів?

Чи стикаєтесь ви з цим явищем (категорією, феноменом) у своїй роботі з молодими людьми?

Так. І цей запит став більш актуальний на другому році війни, а на першому році були питання, «як адаптуватися?, як виїхати? як вижити?, тривожність, тривожні розлади», а питання сенсу життя і навіщо я живу, почали виникати пізніше коли люди потроху адаптувались до умов війни. Хто хотів той виїхав, хтось прийняв свідоме рішення залишатися в Україні, навчився жити в Україні. О ось на весні 2023 почало виникати питання «а в чому сенс мого життя? А що я хочу?». І запити стали такими більш позитивними «куди мені рухатися далі» ми перейшли з тривожності, розладів, страху в те що «а що я можу зробити?». І ось як раз вікова категорія клієнтів це 25 -45 років.

2. На Вашу думку, які основні чинники впливають на уявлення людей про сенс життя під час війни?

Задоволення базових потреб. Потреба в безпеці або розуміння того, що це мій свідомий вибір лишатися в Україні і свідомий вибір жити там де може прилетіти і це як раз про вибір життя під час війни де я буду жити і як буду жити, з ким я буду жити. І ці питання вони основні і поки людина свідомо не приймає

рішення де я буду жити і як я буду жити, інші питання не виникають. І ось коли ми закриваємо базові потреби в безпеці, криша над головою, їжа, безпека дітей, навчання, вже тоді можна йти далі.

Коли базові потреби закриті які ще чинники можуть впливати?

Як мені жити далі? Що я можу досягнути? Куди мені розвиватися? А яку освіту дати дітям? А де я можу працювати? Можливо мені піти повчитися? А можливо мені з кимось контактувати? Виникає потреба в соціальних контактах. Поки не закриті базові потреби всі закриваються в таку хатинку, мушлю, а коли базові потреби закриті виникає потреба в соціумі, «що мені потрібна команда, мені потрібна громада, хочу бути з іншими, я можу допомагати» і тут виникає можливість комусь допомогти, так само виникає потреба у волонтерстві, в спілкуванні з тими кому я можу допомогти це про те, що я можу допомогти так само може бути сенсом мого життя під час війни, можу допомогти і бути причасним до чогось важливого.

Можливо у Вас є дані щодо кореляції українців які виїхали і які залишились?

Так є, вони трохи різні. Ті хто виїхав вони переживають кризу і переживають навіть досить гостро ніж ті хто лишився в Україні, тому що виїзд в країну з іншою мовою, в Україні за статистикою досить мало людей, які володіють іншою мовою на досить хорошому рівні, щоб розмовляти з державними органами без перекладача, піти до лікаря і пояснити медичною термінологією, піти в школу і поговорити з вчителями. Нібито польська мова близька ми її розуміємо, але ми говорити не можемо. Англійську в школі вивчали майже всі, але коли приїжджають в англomовну країну розуміють, що це рівень побутовий. І тут виникає криза «як мені тут жити» криза адаптації. І важко адаптуватися бо інший менталітет. І чим далі країна від України тим більша різниця менталітетів. Якщо поляків ми більш розуміємо вони близько, є багато схожих звичаїв традицій, стиль життя, навіть кухня близька. Але якщо взяти тут

ж Норвегію то абсолютно інший менталітет, або мова і то дуже важко. Ці ті хто виїхав до США різниця в часі важко комунікувати з рідними це так само накладається на відчуття себе «я тут один/одна лишаюсь з дитиною без можливості комунікувати» і це як раз і накладає відбиток на запити «як мені адаптуватися, як мені знайти себе, як я можу підтримати себе». Запити України і закордону вони дуже відрізняються. І це відчутно навіть по одній компанії, якщо у компанії працівники в різних країнах то запити відрізняються. Можна зробити порівняння Україна і закордон, тому що за кордоном дуже багато наших спеціалістів які працюють саме з біженцями, багато фондів які працюють з біженцями, через них також можна зробити фокус групу, провести опитування.

