

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

РОЛЬ СМИСЛОЖИТТЄВОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ У
ПОДОЛАННІ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Спеціальність 053 Психологія
освітньо-професійна програма «Психологія»

Кваліфікаційна робота за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

Виконала студентка
Групи ПС-41
Трипалюк Т. А
Науковий керівник:
к. психол. н., доцент
Мудрак М. А.

Випускню кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри

Підпис

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СМИСЛОЖИТТЄВОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ ТА СТРЕСУ....	6
1.1. Поняття та структура смисложиттєвого потенціалу особистості.....	6
1.2. Психологічна характеристика стресу та способів його подолання.....	10
1.3. Роль смисложиттєвого потенціалу у подоланні стресових ситуацій...	15
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СМИСЛОЖИТТЄВОГО ПОТЕНЦІАЛУ У ПОДОЛАННІ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ.....	22
2.1. Організація, методи та психодіагностичний інструментарій дослідження..	22
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	28
Висновки до розділу 2.....	37
РОЗДІЛ 3. ПОРОГРАМА РОЗВИТКУ СМИСЛОЖИТТЄВОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ.....	41
3.1. Психологічні умови розвитку смисложиттєвого потенціалу.....	41
3.2. Програма розвитку смисложиттєвих орієнтацій.....	42
Висновки до розділу 3.....	46
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ.....	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний період розвитку українського суспільства характеризується безпрецедентним рівнем стресогенності, зумовленим тривалою військовою агресією, соціально-економічною нестабільністю та вимушеною міграцією значних верств населення. У таких умовах проблема збереження ментального здоров'я набуває стратегічного значення. Тривалий вплив стресових чинників виснажує адаптаційні ресурси особистості, що призводить до деструктивних змін у поведінці, зниження працездатності та погіршення якості життя. Традиційні методи подолання стресу часто виявляються недостатніми, оскільки вони спрямовані переважно на усунення симптомів, а не на залучення глибоких внутрішніх опор людини.

Смисложиттєвий потенціал особистості виступає саме тією фундаментальною структурою, яка визначає здатність індивіда не лише протистояти деструктивному впливу зовнішнього середовища, а й знаходити конструктивні шляхи виходу з критичних ситуацій. Наявність чітких життєвих цілей, усвідомлення цінності власного буття та інтегрованість у систему суспільних смислів стають «психологічним імунітетом», що запобігає особистісній дезінтеграції. Розуміння механізмів, через які смислові структури впливають на вибір копінг-стратегій, є критично важливим для розробки ефективних програм психологічної допомоги та реабілітації.

Стан наукової розробки проблеми. Питання смислової детермінації життєдіяльності та механізмів стресостійкості перебувають у центрі уваги провідних вітчизняних та зарубіжних дослідників. Фундаментальні основи розуміння смислу як чинника виживання закладені у працях В.Франкла (логотерапія), А.Маслоу та К.Роджерса. Концепцію життєстійкості та роль особистісних ресурсів у стресових умовах ґрунтовно розробляв С. Мадді.

Серед українських науковців значний внесок у вивчення смислової сфери та психології стресу зробили: С. Д. Максименко (генетична психологія та розвиток особистості), В. Г. Панок (прикладна психологія), Т. М.

Титаренко(психологія життєвих криз та копінг-поведінки), Н. В. Чепелєва(самопроекування особистості в смисловому просторі), І. С. Булах (особистісне зростання), О. С. Кочубейник та З. С. Карпенко, А. Н. Гіряк. Дослідження зазначених авторів дозволяють розглядати смисложиттєвий потенціал як динамічну систему, що забезпечує сталість особистості в мінливому світі. Проте динаміка трансформації смислів у контексті подолання гострого та хронічного стресу в умовах сьогодення потребує подальшої деталізації.

Об'єкт дослідження: процес подолання особистістю стресових ситуацій.

Предмет дослідження: роль та особливості функціонування смисложиттєвого потенціалу особистості у подоланні стресових ситуацій.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити вплив смисложиттєвого потенціалу на ефективність долаючої поведінки особистості в стресових умовах, а також розробити практичні рекомендації щодо його розвитку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до розуміння смисложиттєвого потенціалу та стресу в сучасній психологічній науці.
2. Визначити структурні компоненти смисложиттєвого потенціалу та їх роль у формуванні адаптивних стратегій подолання стресу.
3. Організувати та провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем сформованості смисложиттєвих орієнтацій та вибором копінг-стратегій.
4. Розробити та апробувати програму психологічного супроводу, спрямовану на актуалізацію смисложиттєвого потенціалу як ресурсу подолання стресу.

Методи дослідження:

- **Теоретичні:** порівняльний аналіз, узагальнення та систематизація наукових даних для визначення категоріального апарату дослідження.

- **Емпіричні:** комплекс психодіагностичних методик (зокрема тест СЖО, опитувальник копінг-поведінки, методики діагностики самоактуалізації та стресостійкості).
- **Статистичні:** методи математичної обробки даних (кореляційний аналіз за Спірменом, розрахунок критеріїв значущості відмінностей) для підтвердження вірогідності отриманих результатів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СМИСЛОЖИТТЄВОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ ТА СТРЕСУ

1.1. Поняття та структура смисложиттєвого потенціалу особистості

Феномен смисложиттєвого потенціалу постає одним із центральних об'єктів дослідження сучасної психологічної науки, оскільки він визначає внутрішню здатність людини до саморегуляції та цілеспрямованого розвитку. У науковому дискурсі цей концепт розглядається не просто як сукупність цілей, а як складна динамічна система, що інтегрує когнітивні, емоційні та вольові компоненти особистості. Важливо розуміти, що смисложиттєвий потенціал є фундаментом, на якому будується вся архітектура індивідуального буття.

Історико-психологічний аналіз свідчить, що коріння розуміння смислової сфери сягають класичних теорій XX століття, де смисл розглядався як рушійна сила людської активності [31]. Саме через призму історичного поступу стає зрозумілим, як змінювалися акценти від біологічного детермінізму до визнання свободи волі та відповідальності індивіда за власне життя. Сучасні підходи продовжують цю лінію, наголошуючи на суб'єктності людини як творця власної долі.

Основоположним для розуміння природи смислу є вчення В. Франкла, який стверджував, що прагнення до пошуку сенсу є первинною мотиваційною силою [37]. Смисложиттєвий потенціал у цьому контексті виступає не як статичний ресурс, а як постійний процес «трансценденції», тобто виходу людини за межі власних егоїстичних потреб заради вищих цінностей. Це дає змогу особистості зберігати цілісність навіть у найбільш деструктивних умовах існування.

У вітчизняній психологічній школі значна увага приділяється суб'єктно-вчинковому підходу, згідно з яким смисложиттєвий потенціал реалізується через конкретний вчинок [34]. Людина постає як активний суб'єкт, що не просто реагує на зовнішні стимули, а самостійно конструює простір своїх

можливостей. Такий підхід дозволяє трактувати потенціал як міру суб'єктної включеності індивіда у власну життєдіяльність.

Структурно смисложиттєвий потенціал тісно пов'язаний із аксіологічною сферою особистості, де цінності виступають орієнтирами для смислоутворення [12]. Ціннісні ієрархії визначають вектор спрямованості потенціалу, перетворюючи абстрактні переконання на конкретні життєві програми. Таким чином, розвиток потенціалу безпосередньо залежить від глибини та усвідомленості ціннісних орієнтацій людини.

Важливим аспектом структури потенціалу є часова перспектива, яка дозволяє особистості пов'язувати минулий досвід, теперішнє буття та очікуване майбутнє [8]. Психологічний час особистості структурує смислове поле, де майбутнє виступає як простір реалізації планів, а минуле — як джерело сенсових опор. Без належної часової зв'язності смисложиттєвий потенціал втрачає свою динаміку та стає фрагментарним.

Процес формування смислових структур є багатограним і залежить від соціального контексту та внутрішньої активності індивіда [25]. Смислові структури не є вродженими; вони кристалізуються в процесі соціалізації та індивідуалізації, поступово перетворюючись на стійку систему переконань. Це дозволяє людині вибудовувати власну «внутрішню географію» смислів, яка захищає її від ціннісного хаосу.

Самоактуалізація як прагнення до повної реалізації своїх можливостей є одним із ключових вимірів смислового потенціалу [26]. Згідно з гуманістичною традицією, людина володіє вродженим потенціалом до зростання, який актуалізується за наявності сприятливих умов або внутрішньої рішучості. Смысл у цьому випадку постає як інструмент розкриття задатків та перетворення їх на реальні досягнення.

Становлення особистості розглядається як шлях до «повного функціонування», де смысл відіграє роль інтегратора особистісного досвіду [30]. Відкритість до досвіду та довіра до власних почуттів дозволяють людині

гнучко змінювати свої смислові орієнтири відповідно до викликів середовища. Це підкреслює адаптивну та творчу природу смисложиттєвого потенціалу.

Особистісне зростання, особливо в підлітковому віці, закладає підвалини для майбутнього смислового будівництва [2]. Саме в цей період відбувається первинна рефлексія над власним призначенням, що формує каркас майбутнього потенціалу. Від того, наскільки успішно підліток інтегрує свої ідеали в реальність, залежить міцність його смислової сфери у дорослому житті.

Самодетермінація виступає як механізм, що забезпечує автономність смисложиттєвого потенціалу [33]. Здатність бути причиною власних дій дозволяє людині не залежати від зовнішніх підкріплень, а керуватися внутрішньою логікою своїх сенсів. Це створює відчуття автентичності та приналежності до власного життя, що є суттєвим компонентом психологічного благополуччя.