3. На Ваш погляд, як змінилися цінності молодих українців з 2014 року? Які цінності зникли або стали менш значущими, а які, навпаки, з'явилися або стали більш значущими?

На перший погляд це як раз виходить незалежність, цінність в свободі в незалежності, цінність турботи про себе вона так дуже сильно стала виникати останні два роки як раз під час війни. Якщо взяти 2018 -2021 то цінність турботи про себе була набагато нижча, зараз вона в топ 3. Я завжди працюю з клієнтами по цінностям, методами КПТ, і це мабуть 3 - 4 сесія коли виникає питання цінностей. І як раз зараз це автентичність «хто я», багато хто починає відчувати зв'язок з рідними, цінність родини виникає, цінність оточення, цінність людей. Як раз на другий план відійшли гроші, заробіток, розвиток, кар'єра, це взагалі не на часі зараз. Тут питання більше про те «а хто я, хто моє оточення, скільки ми співпадаємо з оточенням по цінностях» це було дуже цікаво дослідити, так само я для себе проводжу це дослідження, щоб далі йти, тому що робота побудована з опорою на себе йде через цінності. І щоб знайти оцю опору, щоб побудувати фундамент самоцінності ми працюємо з цінностями. І тут я так само підключаю арт терапію. Коли ми вже визначили цінності я додаю арт терапію, ми шукаємо

метафори, ми малюємо різні малюнки і тут людина бачить що саме її, наскільки це саме її.

4. На Ваш погляд, з якими переконаннями молоді українці (24- 45 років) увійшли в етап повномаштабного вторгнення, і як вони змінились з 24.02.22 до сьогодні?

Якщо проаналізувати то більшість тих хто виїхав перша цінність це безпека і дуже великий страх, висока тривожність втратити життя, тому що оцей тваринний страх, реакція бій -біжи -замри, у них спрацювала біжи, втікай, хапай дитину і це цінність життя, цінність безпеки вийшла на перший план. Ті хто лишився в Україні в них вже принцип або замри, вони просто заховалися десь в своїх будиночках, в своїх мушлях і замерли в середині, перестали відчувати, заборона собі відчувати, заборона собі проживати, заборона бути в моменті. Або принцип бий – це допомога армії, волонтерство, робити все що можливо, допомога всім і тут так само забули про себе. Фокус з середини пішов на зовні і фокус на те що я можу зробити для інших забуваючи іноді про себе. І тут так само треба розділяти тих хто виїхав і ти хто лишився. А є ще категорії які спочатку вирішили лишитися, а потім виїхали тому що вони не витримали цього навантаження емоційного.

5. За якими ознаками можна зрозуміти, що війна вплинула на уявлення про сенс життя молоді людини?

Фокус із зовні перейшов на фокус в середині. Перестали бути важливими якісь атрибути успішності, дорогі телефони, одяг,розваги, відпочинок, для багатьох, відпочинок взагалі перестав бути актуальним, тому що чоловіки виїхати не можуть, або жінки військовозобов'язані виїхати не можуть.І відпочинок став чимось таким недосяжним,поїздки за кордон стали недосяжними і фокус із ззовні перейшов в середину «а хто я, а що можу зробити з собою, а які ж мої цінності, а як я можу знайти цінність відпочинку не за всі гроші світу, а як я можу вижити за мінімальну зарплату» багато звільнень і ось ці люди задавали

собі питання «а як мені жити далі, що мені далі робити зі своїм життям». І тут на перший план знову виходять цінності «а що мені цінно, а що я можу зробити, як я можу змінити себе і наскільки я готовий змінити себе, щоб піти на щось інше». І це про пошук сенсу життя, про пошук перспективи, про бачення свого подальшого розвитку. Дехто намагався опанувати якісь онлайн професії, щоб працювати з будь-якої точки планети, деякі намагались отримати гранти на навчання так само шукати можливості спочатку вижити для забезпечення базових потреб, а потім думати, що далі. Поки не забезпечені базові потреби нема сенсу думати, що далі.

Ці ознаки співпадають чи більше відрізняються між тими хто виїхав і тими хто лишився, можливо не на першому етапі адаптації, а на 2, 3?

Після року адаптації йде більш вирівнювання, коли людина знайшла роботу, є житло, діти в школі і є якась рутина, ось рутина допомагає, допомагає в адаптації, це такі острівки безпеки, «я знаю, що з понеділка по п'ятницю ядесь працюю, потім навчання в коледжі вивчаю мову, потім з дітьми якісь дії» і це така безпека «я розумію своє життя і мені зрозуміло, що буде завтра через тиждень/місяць». І тут потроху виникають питання «а що я можу зробити для себе, а що я можу зробити для дитини, як я можу розвивати дитину, а може я вже дозволю собі відпочивати, а може з кимось зустрінуся, а може кудись поїду» це як раз про свідомий вибір, що я можу дозволити собі нарешті жити. І як раз на 2 році війни прийшло розуміння війна це надовго. Перший рік всі чекали ось війна закінчиться, ось ось ми повернемося. Багато хто на першому році не дозволяв купувати собі якісь речі, посуд, а навіщо я скоро поїду додому. А зараз цього вже немає. Розуміння, що я тут і тут буду жити до літа до кінця школи, наприклад клієнтка купила собі халат такий як вона хотіла ось тільки зараз через два роки після початку війни, це про дозвіл собі жити зараз. Так само можлива кореляція між молоддю яка має дітей і яка не має дітей.

6. На яку літературу варто звернути увагу при дослідженні?

Корисно подивитись буде про цінності. Український католицький університет в них є проект академія резильєнтності і є відкритому доступі дуже багато корисних матеріалів. Дослідження діти і війна. Дослідити базові потреби і через базові потреби потім аналізувати запити. Книга «Не насильницьке спілкування».

7. З якими проблемами може стикнутись дослідник на Вашу думку?

Дослідник може стикнутися з тим, що багато хто не зможе відверто говорити, відповідати на питання про сенс життя, тому що це тема яка не є першим запитом на сесію і треба вибудувати певну довіру, щоб люди почали відкриватись і почали чесно говорити тому що є іноді таке бажання бути більш привабливим, показатися більш таким хорошим, правильним і тут найголовніше оця довіра, щоб був контакт і тоді буде відкриття і тоді будуть чесні відповіді для дослідження. Рекомендували зупинитися або на Україні або закордоном. Буде важко досліджувати два напрями і вони дуже сильно різняться. Тема дуже актуальна зараз, але дуже об*ємна.

8. Які б поради Ви могли б дати при дослідженні теми впливу війни в Україні на уявлення про сенс життя молодих українців (24-45р)?

Я би Вам порадила подивитись академію резильєнтності, подивитись як працювати зі стресом, бо коли йде дуже значний стрес то людина закривається як в ракушку і допомогти подолати ось цей стрес, а потім підйти з цікавістю, що Вам дійсно цікаво як людина бачить своє життя, які питання вона собі ставить і допомогти людині знайти її сенс життя і ось ця позиція я хочу не просто дослідити, отримати собі якусь вигоду, а я хочу тобі допомогти дослідити твій сенс життя, а я це візьму собі в дослідження. І піти з цієї позиції я хочу тобі допомогти.

Експерт 3: практикуючий психолог, магістр педагогіки

Експерт 3 проіноформований про анонімність та конфіденційність інтерв*ю. Експерт дав усну згоду на аудіо запис інтерв*ю, а також на

транскрибування та подальше використання відповідей при проведенні дослідження.

1. Поділіться, будь ласка, своїм розумінням такого поняття, як «сенси життя»?

Це те що тримає нас жити і жити гарно, не дивлячись на всі перешкоди в нашому житті, тобто те що утримує нас на плаву, я би так сказала те що дає нам рухатися вперед якісно.

Чи стикаєтесь ви з цим явищем (категорією, феноменом) у своїй роботі з молодими людьми?

На мій погляд зараз дуже обізнана молодь і вони вже більш дотичні до цього, тобто вони вже більш розуміють, шукають ці сенси. Часто я сама задаю такі питання про сенс життя і так також звертаються з такими запитами. Зараз більше стало звертатися людей до психологів бо люди зрозуміли, особливо ті хто в Україні, що таке війна і що жити треба тут і зараз. Шукати те що може нас тримати, про що ми живемо, нащо ми живемо і взагалі для чого мені життя.