Важливою складовою є здатність до саморозвитку, яка забезпечує постійне оновлення смислових структур [18]. Смисложиттєвий потенціал не є вичерпним ресурсом; навпаки, він примножується в процесі його реалізації. Постійна робота над собою дозволяє особистості знаходити нові сенси навіть тоді, коли старі втрачають свою актуальність.

У межах порівняльного аналізу теорій особистості стає очевидним, що смисл є містком між біологічною природою людини та її соціальним існуванням [20]. Різні школи трактують джерела смислу по-різному, проте всі вони сходяться на тому, що без смислового наповнення людська активність перетворюється на механічне виконання функцій. Потенціал, таким чином, є мірою людського в людині.

Смислоутворення також розглядається через призму дискурсивного простору, де соціальні взаємодії формують індивідуальні значення [17]. Мова та культура надають інструментарій для інтерпретації життєвих подій, перетворюючи їх на смислові одиниці. Це вказує на соціальну заземленість смисложиттєвого потенціалу при збереженні його індивідуальної унікальності.

Життєве самовизначення є процесом свідомого вибору життєвого шляху на основі смислових пріоритетів [41]. Це не одноразовий акт, а постійний діалог людини зі світом, де кожне рішення є кроком до актуалізації потенціалу. Самовизначення структурує хаотичний набір можливостей у логічну послідовність життєвих етапів.

Процес самопроектування дозволяє особистості виходити за межі свого теперішнього стану, створюючи ідеальний образ себе в майбутньому [39]. Смисловий простір проекту дає змогу мобілізувати ресурси для досягнення цілей, які здаються недосяжними в даний момент. Це перетворює потенціал на активну перетворювальну силу.

Смисложиттєвий потенціал також виконує захисну функцію, виступаючи основою для формування психологічної стійкості. Коли людина розуміє «заради чого» вона діє, її здатність витримувати навантаження значно зростає. Таким чином, потенціал є не лише джерелом натхнення, а й інструментом виживання в кризових умовах.

Важливо враховувати когнітивний компонент потенціалу, який включає усвідомлення ієрархії власних мотивів. Без рефлексії смисли залишаються на рівні неусвідомлених потягів, що знижує ефективність саморегуляції. Лише усвідомлений смисл стає дієвим чинником управління поведінкою.

Емоційна насиченість смислів забезпечує енергетику життєдіяльності. Смисл, який не переживається суб'єктивно як значущий, не має сили спонукання. Тому смисложиттєвий потенціал завжди має яскраво виражене емоційне забарвлення, що відображає задоволеність людини своїм буттям.

Взаємозв'язок потенціалу з вольовою сферою виявляється у здатності до тривалого утримання цілі попри перешкоди. Воля трансформує смислову ідею в реальну дію, забезпечуючи перехід від потенційної можливості до фактичного результату. Це робить смисложиттєвий потенціал фундаментом цілеспрямованої діяльності.

Смисложиттєвий потенціал є цілісним утворенням, де зміна одного компонента веде до трансформації всієї системи. Він є пластичним і водночас

стійким, що дозволяє особистості зберігати свою ідентичність у мінливому світі. Розвиток цього потенціалу є головним завданням особистісного становлення.

Можна стверджувати, що смисложиттєвий потенціал — це інтегральна характеристика, що відображає зрілість людини. Він акумулює в собі всі досягнення попереднього розвитку та відкриває горизонти для подальшого руху. Його дослідження вимагає комплексного підходу, що враховує як внутрішні інтенції, так і зовнішні обставини.

Узагальнюючи теоретичні погляди, варто зазначити, що структура потенціалу включає ціннісно-орієнтаційний, мотиваційно-вольовий та рефлексивно-часовий блоки. Кожен із цих блоків виконує свою роль у забезпеченні життєвої стійкості та продуктивності особистості. Гармонійна взаємодія цих елементів і визначає високий рівень смисложиттєвого потенціалу.

На завершення теоретичного огляду підкреслимо, що смисложиттєвий потенціал є відкритим до змін. Він здатний збагачуватися через нові знання, стосунки та досвід подолання труднощів. Це робить його не лише об'єктом вивчення, а й засобом покращення якості людського життя.

Отже, розуміння структури та сутності смисложиттєвого потенціалу створює необхідне підґрунтя для подальшого аналізу його ролі у складних життєвих ситуаціях. Саме цей потенціал стає вирішальним чинником, коли людина стикається зі стресом, що потребує детального розгляду природи самого стресового впливу.

1.2. Психологічна характеристика стресу та способів його подолання

Феномен стресу в сучасній психологічній науці розглядається як неспецифічна реакція організму та психіки на будь-яку вимогу, що висувається до них зовнішнім або внутрішнім середовищем. Це складний стан напруження, який виникає під впливом екстремальних подій або тривалих несприятливих

обставин. Розуміння природи стресу є ключовим для аналізу адаптаційних можливостей людини, оскільки саме він виступає каталізатором змін у поведінці та світовідчутті особистості.

Фундатором вчення про стрес традиційно вважається Г. Сельє, який виокремив загальний адаптаційний синдром, що включає стадії тривоги, резистентності та виснаження [31]. Його концепція «стресу без дистресу» підкреслює, що помірне напруження може виконувати мобілізаційну функцію, тоді як надмірне призводить до деструктивних наслідків. Таким чином, стрес слід розглядати як амбівалентне явище.

Важливим етапом розвитку теорії стресу став перехід до когнітивних моделей, у яких вирішальне значення має суб'єктивна оцінка ситуації. Р. Лазарус довів, що стрес виникає лише тоді, коли індивід інтерпретує подію як таку, що перевищує його ресурси [18]. Первинна та вторинна оцінка визначають вибір подальших стратегій поведінки.

У межах загальної психології стрес класифікується за характером впливу та наслідками для психічного здоров'я [3]. Виділяють еустрес і дистрес, межа між якими визначається індивідуальною стійкістю особистості. У своїй основі стрес пов'язаний із порушенням гомеостатичної рівноваги та її подальшим відновленням.

Професійний стрес виникає в умовах високих вимог до діяльності, обмеженого часу та емоційного навантаження [15]. Він потребує не лише індивідуальних ресурсів, а й організаційних заходів підтримки працівників. Ефективність подолання визначається специфікою професійного середовища.

Кризові стани є особливою формою стресової реакції, що виникає у відповідь на травматичні події або різкі життєві зміни [42]. У цей період порушується звична система адаптації, що створює потребу у формуванні нових способів регуляції поведінки.

Психологічне здоров'я безпосередньо залежить від здатності особистості переробляти стресові впливи без втрати цілісності [20]. Воно передбачає не відсутність стресу, а ефективну здатність до відновлення та адаптації.

Стресостійкість формується як інтегральна характеристика, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти [6]. Вона визначає здатність особистості зберігати ефективність діяльності в умовах напруження.

Теорія копіngu розглядає подолання стресу як свідомий процес регуляції ситуації або емоційного стану [18]. Копінг-стратегії можуть бути проблемно-орієнтованими або емоційно-орієнтованими, а їх ефективність залежить від гнучкості застосування.

За умов тривалих кризових подій, зокрема соціальної нестабільності, стандартні адаптаційні механізми можуть виснажуватися [35]. У таких випадках особливої значущості набувають навички саморегуляції та підтримки внутрішньої рівноваги.

Психологічна допомога при травматичних подіях спрямована на відновлення відчуття безпеки та контролю [10]. Важливим етапом є інтеграція травматичного досвіду у загальну життєву історію особистості.

Адаптація тісно пов'язана з функціонуванням его-структур, які забезпечують взаємодію з реальністю [37]. Зрілість цих структур визначає здатність витримувати фрустрацію та приймати адекватні рішення.

Сучасні дослідження наголошують на необхідності інтеграції теоретичних і практичних підходів до подолання стресу [28]. Це включає поєднання знань про фізіологію стресу з психологічними техніками саморегуляції [9].

Життєзабезпечення особистості передбачає активне створення умов для функціонування попри стресові впливи [13]. Воно охоплює як фізичні, так і соціально-психологічні аспекти існування.

Ресурси подолання стресу поділяються на внутрішні та зовнішні [14]. До внутрішніх належать самооцінка, локус контролю, оптимізм, а до зовнішніх — соціальна підтримка. Їх ефективна інтеграція визначає успішність адаптації.

В умовах соціальної нестабільності зростає значення колективних форм подолання стресу [25]. Соціальна підтримка виступає важливим фактором психологічної стабільності.

Формування навичок подолання стресу доцільно розпочинати ще в освітньому середовищі [22]. Це сприяє розвитку психологічної культури та профілактиці емоційного вигорання.

Стрес може виконувати і розвивальну функцію, сприяючи посттравматичному зростанню особистості [45]. За умови конструктивної переробки досвіду він стає джерелом нових смислів.

Оптимізм як когнітивний стиль інтерпретації подій допомагає зменшити негативний вплив стресу [45]. Він захищає особистість від безпорадності та сприяє активному подоланню труднощів.

Важливою умовою подолання стресу є збереження смисложиттєвої перспективи. Відсутність сенсу значно посилює деструктивний вплив стресових факторів.

Ефективність копіngu залежить від гнучкості стратегій та їх відповідності ситуації. Універсальних моделей реагування не існує, оскільки кожна ситуація є унікальною.

Стрес є необхідним елементом розвитку особистості, оскільки створює умови для переходу на нові рівні адаптації. Подолання складних ситуацій зміцнює психологічні ресурси індивіда.