2. На Вашу думку, які основні чинники впливають на уявлення людей про сенс життя під час війни?

Мабуть ті чинники коли вже закриті базові потреби і тоді людина шукає чогось більшого і починає шукати відповіді на більш глибинні запитання, до себе, до світу, до оточення і тоді мабуть вона стикається саме з сенсом.

3. На Ваш погляд, як змінилися цінності молодих українців з 2014 року? Які цінності зникли або стали менш значущими, а які, навпаки, з'явилися або стали більш значущими?

Як на мене то люди стали більше розвиватися, більше стали шукати якісь сенси і більше поглиблюватися в психологію, більше пізнавати цей світ.

4. На Ваш погляд, з якими переконаннями молоді українці (24- 45 років) увійшли в етап повномасштабного вторгнення, і як вони змінились з 24.02.22 до сьогодні?

Люди почали більше цінувати життя і почали більше жити, тобто якщо раніше вони могли просто плисти по течії, то зараз люди почали більше розвиватися і більше досягати свої мрії. Люди почали більше цінувати життя, бо ти не знаєш скільки тобі відвідено і зараз вже треба втілити те про що ти мріяв, відкладати неначасі, а треба жити тут і зараз і будувати своє життя так як ти хочеш. Люди відкладали багато що на потім то зараз почали втілювати свої мрії, цілі.

5. За якими ознаками можна зрозуміти, що війна вплинула на уявлення про сенс життя молоді людини?

Можливо моя відповідь буде схожа з попередньою, але це про те що люди почали втілювати свої мрії, те що відкладалось роками, все ущільнили і почали робити тут і зараз, відкладати немає сенсу. Люди почали втілювати свої професійні мрії, змінювати професії.

6. На яку літературу варто звернути увагу при дослідженні?

Тетяна Курганська, автор, співавтор книг, зараз в тому числі про вплив війни, дослідження як люди проживали війну ось ці два роки.

7. З якими проблемами може стикнутись дослідник на Вашу думку?

Людям може бути складно говорити про це, оформити свої думки, бо багато хто хвилюється, переживає про це, людина може боятися йти на контакт.

8. Які б поради Ви могли б дати при дослідженні теми впливу війни в Україні на уявлення про сенс життя молодих українців (24-45р)?

Продовжувати своє дослідження, не зупинятися, бо дійсно цікаво, це допоможе багатьом людям спиратися на це дослідження потім.

Додаток Є

Результати дослідження за Опитувальником посттравматичного зростання

Твердження	0	1	2	3	4	5
	Жодних змін	Дуже незначні зміни	Невеликі зміни	Помірні зміни	Великі зміни	Дуже суттєві зміни
1. Я змінив/ла свої пріоритети про те, що важливо у житті	1	2	5	16	11	15
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя	1	1	28	15	3	2
3. У мене з'явилися нові інтереси	1	2	1	20	0	26
4. Я став/ла більш впевненою у собі	6	3	5	7	26	3
5. Я став/ла краще розуміти духовні питання. Я розумію, що можу розраховувати на	20	6	0	12	8	4

людей у скрутних ситуаціях						
7. Я скерував/ла своє життя на новий шлях	0	0	1	5	44	0
8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими	38	10	2	0	0	0
9. Я охоче виражаю свої емоції	35	10	0	4	1	0
10. Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами	7	1	1	20	21	0
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті	0	0	2	21	24	3
12. Я більшою мірою здатний/на приймати речі такими, якими вони є	32	14	0	2	1	1
13. Я можу більше цінувати	0	3	3	4	3	37

кожен день свого життя						
14. У мене з'явилися нові можливості, які не були мені доступні раніше	1	0	0	4	45	0
15. Я став/ла більше співчувати іншим	5	0	25	20	0	0
16. Я докладаю більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми	45	0	5	0	0	0
17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін	0	3	20	20	1	1
18. Я став/ла більш віруючим/ою (релігійнішим/ою)	1	0	0	0	45	4
19. Я зрозумів/ла, що я сильніший/а, ніж я думав/ла	5	2	0	38	3	2