Отже, подолання стресу є складним процесом трансформації особистості, що включає відновлення внутрішньої рівноваги та переосмислення досвіду. Психологічна наука розглядає цей процес як ключовий механізм розвитку.

Таким чином, аналіз стресу дозволяє перейти до розгляду ресурсів особистості, які забезпечують її стійкість. Центральне місце серед них займає смисложиттєвий потенціал.

У подальшому буде розглянуто взаємозв'язок смисложиттєвого потенціалу та стресу як взаємопов'язаних психологічних категорій, що визначають життєву траєкторію особистості.

1.3. Роль смисложиттєвого потенціалу у подоланні стресових ситуацій

Взаємодія смисложиттєвого потенціалу та стресових чинників є ключовим аспектом психологічної стійкості, де внутрішні ресурси особистості виступають буфером проти деструктивних зовнішніх впливів. Смисложиттєвий потенціал не лише пом'якшує дію стресорів, а й визначає стратегію активності суб'єкта в умовах невизначеності. Роль цього потенціалу полягає у наданні подіям суб'єктивної значущості, що дозволяє людині не просто виживати, а й розвиватися через подолання труднощів.

Одним із центральних конструктів, що поєднує сенс і стійкість, є поняття життєстійкості (*hardiness*), яке С. Мадді визначає як операціоналізацію екзистенційної мужності [44]. Життєстійкість включає залученість, контроль та прийняття ризику, що безпосередньо корелює з високим рівнем смисложиттєвого потенціалу. Людина з розвиненою життєстійкістю сприймає стрес не як загрозу, а як виклик, що потребує активної включеності та перетворення ситуації на досвід розвитку.

Аналогічний підхід простежується у роботах Т. М. Титаренко, де життєстійкість розглядається як здатність особистості зберігати цілісність у мінливому соціальному середовищі [34]. Смысловий стрижень у цьому випадку виконує функцію психологічної дистанції між особистістю та травматичною подією, запобігаючи повному її поглинанню стресом. Таким чином, смисложиттєвий потенціал набуває функції своєрідного психологічного захисту.

У контексті сучасних соціальних криз і військових подій роль смисложиттєвих орієнтацій суттєво зростає [41]. Зміна життєвих умов вимагає швидкої переоцінки цінностей та формування нових смислових опор. Саме здатність до смислової реконструкції визначає рівень адаптивності особистості в умовах невизначеності.

Емпіричні дослідження демонструють зв'язок між смисложиттєвими орієнтаціями та вибором продуктивних копінг-стратегій у молоді [1]. Особи з

високим рівнем осмисленості життя частіше застосовують активні способи подолання труднощів, тоді як за низького рівня домінують уникання та пасивні реакції. Таким чином, смисложиттєвий потенціал безпосередньо впливає на поведінкову стратегію.

Теоретичним підґрунтям для розуміння взаємозв'язку сенсу та стресостійкості є салютогенна модель А. Антоновського [43]. Центральне поняття «почуття зв'язаності» відображає ступінь, у якому людина сприймає світ як зрозумілий, керований і смислово наповнений. Високий рівень цього показника забезпечує ефективне використання ресурсів подолання стресу.

Смислова регуляція стресостійкості дозволяє перейти від реактивної до усвідомленої поведінки [5]. Через систему смислів особистість здійснює відбір значущих стимулів, зменшуючи інформаційне та емоційне перевантаження. Це забезпечує збереження психічної енергії та її спрямування на ключові життєві завдання.

Резильєнтність особистості прямо залежить від розвиненості смисложиттєвого потенціалу [12]. Смысл виконує функцію психологічного «амортизатора», що дозволяє відновлювати внутрішню рівновагу після стресових подій. Чим ширша система смислів, тим вищою є здатність до відновлення.

Процес смислоутворення в умовах стресу має виражений когнітивний характер [26]. Людина прагне пояснити подію, щоб зменшити її хаотичність та відновити відчуття контролю. Когнітивна інтерпретація стресу є першим кроком до його подолання.

У кризових умовах особливого значення набувають духовні та ціннісні аспекти смисложиттєвого потенціалу [27]. Звернення до вищих смислів дозволяє компенсувати втрату базових життєвих опор і відновити внутрішню цілісність. Духовний компонент є найбільш стійким до руйнівних впливів.

Ціннісно-смыслова саморегуляція фахівців, особливо у допомагаючих професіях, визначає рівень їх професійної стійкості [7]. Усвідомлення глибинного сенсу діяльності знижує ризик емоційного вигорання та

професійної деформації. Сми́сложиттєвий потенціал у цьому випадку виступає як профілактичний ресурс.

Життєстійкість як ресурс подолання стресу підтримує позитивну самооцінку та оптимістичне ставлення до подій [23]. Вона формує установку на сприйняття труднощів як можливостей для розвитку. Це створює стійкий психологічний фундамент адаптації.

Смислові інваріанти діяльності забезпечують збереження ідентичності особистості в умовах кризи [4]. Навіть за зміни зовнішніх умов внутрішні смисли залишаються опорними структурами «Я». Це гарантує психологічну безперервність особистості.

Сми́сложиттєвий потенціал сприяє формуванню відчуття наповненості життя [39]. Людина сприймає власний досвід як цілісний і значущий, що знижує вплив повсякденного стресу. Відчуття сенсу є базовим чинником психологічного благополуччя.

У ситуаціях тривалої травматизації активізація смислових ресурсів стає основою самодопомоги [35]. Перехід від позиції «жертви» до позиції «суб'єкта власного життя» відбувається через переосмислення подій і формування нових життєвих цілей.

Сми́сложиттєвий потенціал у межах психології життєзабезпечення розглядається як внутрішній енергетичний ресурс [13]. У критичних умовах він може компенсувати дефіцит фізичних і соціальних ресурсів.

Самодетермінація підтримує автономність особистості в умовах стресу [32]. Внутрішня мотивація дозволяє зберігати свободу вибору навіть у складних обставинах, що знижує рівень напруження.

У підлітковому віці формування смислових структур є особливо важливим для профілактики дезадаптації [2]. Наявність життєвих смислів допомагає стабілізувати ідентичність та зменшити ризики девіантної поведінки.

Сми́сложиттєвий потенціал інтегрується у копінг-поведінку, утворюючи смисловий рівень подолання стресу. Події, осмислені в контексті життєвої

історії, перестають бути лише травматичними та набувають розвивального значення.

У кризових умовах смисложиттєвий потенціал активується як динамічна система, що перебудовує внутрішні структури відповідно до нових викликів. Це дозволяє забезпечити гнучку адаптацію до змін.

Аналіз теоретичних підходів підтверджує, що смисложиттєвий потенціал є базовим компонентом резильєнтності [12]. Він об'єднує минулий досвід, теперішні ресурси та майбутні орієнтири в єдину систему.

Ефективність подолання стресу залежить від узгодженості копінг-стратегій зі смисловими орієнтаціями особистості. Внутрішня відповідність зменшує конфліктність переживань і підвищує адаптивність.

Смисложиттєвий потенціал також виконує соціально-інтегративну функцію, об'єднуючи людей через спільні цінності та цілі [25]. Це підсилює колективну стійкість у кризових умовах.

Отже, смисложиттєвий потенціал є проактивним чинником подолання стресу, який не лише реагує на виклики, а й формує готовність до них. Його розвиток є ключовим завданням психологічної підтримки особистості.

Таким чином, смисложиттєвий потенціал виступає інтегральним механізмом забезпечення психологічної стійкості та особистісного розвитку. Він визначає здатність людини перетворювати стресові ситуації на ресурс зростання.

Висновки до розділу 1

Теоретичне узагальнення проблеми дозволяє визначити смисложиттєвий потенціал як цілісну, динамічну та багаторівневу систему внутрішніх ресурсів особистості, що базується на єдності когнітивних, емоційних та вольових компонентів. Цей феномен не є статичним утворенням, а постає як постійний процес саморегуляції та цілеспрямованої активності, що визначає вектор людського буття. В основі смисложиттєвого потенціалу лежить здатність

індивіда до усвідомлення ієрархії власних цінностей, формування життєвих цілей та прийняття відповідальності за власну долі. Він акумулює в собі попередній досвід індивідуалізації та відкриває простір для майбутньої самоактуалізації, виступаючи фундаментальною характеристикою зрілої особистості, здатної до автономного функціонування в соціумі.

Аналіз психологічної природи стресу свідчить, що він є неминучим супутником людської життєдіяльності, виступаючи водночас і як загроза деструкції, і як стимул для мобілізації адаптаційних механізмів. Встановлено, що ключовим чинником, який визначає перехід від еустресу до дистресу, є не стільки інтенсивність зовнішнього впливу, скільки суб'єктивна оцінка ситуації та наявність у особистості стратегій подолання (копінгу). Ефективність подолання стресу безпосередньо залежить від гнучкості психологічних захистів та здатності індивіда до свідомого вибору між проблемно-орієнтованими та емоційно-регулятивними підходами, що дозволяє мінімізувати негативні наслідки для ментального та соматичного здоров'я.

Особлива роль у системі протидії стресовим чинникам належить смисложиттєвому потенціалу, який виконує функцію ціннісно-смиислового фільтра та енергетичного резервуара. Обґрунтовано, що високий рівень осмисленості життя та розвинена життєстійкість дозволяють людині зберігати стабільність навіть в умовах тривалої травматизації, соціальної нестабільності чи воєнних конфліктів. Смысл у цьому контексті постає як інтегральний чинник резильєнтності, що перетворює травматичний досвід на джерело особистісного зростання та мудрості. Смысловий потенціал забезпечує континуальність «Я», даючи змогу особистості вибудовувати нові життєві перспективи на основі незмінних внутрішніх ідеалів, що є вирішальним для успішного подолання кризових станів.

Таким чином, взаємозв'язок між смисловою сферою особистості та її здатністю до опанування стресу має характер взаємного підсилення: розвинений потенціал стимулює конструктивну активність, а успішний досвід подолання труднощів збагачує смислову палітру індивіда. Отримані теоретичні

результати створюють необхідне підґрунтя для переходу до емпіричного етапу дослідження, спрямованого на виявлення конкретних кореляційних зв'язків між параметрами смисложиттєвого потенціалу та вибором копінг-стратегій у досліджуваної вибірки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СМИСЛОЖИТТЄВОГО ПОТЕНЦІАЛУ У ПОДОЛАННІ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Організація, методи та психодіагностичний інструментарій дослідження

Емпіричне дослідження ролі смисложиттєвого потенціалу у подоланні стресових ситуацій базується на комплексному підході, що поєднує кількісний аналіз статистичних даних та якісну інтерпретацію отриманих результатів. Основна мета цього етапу роботи полягає у виявленні кореляційних зв'язків між рівнем осмисленості життя особистості та стратегіями її поведінки в умовах психічного напруження. Організація дослідження передбачала послідовне виконання теоретико-методологічного, діагностичного та аналітичного етапів.

Об'єктом емпіричного аналізу виступили психологічні особливості смисложиттєвого потенціалу, а предметом — його вплив на вибір копінг-стратегій досліджуваними. На підготовчому етапі було сформовано репрезентативну вибірку, до якої увійшли студенти та молоді фахівці (загальною кількістю 100 осіб). Вибір такої категорії респондентів зумовлений високою динамічністю їхньої смислової сфери та частим зіткненням із ситуаціями вибору та адаптації до нових соціальних умов.

Методологічним підґрунтям дослідження стали принципи об'єктивності, системності та детермінізму, що дозволяють розглядати психічні явища у їхньому взаємозв'язку [3]. Для досягнення поставленої мети було використано пакет психодіагностичних методик, які пройшли перевірку на валідність та надійність в українському науковому просторі. Кожна методика спрямована на вивчення окремого аспекту досліджуваної проблеми: від загальних смислових орієнтацій до конкретних поведінкових актів у стресі.

Першим блоком діагностики стало вивчення смислової сфери за допомогою *Тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)*[1], розробленого на

основі теорії В. Франкла [36]. Даний інструментарій дозволяє оцінити не лише загальний рівень осмисленості життя, а й його окремі складові: наявність цілей у майбутньому, емоційну насиченість теперішнього процесу життя, задоволеність результатами минулого, а також локус контролю «Я» та локус контролю «Життя». Це дає змогу виявити, наскільки людина відчуває себе господарем власної долі.

Для оцінки рівня життєстійкості як ключового ресурсу подолання стресу було використано *Тест життєстійкості С. Мадді* [2]. Методика діагностує три базові компоненти: залученість у життєві процеси, впевненість у можливості контролю над подіями та готовність до ризику. Високі показники за цими шкалами свідчать про здатність особистості зберігати внутрішню стабільність і продуктивність навіть за високого рівня зовнішнього тиску.

Вивчення копінг-поведінки здійснювалося за допомогою опитувальника «*Копінг-стратегії*» Р. Лазаруса та С. Фолкмана [3]. Цей інструментарій дозволяє ідентифікувати вісім базових стратегій подолання: від конструктивного планування розв'язання проблеми до дистанціювання чи втечі від реальності. Використання даної методики є необхідним для встановлення того, які саме механізми активуються у респондентів з різним рівнем смисложиттєвого потенціалу.

Для більш глибокого аналізу стресостійкості особистості було включено *методику діагностики рівня психологічного стресу та адаптаційних можливостей*, що базується на підходах Г. Сельє [4]. Це дозволило розмежувати поточний стан напруження респондентів та їхню потенційну здатність до опору деструктивним впливам. Такий підхід забезпечує багатовимірність отриманих даних та підвищує точність подальших висновків.

Важливим аспектом організації дослідження було дотримання етичних норм психологічного діагностування, зокрема конфіденційності та добровільності участі. Респонденти отримували чітку інструкцію до кожної методики, що мінімізувало вплив факторів випадковості та соціальної

бажаності відповідей. Процедура тестування проводилася в однакових для всіх умовах, що забезпечило внутрішню валідність експерименту.

Статистична обробка результатів здійснювалася із застосуванням сучасних методів аналізу даних, зокрема кореляційного аналізу за Пірсоном та Спірменом для виявлення зв'язків між показниками. Для порівняння результатів різних груп респондентів використовувався t-критерій Стюдента та U-критерій Манна-Вітні. Математична обробка проводилася за допомогою програмного пакету Microsoft Excel та спеціалізованого софту для статистичного аналізу.

Особлива увага приділялася інтерпретації якісних показників, що дозволяє вийти за межі сухих цифр і зрозуміти психологічний зміст виявлених закономірностей. Зокрема, аналізувалися особливості смислоутворення в стресових умовах, про що зазначають І. Д. Пасічник та О. М. Каламбет [26]. Це дало змогу простежити, як когнітивні оцінки ситуації трансформуються у реальну поведінку суб'єкта.

Вивчення ролі смисложиттєвого потенціалу неможливе без урахування часової перспективи особистості [8]. Тому при аналізі результатів тесту СЖО акцент робився на зв'язку між минулим досвідом та майбутніми очікуваннями. Це дозволило виявити «часові дефіцити» у структурі потенціалу респондентів, які часто стають джерелом додаткового стресу.

Застосований комплекс методів дозволяє охопити як глибинні структури особистості (цінності, смисли), так і їхні поверхневі прояви (емоційні реакції, копінг-акти). Це відповідає вимогам системного підходу в психології, де кожен елемент психіки розглядається в контексті цілісного функціонування індивіда [3]. Такий підхід є гарантією отримання достовірних та науково обґрунтованих результатів.

У процесі підготовки до аналізу результатів було розроблено систему рівнів сформованості смисложиттєвого потенціалу (низький, середній, високий). Це дозволило в подальшому диференціювати вибірку та порівняти

типи реагування на стрес у різних групах респондентів. Розподіл здійснювався на основі стандартних відхилень від середніх значень за основними шкалами.

Методи математичної статистики також дозволили перевірити гіпотезу про те, що особи з високим смисложиттєвим потенціалом частіше обирають проактивнікопінг-стратегії [45]. Це підтверджує важливість оптимістичного когнітивного стилю в структурі загальної адаптації. Статистична значущість виявлених кореляцій є підставою для формулювання практичних рекомендацій.

Окремий блок дослідження присвячено аналізу взаємозв'язку життєстійкості та психологічного здоров'я респондентів [20]. Використання інтегральних показників здоров'я дозволило побачити соматичну ціну стресу для осіб з різними типами смислової регуляції. Це додає дослідженню прикладного значення в контексті профілактики психосоматичних розладів.

Організація емпіричної частини роботи також враховувала динаміку копінг-поведінки в умовах соціальної нестабільності [25]. З огляду на актуальний контекст, респондентам пропонувалося оцінити свої стратегії подолання саме щодо сучасних викликів, що підвищило екологічну валідність результатів. Це дозволяє екстраполювати висновки на реальні життєві ситуації досліджуваних.

Аналіз даних за методикою Р. Лазаруса проводився з урахуванням концепції «когнітивної оцінки» стресора [18]. Ми прагнули виявити, як смисловий потенціал впливає на первинну оцінку події як «загрози» чи «можливості». Це є критично важливим для розуміння внутрішніх механізмів психологічної резильєнтності.

У процесі діагностики також фіксувалися прояви самодетермінації особистості, що корелюють із локусом контролю [32]. Здатність відчувати себе причиною власних дій виявилася тісно пов'язаною з продуктивністю копінг-поведінки. Це підкреслює активну, суб'єктну природу смисложиттєвого потенціалу у процесі адаптації.

Використаний психодіагностичний інструментарій дозволяє нівелювати суб'єктивізм дослідника та отримати верифіковані дані. Кожна обрана

методика доповнює іншу, створюючи цілісну картину внутрішнього світу респондента. Це забезпечує високу якість емпіричного матеріалу для подальшої обробки.

Важливим етапом стала апробація інструментарію на пілотній групі, що дозволило уточнити формулювання окремих питань та перевірити час, необхідний для виконання завдань. Це допомогло уникнути втоми респондентів під час основного етапу тестування. Пілотне дослідження підтвердило адекватність обраного комплексу методик завданням роботи.

Статистична обробка даних включала також перевірку розподілу на нормальність, що є необхідною умовою для вибору параметричних чи непараметричних методів аналізу. Більшість показників за основними шкалами виявили розподіл, близький до нормального, що дозволило використовувати потужні методи порівняння середніх значень.

Результати тестування були зведені у загальні матриці даних, що забезпечило зручність для подальшого багатомірного аналізу. Кожен протокол отримав індивідуальний шифр, що гарантувало анонімність учасників при збереженні можливості перевірки первинних даних.

Логіка побудови емпіричного розділу передбачає поступовий перехід від опису вибірки та методик до детального аналізу результатів у наступних підпунктах. Це забезпечує прозорість наукового викладу та легкість сприйняття складної статистичної інформації.