20. Я дізнався/лася про те, якими чудовими бувають люди	7	30	5	7	1	0
21. Я краще розумію потреби інших людей	42	6	1	1	0	0

Додаток И

Програма адаптації особистості до кризових ситуацій в умовах війни

Таблиця 1

Програма психологічного супроводу процесу визначення сенсожиттєвих орієнтацій в період молодості під час війни

Заняття	Тема	Завдання та методики
1	Вступ до програми	- Представлення цілей та цінностей програми.
		- Пояснення поняття сенсожиттєвих орієнтацій.
2-3	Самоідентифікація	- Розгляд особистих характеристик та цінностей.
		- Використання методик самоаналізу.
4-5	Вплив війни на особистість	- Дискусія про вплив війни на ідентичність.
		- Аналіз стресових реакцій та способів подолання.
6-7	Соціальне середовище	- Розгляд впливу соціального середовища.
		- Аналіз соціальних ролей.
8-9	Розвиток емоційної компетентності	- Вправи з самоусвідомлення та регуляції емоцій.
		- Техніки емоційного інтелекту.
10-11	Пошук сенсу життя	- Дослідження психологічних теорій сенсу життя.
		- Розгляд важливості пошуку сенсу під час війни.
12	Заключне заняття та оцінка	- Підсумкова дискусія про зміни та висновки.
		- Оцінка ефективності програми.

Заняття 1: Вступ до програми

Представлення цілей та цінностей програми:

Відкриття. Психолог (або лідер групи) робить кратке вступне слово, представляючи себе та розповідаючи про загальні цілі та цінності програми.

Визначення цілей. Зазначення конкретних метоцентризованих цілей програми, таких як надання психологічної підтримки під час війни, сприяння самоусвідомленню та розвиток ресурсів для виявлення сенсожиттєвих орієнтацій.

Розкриття цінностей. Пояснення основних цінностей, які керують програмою, таких як повага до індивідуальності, відкритість, емпатія та безпека.

Пояснення того, що таке сенсожиттєві орієнтації та їх важливість:

Визначення сенсожиттєвих орієнтацій. Роз'яснення терміну "сенсожиттєві орієнтації" як особистих цінностей, переконань та життєвих цілей, які направляють життєвий шлях людини.

Важливість сенсожиттєвих орієнтацій. Обговорення ролі, яку вони відіграють у формуванні особистості, визначенні життєвого напрямку та досягненні психологічного благополуччя, особливо в умовах стресу та невизначеності, таких як воєнний час.

Це перше заняття має створити базове розуміння цілей та значення програми, а також ознайомити учасників з поняттям сенсожиттєвих орієнтацій та їх важливістю у визначенні особистого життєвого шляху.

Заняття 2-3: Самоідентифікація

Розгляд особистих характеристик, цінностей та переконань:

Групова дискусія. Учасники діляться своїми особистими характеристиками, цінностями та переконаннями. Можливі питання для обговорення: "Що для вас важливо у житті?", "Які риси характеру ви вважаєте найбільш важливими для себе?".

Групові вправи. Розвиток взаєморозуміння та спільної атмосфери через виконання завдань, що спрямовані на виявлення загальних цінностей та індивідуальних особливостей учасників.

Використання методик самоаналізу для виявлення власних сенсожиттєвих орієнтацій:

Особистий рефлексивний журнал. Учасники отримують завдання вести щоденник, в якому вони відображають свої думки, відчуття та переживання з приводу власних сенсожиттєвих орієнтацій.

Методика SWOT-аналізу. Учасники аналізують свої сильні сторони, слабкі сторони, можливості та загрози щодо їх сенсожиттєвих орієнтацій.

Творчі методики. Використання малюнків, колажів або віршів для вираження власних сенсожиттєвих орієнтацій та їх аналізу.