Використані методи та інструментарій дозволяють не лише констатувати стан смислової сфери досліджуваних, а й прогнозувати їхню поведінку в майбутніх стресових ситуаціях. Це робить емпіричне дослідження прогностично значущим для консультативної практики.

Отже, обрана організація та психодіагностичний комплекс методик повністю відповідають меті та завданням дослідження ролі смисложиттєвого потенціалу у подоланні стресу. Сформована база даних є надійним фундаментом для виявлення психологічних закономірностей взаємодії сенсів та копінгів, що буде детально розглянуто у наступних частинах розділу.

У дослідженні взяли участь 50 осіб, серед яких представлені як чоловіки, так і жінки.

Таблиця 2.1.

Кількісний та відсотковий розподіл за статтю

Стать	Кількість (осіб)	Відсоток (%)
Чоловіки	24	48%
Жінки	26	52%
Разом	50	100%

Кількісний аналіз показує, що чоловіки становлять 24 особи, що дорівнює 48% від загальної вибірки.

Жінки у вибірці представлені дещо більшою кількістю — 26 осіб, що складає 52%. Це свідчить про незначну перевагу жіночої частини респондентів.

Загалом, розподіл за статтю є відносно збалансованим, що дозволяє вважати вибірку репрезентативною за цією ознакою та уникнути суттєвих гендерних перекосів у подальшому аналізі.

Таблиця 2.2.

Кількісний та відсотковий розподіл за віком

Вікова категорія	Кількість (осіб)	Відсоток (%)
18–25 років	15	30%
26–35 років	14	28%
36–45 років	11	22%
46–60 років	10	20%
Разом	50	100%

Аналіз вікового розподілу респондентів показує, що найбільшу частку становлять особи віком 18–25 років — 15 осіб, що відповідає 30% вибірки. Це може свідчити про активну участь молоді у дослідженні.

Друга за чисельністю група — респонденти віком 26–35 років (14 осіб або 28%). Таким чином, значна частина вибірки припадає на молодий та соціально активний вік.

Особи середнього віку (36–45 років) складають 11 респондентів (22%), що є помірною часткою вибірки. Старша вікова категорія (46–60 років) представлена 10 особами (20%).

Загалом, віковий розподіл є досить рівномірним, хоча спостерігається певне переважання молодших вікових груп. Це слід враховувати при інтерпретації результатів дослідження, оскільки вік може впливати на відповіді респондентів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У даному розділі представлено результати статистичної обробки та якісного аналізу даних, отриманих під час емпіричного вивчення ролі смисложиттєвого потенціалу як ресурсу подолання стресових ситуацій. Основна увага зосереджена на виявленні взаємозв'язків між ціннісно-смисловою сферою особистості, її життєстійкістю та здатністю до адаптації в умовах підвищеного психологічного напруження.

Метою аналізу є не лише констатація рівнів вираженості окремих показників, а й розкриття внутрішніх механізмів, які дозволяють молоді зберігати психоемоційну стабільність завдяки усвідомленню життєвих цілей та активній позиції щодо життєвих викликів.

Емпіричний аналіз ми розпочинаємо з вивчення результатів за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) В. Франкла (в адаптації Д. Леонтьєва). Вибір цієї методики як базової зумовлений тим, що саме рівень осмисленості життя виступає фундаментом смисложиттєвого потенціалу, визначаючи вектор спрямованості особистості та її готовність до конструктивного подолання стресу. Отримані дані дозволяють оцінити, наскільки респонденти відчують контроль над власним життям та сприймають його як продуктивний і цілеспрямований процес.

Таблиця 2.3.

Розподіл показників за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) В. Франкла

Шкала	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)
Процес життя (П)	0,0	30,0	70,0
Результативність життя (Р)	2,0	42,0	56,0
Локус контролю – Я	2,0	38,0	60,0

Локус контролю – Життя	0,0	48,0	52,0
------------------------	-----	------	------

Аналіз розподілу показників за шкалами методики смисложиттєвих орієнтацій дозволяє більш детально розкрити структурні компоненти осмисленості життя у досліджуваних. Отримані результати відображають специфіку переживання життєвого процесу, оцінки його результативності, а також особливості локусу контролю особистості.

За шкалою «Процес життя (П)» переважає високий рівень (70%), що свідчить про те, що більшість респондентів сприймає власне життя як емоційно насичене, цікаве та значуще. Відсутність низьких показників (0%) вказує на те, що практично всі досліджувані включені у життєвий процес і не демонструють вираженого відчуття беззмістовності або емоційної спустошеності.

Показники за шкалою «Результативність життя (Р)» також мають позитивну тенденцію: 56% респондентів мають високий рівень, тоді як лише 2% — низький. Це свідчить про те, що більшість опитаних задоволені самореалізацією та оцінюють прожите життя як продуктивне і наповнене сенсом. Водночас значна частка середнього рівня (42%) може вказувати на часткову невизначеність у самооцінці досягнень.

За шкалою «Локус контролю – Я» 60% респондентів демонструють високий рівень, що характеризує їх як осіб із вираженим внутрішнім локусом контролю. Вони схильні брати відповідальність за власні дії та вважають себе здатними впливати на перебіг подій у своєму житті. Низький рівень (2%) є мінімальним, що свідчить про незначну кількість осіб із зовнішньою орієнтацією контролю.

Результати за шкалою «Локус контролю – Життя» показують дещо більш збалансований розподіл: 52% мають високий рівень, а 48% — середній. Відсутність низьких показників також є позитивним індикатором, що свідчить про загальну тенденцію до сприйняття життя як керованого та підконтрольного, хоча у частини респондентів ця впевненість ще не є повністю сформованою.

Загалом, за всіма шкалами спостерігається домінування високих та середніх рівнів при майже повній відсутності низьких показників. Це вказує на

достатньо високий рівень сформованості смисложиттєвих орієнтацій у вибірці, а також на позитивне сприйняття власного життя і його значущості.

Особливо показовим є високий рівень за шкалами, пов'язаними з переживанням життєвого процесу та внутрішнім контролем, що може свідчити про психологічну зрілість респондентів, їхню активну життєву позицію та готовність до самореалізації. Водночас наявність значної частки середніх значень вказує на потенціал подальшого розвитку цих характеристик.

Таким чином, результати дослідження демонструють сприятливу картину розвитку смисложиттєвих орієнтацій, проте водночас підкреслюють необхідність підтримки процесів самопізнання, цілепокладання та розвитку внутрішнього локусу контролю для досягнення більш високого рівня особистісної визначеності.

Аналіз продовжимо за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді.

Таблиця 2.4.

Розподіл показників за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді

Шкала	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)
Залученість (З)	2,0	38,0	60,0
Контроль (К)	0,0	48,0	52,0
Прийняття ризику	0,0	40,0	60,0

Аналіз розподілу показників за шкалами методики життєстійкості дозволяє деталізувати структурні компоненти цієї інтегральної характеристики особистості. Отримані результати відображають рівень залученості респондентів у життєві події, їхню здатність до контролю ситуацій та готовність приймати ризик як невід'ємну складову життєвого досвіду.

За шкалою «Залученість (З)» переважає високий рівень (60%), що свідчить про активне включення більшості досліджуваних у власне життя, зацікавленість у подіях та прагнення до участі у значущих процесах. Водночас 38% респондентів мають середній рівень, що вказує на помірну вираженість цієї якості, тоді як лише 2% демонструють низький рівень, що свідчить про мінімальну частку осіб із відчуженим ставленням до життєвих подій.

Показники за шкалою «Контроль (К)» характеризуються відсутністю низького рівня (0%) та відносно рівномірним розподілом між середнім (48%) і

високим (52%) рівнями. Це свідчить про те, що більшість респондентів схильні сприймати себе як активних суб'єктів власного життя, здатних впливати на обставини, хоча у частини з них ця впевненість ще не є повністю стабільною.

За шкалою «Прийняття ризику» також відсутні низькі показники (0%), що є позитивним індикатором психологічної готовності до змін. Високий рівень (60%) демонструє, що значна частина досліджуваних сприймає нові або невизначені ситуації як можливість для розвитку, а не як загрозу. Середній рівень (40%) вказує на наявність обережності, але без вираженого уникнення ризику.

Загалом, за всіма трьома шкалами спостерігається домінування високих рівнів при незначній або повній відсутності низьких показників. Це свідчить про достатньо високий рівень розвитку ключових компонентів життестійкості у досліджуваній вибірці.

Особливо значущим є поєднання високої залученості та готовності до прийняття ризику, що вказує на активну життєву позицію респондентів і їхню відкритість до нового досвіду. Такі характеристики є важливими для ефективної адаптації в умовах невизначеності та змін.

Водночас наявність значної частки середніх значень, зокрема за шкалою контролю, свідчить про потенціал подальшого розвитку впевненості у власних можливостях впливати на життєві обставини. Це може бути пов'язано з недостатнім досвідом подолання складних ситуацій або впливом зовнішніх чинників.

Таким чином, результати дослідження демонструють загалом позитивний рівень сформованості життестійкості, проте підкреслюють доцільність психологічної роботи, спрямованої на зміцнення внутрішнього контролю, розвиток активної життєвої позиції та підвищення готовності до конструктивного прийняття викликів.

Наступними проаналізуємо результати за методикою «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, С. Фолкмана.

Таблиця 2.5.