Ці заняття спрямовані на розкриття та розуміння власних сенсожиттєвих орієнтацій учасниками програми за допомогою різних методик самоаналізу та діалогу в групі.

Заняття 4-5: Вплив війни на особистість

Дискусія про те, як війна впливає на ідентичність та цінності особистості

Представлення теми. Психолог вводить учасників у тему впливу війни на особистість, зазначаючи різноманітні аспекти цього впливу.

Групова дискусія. Учасники обговорюють, як війна може змінювати ідентичність та цінності людини, а також які конкретні ситуації чи події можуть впливати на цей процес.

Приклади з життя. Психолог може навести приклади реальних історій або власний досвід роботи з ветеранами, щоб показати конкретний вплив війни на особистість.

Вивчення стресових реакцій та методів їх подолання:

Пояснення стресових реакцій. Психолог пояснює різні види стресових реакцій, такі як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші.

Вивчення методів подолання стресу. Проведення тренінгу зі стресоустійливості, включаючи вправи релаксації, дихальні техніки, позитивне мислення та стратегії копіngu.

Групова дискусія. Учасники обмінюються своїм досвідом у подоланні стресу та спільно шукають ефективні методи для кожного з них.

Ці заняття спрямовані на розуміння впливу війни на особистість та надання учасникам інструментів для подолання стресу, пов'язаного з цим впливом. Це може допомогти учасникам краще зрозуміти свої реакції на воєнний конфлікт та ефективніше управляти своїм психологічним благополуччям.

Заняття 6-7: Соціальне середовище

Аналіз впливу соціального середовища на формування сенсожиттєвих орієнтацій:

Представлення теми. Психолог вводить учасників у тему впливу соціального середовища на формування їх сенсожиттєвих орієнтацій.

Групова дискусія. Учасники обговорюють, які конкретні соціальні фактори (сім'я, друзі, медіа, культурні традиції тощо) впливають на їхні сенсожиттєві орієнтації та як це відображається в їхньому житті.

Аналіз власного досвіду. Учасники розглядають свої власні досвіди та приклади впливу соціального середовища на їхні сенсожиттєві орієнтації.

Розгляд різних соціальних ролей та їх вплив на ідентичність:

Пояснення соціальних ролей. Психолог роз'яснює поняття соціальних ролей та їх важливість для формування ідентичності.

Групова дискусія. Учасники обговорюють різні соціальні ролі, які вони відіграють у своєму житті (наприклад, студент, син/дочка, друг, співробітник тощо) та як ці ролі впливають на їхню ідентичність.

Рольові ігри. Учасники можуть виконати різні рольові завдання, щоб краще зрозуміти вплив соціальних ролей на їхню ідентичність та сенсожиттєві орієнтації.

Ці заняття допомагають учасникам краще розуміти вплив соціального середовища на їхні сенсожиттєві орієнтації та ідентичність, а також розглядають різні соціальні ролі як ключові аспекти формування самої особистості.

Заняття 8-9: Розвиток емоційної компетентності

Вправи з самоусвідомлення та регуляції емоцій:

Медитація на увагу до дихання. Учасники зосереджуються на своєму диханні, спостерігаючи його ритм та рухи, що допомагає їм збільшити свідомість про свої емоції.

Вправи релаксації. Проведення вправ з розслабленням м'язів та контрольованим диханням для зменшення напруги та стресу.

Журнал емоцій. Учасники ведуть журнал, записуючи свої емоції, ситуації, що їх викликають, та їх реакції на них.

Техніки емоційного інтелекту для кращого розуміння себе та інших:

Емпатичне слухання. Учасники практикують активне слухання без суджень та вираження емоційної підтримки для інших учасників групи.

Емоційне сканування. Вправи на визначення та вираження власних емоцій, а також розпізнавання емоцій у інших.

Рольові ігри. Учасники відтворюють різні ситуації, де вони мають взаємодіяти з іншими людьми, щоб покращити свої навички емоційного інтелекту.