Розподіл за опитувальником «Копінг-стратегії» (Р. Лазарус, С. Фолкман)

Шкала	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Планування	0,0	42,0	58,0
Позитивна переоцінка	2,0	58,0	40,0
Пошук соціальної підтримки	0,0	64,0	36,0
Прийняття відповідальності	4,0	62,0	34,0
Уникнення	2,0	42,0	56,0
Дистанціювання	2,0	44,0	54,0
Втеча–уникнення	20,0	70,0	10,0

Аналіз результатів, отриманих за опитувальником «Копінг-стратегії», дозволяє охарактеризувати переважні способи подолання стресових ситуацій у досліджуваних вибірці. Розподіл показників за шкалами відображає як конструктивні, так і менш адаптивні стратегії реагування, що використовуються респондентами у складних життєвих обставинах.

За шкалою «Планування» домінує високий рівень (58%), що свідчить про схильність більшості досліджуваних до раціонального аналізу проблем та побудови чітких дій для їх вирішення. Відсутність низьких показників (0%) підкреслює, що ця стратегія є достатньо сформованою у всіх респондентів і виступає важливим ресурсом подолання труднощів.

Шкала «Позитивна переоцінка» характеризується переважанням середнього рівня (58%) при значній частці високого (40%). Це вказує на те, що більшість опитаних здатні знаходити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях, хоча для частини з них ця здатність ще не є стабільною або автоматизованою.

Показники за шкалою «Пошук соціальної підтримки» демонструють домінування середнього рівня (64%) та відсутність низького (0%). Це свідчить про те, що респонденти в цілому орієнтовані на взаємодію з оточенням, однак не завжди активно використовують соціальні ресурси як основний спосіб подолання стресу.

За шкалою «Прийняття відповідальності» також переважає середній рівень (62%), при відносно невисокій частці високого (34%) та мінімальному

низькому (4%). Це може свідчити про часткову готовність респондентів визнавати власну роль у виникненні проблем, однак не завжди супроводжується активними діями щодо їх вирішення.

Особливу увагу привертають результати за шкалами уникнення. Зокрема, за шкалою «Уникнення» високий рівень становить 56%, а за шкалою «Дистанціювання» — 54%. Це вказує на те, що значна частина респондентів схильна використовувати емоційно-орієнтовані або захисні стратегії, спрямовані на зниження психологічного напруження шляхом відсторонення від проблеми.

Водночас шкала «Втеча–уникнення» демонструє іншу тенденцію: переважає середній рівень (70%), при наявності 20% низьких і лише 10% високих показників. Це свідчить про те, що крайні форми дезадаптивного уникнення не є типовими для більшості досліджуваних, хоча елементи такої поведінки можуть проявлятися ситуативно.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що у вибірці поєднуються як конструктивні (планування, позитивна переоцінка), так і менш адаптивні (уникнення, дистанціювання) копінг-стратегії. Це свідчить про неоднорідність способів подолання стресу та залежність вибору стратегії від конкретних умов.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють необхідність розвитку більш ефективних, проблемно-орієнтованих стратегій подолання труднощів, а також зниження залежності від унікальних форм реагування. Це може бути досягнуто через психологічні тренінги, розвиток навичок саморегуляції та підвищення усвідомленості у виборі поведінкових стратегій.

І останніми проаналізуємо результати за методикою діагностики рівня психологічного стресу та адаптаційних можливостей Г. Сельє.

Таблиця 2.6.

Розподіл показників за методикою діагностики рівня психологічного стресу та адаптаційних можливостей (Г. Сельє)

Шкала	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)
Рівень психологічного стресу (РПС)	8,0	54,0	38,0

Адаптаційні можливості (АМ)	24,0	48,0	28,0
-----------------------------	------	------	------

Аналіз результатів, отриманих за методикою діагностики рівня психологічного стресу та адаптаційних можливостей, дозволяє оцінити баланс між напруженням психічних ресурсів і здатністю особистості до ефективної адаптації. Представлені дані відображають загальний рівень стресового навантаження у вибірці та ступінь сформованості адаптаційних механізмів.

За шкалою «Рівень психологічного стресу (РПС)» переважає середній рівень (54%), що свідчить про наявність помірного психоемоційного напруження у більшості респондентів. Такий рівень може розглядатися як відносно нормативний, оскільки певна кількість стресу є природною складовою життєдіяльності та може виконувати мобілізуючу функцію.

Водночас досить значною є частка осіб із високим рівнем стресу (38%), що вказує на підвищене навантаження на психіку та можливі труднощі у подоланні напружених ситуацій. Такий показник може бути індикатором ризику емоційного виснаження, зниження ефективності діяльності та погіршення психологічного благополуччя.

Низький рівень стресу зафіксовано лише у 8% респондентів, що свідчить про відносно невелику кількість осіб, які перебувають у стані психологічного комфорту або мають ефективні механізми саморегуляції. Це може також відображати загальну напруженість умов, у яких функціонує досліджувана вибірка.

За шкалою «Адаптаційні можливості (АМ)» найбільша частка припадає на середній рівень (48%), що вказує на частково сформовані адаптаційні ресурси. Такі респонденти загалом здатні пристосовуватися до змін, однак їхня ефективність може знижуватися в умовах підвищеного стресового навантаження.

Високий рівень адаптаційних можливостей мають 28% опитаних, що свідчить про достатньо розвинені механізми психологічної стійкості, гнучкості та здатності до подолання труднощів. Водночас 24% респондентів демонструють низький рівень адаптації, що може вказувати на обмеженість ресурсів для ефективного реагування на стрес.

Порівняльний аналіз двох шкал дозволяє виявити певний дисбаланс: при відносно високому рівні психологічного стресу адаптаційні можливості не завжди є достатньо розвиненими. Це може свідчити про ризик перевантаження адаптаційних систем і потребу у зміцненні внутрішніх ресурсів особистості.

Таким чином, результати дослідження вказують на актуальність психологічної підтримки, спрямованої на зниження рівня стресу та розвиток адаптаційних можливостей. Це може включати формування навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та розвиток ефективних стратегій подолання труднощів у складних життєвих ситуаціях.

Після проведення первинної діагностики та визначення рівнів сформованості смисложиттєвих орієнтацій, життєстійкості та стратегій долаючої поведінки у респондентів, виникла необхідність встановлення внутрішніх статистичних закономірностей. Це дозволило з'ясувати, яким чином компоненти смисложиттєвого потенціалу функціонально пов'язані з механізмами подолання стресових ситуацій.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези про те, що високий рівень осмисленості життя та життєстійкості сприяє вибору конструктивних копінг-стратегій і знижує рівень психоемоційного напруження, нами було застосовано метод рангової кореляції Ч. Спірмена (r_s). Вибір даного критерію зумовлений кількісним складом вибірки ($N=50$) та можливістю виявити нелінійні зв'язки між психологічними параметрами.

В ході математичної обробки даних основну увагу було зосереджено на пошуку кореляційних залежностей між такими блоками показників:

- системою ціннісно-смилових орієнтацій особистості (за методикою СЖО);
- компонентами життєстійкості як ресурсу стресоподолання;
- домінуючими копінг-стратегіями у важких життєвих обставинах;
- показниками поточного психологічного стресу та адаптаційного потенціалу.

Таблиця 2.7.

Кореляційний аналіз (Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена)

Кореляційна пара	Коефіцієнт rs	Значущість (p)	Інтерпретація
Залученість (З) — Цілі в майбутньому (Ц)	+0,78	$p \leq 0,01$	Сильний прямий зв'язок
Контроль (К) — Локус контролю Я (Я)	+0,72	$p \leq 0,01$	Сильний прямий зв'язок
Життестійкість (Заг.) — Рівень стресу (РПС)	-0,64	$p \leq 0,01$	Зворотний зв'язок (висока значущість)
Втеча-уникнення (Вт) — Рівень стресу (РПС)	+0,59	$p \leq 0,05$	Прямий зв'язок середньої сили
Адаптаційні можливості (АМ) — Планування (Пл)	+0,48	$p \leq 0,05$	Помірний прямий зв'язок

Кореляційний аналіз, поданий у табл. 2.7, дозволяє емпірично розкрити взаємозв'язки між компонентами смисложиттєвого потенціалу, життестійкості, копінг-стратегій та рівнем психологічного стресу. Отримані результати є важливими для розуміння ролі смисложиттєвих орієнтацій у процесі подолання стресових ситуацій у досліджуваній вибірці.

Перш за все, виявлено сильний прямий зв'язок між шкалою «Залученість (З)» та орієнтацією на майбутні цілі (Ц) ($r_s = +0,78$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що чим більшою є включеність особистості у життєвий процес, тим чіткіше сформовані її життєві перспективи. Залученість у даному контексті виступає важливим ресурсом формування цілеспрямованості та смислової перспективи.

Подібна тенденція спостерігається і між «Контролем (К)» та «Локусом контролю Я» ($r_s = +0,72$; $p \leq 0,01$), що також відображає сильний прямий зв'язок. Це означає, що особи, які демонструють високий рівень життестійкості за шкалою контролю, схильні інтерпретувати події як залежні від власних дій. Таким чином, внутрішній локус контролю є ключовим психологічним механізмом суб'єктивного відчуття керованості життя.

Особливо значущим є виявлений зворотний зв'язок між загальним рівнем життестійкості та рівнем психологічного стресу ($r_s = -0,64$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що підвищення життестійкості супроводжується зниженням інтенсивності стресових переживань. Отриманий результат підтверджує захисну функцію життестійкості як психологічного ресурсу адаптації.