Ці заняття спрямовані на розвиток учасників у напрямку більшого розуміння та контролю над їхніми емоціями, а також покращення їхніх навичок у взаємодії з іншими людьми. Це може допомогти учасникам краще розуміти себе та інших, а також ефективніше вирішувати конфлікти та зберігати психологічне благополуччя.

Заняття 10-11: Пошук сенсу життя

Дослідження основних психологічних теорій сенсу життя:

Представлення поняття сенсу життя. Психолог вводить учасників у тему сенсу життя, пояснюючи його значення та важливість для психологічного благополуччя.

Обговорення основних теорій. Учасники знайомляться з різними психологічними теоріями сенсу життя, такими як теорія Віктора Франкла, теорія самореалізації Карла Роджерса та інші.

Групові дискусії. Учасники обмінюються своїми рефлексіями та враженнями від різних теорій, а також обговорюють, як ці теорії можуть бути застосовані до їхнього власного життя.

Розгляд важливості пошуку сенсу під час важких періодів:

Аналіз важливості сенсу життя. Психолог відзначає значення пошуку сенсу під час важких періодів, таких як воєнний конфлікт, та його вплив на психологічне благополуччя.

Розгляд стратегій пошуку сенсу. Учасники обговорюють різні стратегії пошуку сенсу, такі як розвиток особистісних цілей, відносин та впізнання власних цінностей.

Практичні вправи. Проведення вправ, спрямованих на допомогу учасникам у визначенні власного сенсу життя та розвитку плану дій для його досягнення.

Ці заняття дозволяють учасникам краще розуміти психологічний аспект сенсу життя та його вплив на психологічне благополуччя, особливо в умовах важких періодів, таких як воєнний конфлікт. Вони також надають учасникам інструменти для пошуку та реалізації сенсу в їхньому власному житті.

Заняття 12: Заключне заняття та оцінка

Підсумкова дискусія про зміни та висновки, зроблені протягом програми

Обговорення змін. Учасники діляться своїми спостереженнями та враженнями від участі в програмі, вказуючи на зміни, які вони відчули в собі протягом курсу.

Висновки. Психолог сприяє узагальненню інсайтів та висновків, які зроблені під час програми, і закликає учасників поділитися найважливішими висновками.

Оцінка ефективності програми та плани на майбутнє

Оцінка програми. Проведення опитування або групового обговорення щодо того, наскільки корисною та ефективною вважають учасники програму, та які аспекти можуть бути поліпшені.

Визначення успіхів. Виокремлення конкретних досягнень учасників та програми в цілому, що може включати зміни в їхньому самопочутті, усвідомленні та навичках.

Плани на майбутнє. Обговорення можливостей подальшого розвитку та вдосконалення програми, враховуючи отримані відгуки, а також визначення можливих подальших кроків у розвитку учасників.

Це заняття сприяє узагальненню та закріпленню отриманих знань та навичок, а також дозволяє оцінити ефективність програми та зробити плани на майбутнє для подальшого розвитку учасників.

1) Групова дискусія та обговорення. Учасники діляться своїми особистими характеристиками, цінностями та переконаннями. Можливі питання для обговорення:

1. Як війна вплинула на ваші життєві цінності та пріоритети?

Які цінності стали для вас більш важливими, а які втратили свою значущість?

2. Які цілі ви ставите перед собою у цей складний час?

Як ці цілі змінилися порівняно з тим, що було до війни?

3. Чи відчуваєте ви зміни у своєму світогляді та життєвих орієнтирах під час війни?

Що стало основним джерелом цих змін?

4. Як ви знаходите сенс життя в умовах невизначеності та ризику?

Які стратегії чи підходи допомагають вам справлятися з цим?

5. Яку роль відіграють міжособистісні стосунки у формуванні вашого життєвого сенсу під час війни?

Як війна вплинула на ваші стосунки з близькими людьми та друзями?

6. Чи змінилися ваші плани на майбутнє внаслідок війни?

Якщо так, то як саме?

7. Як ви справляєтеся з почуттями тривоги та страху за своє майбутнє?

Які методи самодопомоги чи підтримки з боку інших є для вас ефективними?

8. Яку роль відіграє надія у вашому житті під час війни?

Що дає вам надію і як ви підтримуєте її в собі?

9. Які внутрішні ресурси та якості ви виявили у себе під час війни, про які раніше не здогадувалися?

Як ці нові якості допомагають вам у складних обставинах?

10. Що, на вашу думку, є найважливішим для збереження психічного здоров'я та сенсу життя в умовах війни?

Які поради ви могли б дати іншим молодим людям у схожій ситуації?

Ці питання допоможуть учасникам глибше зрозуміти свої власні переживання та орієнтації, а також поділитися досвідом та знайти підтримку у групі.

2) Групові вправи. Розвиток взаєморозуміння та спільної атмосфери через виконання завдань, що спрямовані на виявлення загальних цінностей та індивідуальних особливостей учасників.

Вправа 1: "Карта життєвих цінностей"

Мета: Визначити та усвідомити особисті життєві цінності кожного учасника

Інструкція:

Матеріали: Папір формату А3, маркери, стікери різних кольорів.

Час: 30-40 хвилин.

Розділіть учасників на групи по 3-4 особи.

Кожній групі роздайте аркуш паперу А3 та маркери.

Запропонуйте кожній групі намалювати "карту життєвих цінностей". В центрі аркуша вони пишуть слово "Цінності", а потім навколо нього розміщують різні життєві цінності (наприклад, сім'я, здоров'я, кар'єра, свобода, безпека тощо).

Кожен учасник групи має додати на карту свої особисті цінності за допомогою стікерів різного кольору.

Після цього кожна група презентує свою карту іншим учасникам, пояснюючи, чому обрали саме ці цінності та як війна вплинула на їх вибір.

Вправа 2: "Сенс життя у важкі часи"

Мета: Дослідити джерела сенсу життя та розділити досвід пошуку сенсу під час війни.

Інструкція:

Матеріали: Аркуші паперу, ручки.

Час: 45 хвилин.

Зберіть учасників у коло та запропонуйте подумати про те, що дає їм сенс життя у важкі часи.

Роздайте кожному аркуш паперу і попросіть написати 2-3 джерела сенсу, які допомагають їм справлятися з викликами війни (це можуть бути люди, діяльність, віра, мрії тощо).

Потім об'єднайте учасників у пари та дайте їм 10 хвилин, щоб поділитися своїми думками один з одним.

Після цього пари повертаються до загальної групи та діляться своїми висновками. Проводиться загальна дискусія, де кожен може висловити свої почуття та переживання, а також отримати підтримку від інших учасників.

Вправа 3: "Плани та мрії після перемоги"

Мета: Виявити особисті плани та мрії на майбутнє, які допомагають зберігати надію та мотивацію.

Інструкція:

Матеріали: Папір, кольорові олівці чи маркери.

Час: 30-40 хвилин.

Запропонуйте учасникам подумати про свої плани та мрії після завершення війни.

Роздайте кожному папір і кольорові олівці/маркери. Попросіть їх намалювати або написати свої мрії та плани, уявляючи, що війна закінчилася і вони можуть реалізувати свої бажання.

Після того, як всі завершать, учасники по черзі презентують свої роботи, розповідаючи про свої плани та мрії. Обговоріть, як ці мрії підтримують їх у важкі часи та допомагають зберігати надію.

Після презентацій організуйте загальну дискусію, де учасники можуть обговорити, як вони можуть підтримувати один одного у досягненні цих планів та мрій.

Ці вправи сприятимуть взаєморозумінню, підтримці та підвищенню морального духу учасників у складний період війни.

3. Особистий рефлексивний журнал. Учасники отримують завдання вести щоденник, в якому вони відображають свої думки, відчуття та переживання з приводу власних сенсожиттєвих орієнтацій.

4. Методика SWOT-аналізу. Учасники аналізують свої сильні сторони, слабкі сторони, можливості та загрози щодо їх сенсожиттєвих орієнтацій.

Ці заняття допомагають учасникам краще розуміти вплив соціального середовища на їхні сенсожиттєві орієнтації та ідентичність, а також розглядають різні соціальні ролі як ключові аспекти формування самої особистості.