Водночас встановлено позитивний зв'язок середньої сили між копінг-стратегією «Втеча–уникнення» та рівнем психологічного стресу ($r_s = +0,59$; $p \leq 0,05$). Це вказує на те, що використання унікальних стратегій поведінки пов'язане з підвищенням стресового навантаження. Така стратегія, ймовірно, не знижує, а навпаки підтримує або посилює переживання напруження.

Окремо слід відзначити помірний прямий зв'язок між адаптаційними можливостями (АМ) та стратегією «Планування» ($r_s = +0,48$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що особи з розвиненими адаптаційними ресурсами частіше використовують конструктивні, раціонально організовані способи подолання труднощів. Планування виступає важливою складовою ефективної адаптивної поведінки.

Узагальнюючи отримані дані, можна констатувати, що смисложиттєві орієнтації та життестійкість тісно пов'язані між собою та відіграють ключову роль у зниженні рівня психологічного стресу. Особливо значущими є показники залученості, контролю та внутрішньої відповідальності, які формують основу психологічної стійкості особистості.

Виявлені кореляційні зв'язки підтверджують гіпотезу дослідження про те, що смисложиттєвий потенціал виступає важливим ресурсом подолання стресових ситуацій. Його компоненти забезпечують як когнітивну переоцінку подій, так і емоційно-особистісну стабільність у складних умовах.

Таким чином, результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок про системну взаємодію смисложиттєвих орієнтацій, життестійкості та копінг-стратегій у процесі регуляції стресу. Отримані дані підкреслюють необхідність розвитку смисложиттєвого потенціалу як одного з ключових чинників психологічного благополуччя та ефективної адаптації.

Висновки до розділу 2

У межах другого розділу було здійснено емпіричне дослідження ролі смисложиттєвого потенціалу у подоланні стресових ситуацій, що дозволило

комплексно проаналізувати особливості смислової сфери особистості, її життєстійкості, копінг-поведінки та рівня психологічного стресу. Отримані результати забезпечили реалізацію поставленої мети дослідження та дали змогу перевірити висунуту гіпотезу.

Організація дослідження базувалася на системному та поетапному підході, що включав підготовчий, діагностичний та аналітичний етапи. Сформована вибірка з 50 респондентів (студенти та молоді фахівці) є відносно репрезентативною за статевими та віковими характеристиками, що забезпечує достовірність отриманих емпіричних даних і можливість їх інтерпретації в межах досліджуваної соціальної групи.

Під час реалізації діагностичного етапу було використано комплекс валідних психодіагностичних методик (СЖО В. Франкла, тест життєстійкості С. Мадді, опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкмана, методика оцінки стресу за Г. Сельє), що дозволило дослідити смисложиттєвий потенціал як багатовимірне психологічне утворення. Застосований інструментарій забезпечив охоплення як ціннісно-смислового, так і поведінкового та адаптаційного рівнів функціонування особистості.

Аналіз емпіричних даних засвідчив загалом високий та середній рівень сформованості смисложиттєвих орієнтацій у респондентів, що проявляється у позитивному сприйнятті життєвого процесу, задоволеності його результатами та переважанні внутрішнього локусу контролю. Це свідчить про відносно сформовану систему життєвих смислів, яка виконує регулятивну функцію у поведінці особистості.

Результати дослідження життєстійкості показали переважання високих і середніх показників за всіма основними шкалами (залученість, контроль, прийняття ризику), що свідчить про достатній рівень психологічної стійкості вибірки. Водночас наявність середніх значень вказує на потенціал подальшого розвитку адаптаційних ресурсів і зміцнення внутрішньої стабільності особистості.

Аналіз копінг-стратегій продемонстрував поєднання конструктивних (планування, позитивна переоцінка) та менш адаптивних (уникнення, дистанціювання) способів подолання стресу. Це свідчить про неоднорідність поведінкових реакцій у стресових ситуаціях та залежність вибору стратегій від рівня сформованості смисложиттєвого потенціалу.

Дослідження рівня психологічного стресу та адаптаційних можливостей виявило переважання середнього рівня стресу при недостатньо розвинених адаптаційних ресурсах у частини респондентів. Це дозволяє зробити висновок про наявність певного дисбалансу між стресовим навантаженням і здатністю до ефективного подолання життєвих труднощів.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між компонентами смисложиттєвого потенціалу, життєстійкості, копінг-стратегіями та рівнем стресу. Зокрема, встановлено, що високий рівень залученості та внутрішнього контролю позитивно пов'язаний із формуванням життєвих цілей, тоді як життєстійкість має зворотний зв'язок із рівнем психологічного стресу.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна констатувати, що смисложиттєвий потенціал відіграє ключову роль у процесі подолання стресових ситуацій, виступаючи важливим психологічним ресурсом адаптації. Його високий рівень сприяє вибору більш конструктивних копінг-стратегій і зниженню інтенсивності стресових переживань.

Отже, результати другого розділу підтверджують висунуту гіпотезу дослідження та дозволяють зробити висновок про системну взаємодію смисложиттєвих орієнтацій, життєстійкості та стратегій подолання стресу. Це підкреслює необхідність подальшого розвитку смисложиттєвого потенціалу як важливого чинника психологічного благополуччя та ефективної адаптації особистості.

РОЗДІЛ 3. ПОРОГРАМА РОЗВИТКУ СМИСЛОЖИТТЄВОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Психологічні умови розвитку смисложиттєвого потенціалу

формується під впливом як внутрішніх психологічних характеристик, так і зовнішніх соціальних умов. У сучасній психології він розглядається як інтегративне утворення, яке включає систему цінностей, життєвих смислів, цілей та здатність особистості усвідомлювати власне життя як цілісний і значущий процес. Саме тому дослідження психологічних умов його розвитку потребує поєднання різних теоретичних підходів, що відображають як гуманістичну, так і когнітивно-поведінкову традицію.

Однією з ключових умов формування смисложиттєвого потенціалу є розвиток ціннісно-сислової сфери особистості. У цьому контексті важливого значення набуває здатність людини до рефлексії, переосмислення власного життєвого досвіду та формування внутрішньо узгодженої системи життєвих орієнтирів. Як зазначає З. Карпенко, смислова структура особистості виступає базовим регулятором поведінки і визначає її спрямованість у довготривалій перспективі [11]. Саме сформованість цієї структури створює підґрунтя для розвитку стійкого смисложиттєвого потенціалу.

Важливим психологічним чинником розвитку смисложиттєвих орієнтацій є наявність внутрішньої мотивації до саморозвитку. У працях А. Маслоу підкреслюється, що прагнення до самоактуалізації є природною потребою особистості, яка реалізується за умови задоволення базових потреб і створення умов для особистісного зростання [21]. У цьому процесі особистість поступово переходить від зовнішньо зумовлених цілей до внутрішньо усвідомлених смислів, що і формує основу її життєвої спрямованості.

Не менш значущою умовою є формування адекватної самооцінки та позитивного самосприйняття. К. Роджерс наголошував, що розвиток особистості можливий лише за умови прийняття себе та наявності внутрішньої

конгруентності між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» [29]. У разі порушення цієї гармонії виникають внутрішні конфлікти, які ускладнюють формування цілісного смисложиттєвого потенціалу та знижують рівень психологічної стійкості.

Окрему роль у розвитку смисложиттєвих орієнтацій відіграє соціальне середовище, у якому перебуває особистість. Як зазначає Т. Титаренко, життєві смисли формуються не ізольовано, а в процесі взаємодії з іншими людьми, у контексті значущих соціальних зв'язків та життєвих подій [34]. Саме соціальний досвід сприяє інтеріоризації цінностей і формуванню індивідуальної системи життєвих орієнтирів.

Значущим психологічним чинником виступає також здатність особистості до подолання життєвих труднощів і кризових ситуацій. В. Франкл підкреслював, що саме у ситуаціях страждання та обмежень людина найбільш гостро усвідомлює сенс свого існування [36]. Таким чином, кризові переживання можуть виступати не лише деструктивним фактором, але й каталізатором особистісного зростання та переосмислення життєвих цілей.

Розвиток смисложиттєвого потенціалу тісно пов'язаний із рівнем життєстійкості особистості. С. Мадді розглядає життєстійкість як систему психологічних установок, що включає залученість, контроль і прийняття ризику, які дозволяють особистості ефективно протистояти стресу та зберігати внутрішню рівновагу [44]. Високий рівень життєстійкості сприяє більш усвідомленому ставленню до життєвих подій і підсилює смислову регуляцію поведінки.

Важливим є також розвиток часової перспективи особистості, яка забезпечує здатність інтегрувати минулий досвід, теперішні переживання та майбутні цілі в єдину систему. Як зазначають Є. Головаха та О. Кронік, саме цілісність часової перспективи визначає психологічну зрілість і здатність особистості до стратегічного життєвого планування [8]. Порушення цієї цілісності часто призводить до зниження смислової визначеності життя.

Окрему роль у формуванні смисложиттєвого потенціалу відіграє рівень самодетермінації особистості. Л. Сердюк підкреслює, що відчуття автономії та внутрішнього контролю над власним життям є важливою умовою активного життєвого функціонування [32]. Особистість, яка сприймає себе як джерело власних дій, демонструє вищий рівень смислової організації поведінки та більш ефективні стратегії подолання стресу.

Не можна оминати значення когнітивно-емоційної регуляції у процесі формування смисложиттєвих орієнтацій. Як зазначає Ж. Вірна, смислова регуляція стресостійкості передбачає здатність особистості переосмислювати події, змінювати їхню суб'єктивну значущість та знаходити у них ресурсний потенціал [5]. Це дозволяє зменшувати негативний вплив стресових факторів і підтримувати психологічну рівновагу.

Суттєвим психологічним чинником розвитку смисложиттєвого потенціалу є також здатність до саморозвитку та рефлексії. С. Кузікова підкреслює, що процес саморозвитку передбачає активне усвідомлення власних можливостей, цілей та обмежень, що формує основу для особистісного зростання [17]. Рефлексивна активність у цьому контексті виступає механізмом інтеграції досвіду та побудови життєвих смислів.

Таким чином, психологічні умови розвитку смисложиттєвого потенціалу включають складну систему взаємопов'язаних факторів, серед яких провідну роль відіграють ціннісно-смислова сфера, самоактуалізація, соціальне середовище, життєстійкість, часова перспектива та самодетермінація. Їх взаємодія забезпечує формування цілісної особистості, здатної до усвідомленого конструювання власного життя та ефективного подолання стресових ситуацій.

3.2. Програма розвитку смисложиттєвих орієнтацій

Розробка програми розвитку смисложиттєвих орієнтацій ґрунтується на розумінні смисложиттєвого потенціалу як динамічної системи психологічних

утворень, що піддається цілеспрямованому формуванню та корекції. У сучасній психології доведено, що смислова сфера особистості не є статичною, а змінюється під впливом життєвого досвіду, навчання та спеціально організованих психокорекційних впливів. Саме тому розробка такої програми є актуальною з точки зору підвищення психологічної стійкості та адаптаційних можливостей особистості [34].

Теоретичним підґрунтям програми виступає гуманістична та екзистенційна психологія, у межах якої смисл життя розглядається як центральний регулятор поведінки. В. Франкл підкреслював, що прагнення до сенсу є базовою мотиваційною силою людини, а його відсутність призводить до внутрішньої дезорієнтації та екзистенційного вакууму [36]. Відповідно, програма спрямована на актуалізацію цього прагнення через усвідомлення життєвих цінностей і цілей.

Методологічною основою програми є положення про системний характер особистості, відповідно до якого зміни в одній підсистемі (наприклад, ціннісній) впливають на інші (емоційну, поведінкову). Як зазначає М. Варій, психологічні явища необхідно розглядати у взаємозв'язку їхніх структурних компонентів, що дозволяє забезпечити цілісність психокорекційного впливу [3]. Тому програма побудована як комплексна, а не фрагментарна система розвитку.

Метою програми є розвиток смисложиттєвих орієнтацій особистості, підвищення рівня усвідомленості життєвих цілей, формування внутрішнього локусу контролю та підсилення здатності до конструктивного подолання стресових ситуацій. Досягнення цієї мети передбачає не лише інформування учасників, але й активну роботу з їхнім особистісним досвідом, що сприяє глибинним психологічним змінам.

Основними завданнями програми є формування позитивного ставлення до власного життя, розвиток навичок саморефлексії, актуалізація життєвих цінностей, формування реалістичних життєвих цілей та розвиток адаптивних копінг-стратегій. Також важливим завданням є зниження рівня унікальної

поведінки у стресових ситуаціях та підвищення здатності до прийняття відповідальності за власні дії [18].

Цільовою групою програми є молоді люди та студенти, які перебувають у періоді активного особистісного та професійного становлення. Саме в цьому віці, як зазначає І. Булах, відбувається інтенсивне формування ціннісно-сміслової сфери, що робить цей період найбільш сенситивним для психокорекційного впливу [2]. Крім того, ця група часто стикається зі стресовими ситуаціями, пов'язаними з вибором життєвого шляху.

Структурно програма складається з чотирьох основних блоків, кожен з яких має власну логіку та зміст. Перший блок є діагностично-мотиваційним і спрямований на усвідомлення учасниками власного рівня смисложиттєвих орієнтацій та життєстійкості. Другий блок має ціннісно-рефлексивний характер і передбачає роботу з особистісними цінностями та життєвими смислами [11].

Третій блок програми є когнітивно-поведінковим і спрямований на формування конструктивних копінг-стратегій. У його межах використовуються вправи на переосмислення стресових ситуацій, розвиток навичок планування та формування внутрішнього контролю. Як зазначає Р. Лазарус, саме когнітивна оцінка ситуації визначає вибір способу її подолання [18].

Четвертий блок є інтеграційно-рефлексивним і спрямований на узагальнення отриманого досвіду та формування індивідуальної системи життєвих орієнтирів. У цьому блоці учасники інтегрують набуті знання та навички у власну життєву стратегію, що сприяє стабілізації змін та їх перенесенню у реальну поведінку. Важливим є розвиток здатності до саморефлексії як механізму підтримки змін [17].

Таблиця 3.1.

Структура програми розвитку смисложиттєвих орієнтацій

Етап (блок)	Мета	Завдання	Зміст роботи	Методи та форми роботи	Очікуваний результат
Діагностично-мотиваційний	Визначення вихідного рівня смисложиттєвих	Усвідомлення власних життєвих орієнтацій, виявлення	Первинна діагностика, обговорення результатів, формування	Психодіагностичні методики, рефлексивна бесіда, групове обговорення	Підвищення усвідомленості власного смисложиттєвого стану,

	орієнтацій та формування мотивації до змін	ресурсів і труднощів	запиту		формування мотивації до участі
Ціннісно-рефлексивний	Актуалізація системи особистісних цінностей і життєвих смислів	Виявлення провідних цінностей, розвиток рефлексії, усвідомлення життєвих пріоритетів	Робота з життєвими цінностями, аналіз життєвого досвіду, вправи на самоусвідомлення	Рефлексивні вправи, метод незакінчених речень, дискусії, метафоричні техніки	Уточнення системи цінностей, формування смислової основи життєвих рішень
Когнітивно-поведінковий	Формування конструктивних копінг-стратегій та внутрішнього контролю	Розвиток навичок планування, переосмислення стресових ситуацій, зниження унікальної поведінки	Опрацювання типових стресових ситуацій, формування адаптивних моделей поведінки	Когнітивна реструктуризація, рольові ігри, тренінгові вправи, моделювання ситуацій	Підвищення адаптивності, зменшення уникнення, розвиток проблемно-орієнтованого копіngu
Інтеграційно-рефлексивний	Інтеграція набутого досвіду у цілісну життєву стратегію	Узагальнення результатів роботи, формування індивідуальної життєвої перспективи	Побудова життєвих планів, аналіз змін, закріплення навичок саморефлексії	Підсумкові вправи, групова рефлексія, складання життєвого плану	Стабілізація змін, формування усвідомленої життєвої стратегії, підвищення смислової зрілості

Методично програма реалізується через інтерактивні форми роботи, зокрема тренінгові вправи, групові дискусії, рольові ігри, методи самоспостереження та психологічного аналізу життєвих ситуацій. Як зазначає Т. Титаренко, саме активні методи роботи дозволяють забезпечити глибше включення особистості у процес переосмислення життєвого досвіду [34].

Обґрунтування ефективності програми базується на поєднанні теоретичних положень та емпіричних даних дослідження, які свідчать про взаємозв'язок смисложиттєвого потенціалу та рівня стресостійкості. Отримані результати показали, що особи з більш сформованими смисловими орієнтаціями демонструють вищий рівень життєстійкості та використовують більш адаптивні копінг-стратегії.

Очікуваними результатами впровадження програми є підвищення рівня усвідомленості життєвих цілей, розвиток внутрішнього локусу контролю, зниження рівня стресу та формування більш конструктивних способів подолання життєвих труднощів. Таким чином, програма виступає ефективним інструментом психологічної підтримки та розвитку смисложиттєвого потенціалу особистості.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було обґрунтовано програму розвитку смисложиттєвого потенціалу особистості, яка спирається на розуміння смислу життя як ключового внутрішнього ресурсу, що визначає поведінку людини в стресових ситуаціях. Показано, що формування та розвиток смисложиттєвих орієнтацій має важливе значення для підвищення психологічної стійкості та здатності до адаптації.

Узагальнення теоретичних положень і результатів емпіричного дослідження дозволило встановити, що смисложиттєвий потенціал тісно пов'язаний із рівнем життєстійкості та вибором копінг-стратегій. Відповідно, його розвиток може розглядатися як один із ключових напрямів психологічної підтримки особистості в умовах стресу.

Розроблена програма має структурований характер і включає чотири взаємопов'язані етапи: діагностично-мотиваційний, ціннісно-рефлексивний, когнітивно-поведінковий та інтеграційно-рефлексивний. Така послідовність забезпечує поступовий перехід від усвідомлення власного смисложиттєвого стану до формування стійких життєвих орієнтирів.

Перші етапи програми спрямовані на усвідомлення особистістю власних цінностей, життєвих цілей та внутрішніх ресурсів, що створює основу для подальших змін. Наступні етапи орієнтовані на формування більш ефективних способів поведінки у складних ситуаціях та розвиток навичок саморегуляції.

Особливу увагу приділено формуванню конструктивних стратегій подолання стресу, зниженню тенденції до уникнення та підвищенню здатності брати відповідальність за власні дії. Це дозволяє підсилити адаптивні можливості особистості та зменшити рівень психоемоційного напруження.

Завершальний етап програми забезпечує інтеграцію отриманого досвіду та його включення у цілісну життєву стратегію. Це сприяє закріпленню позитивних змін і формуванню більш усвідомленого ставлення до власного життя.

Отже, розроблена програма є цілісною системою розвитку смисложиттєвого потенціалу, спрямованою на підвищення психологічної стійкості та ефективності подолання стресових ситуацій. Вона може бути використана у практичній психологічній роботі як інструмент особистісного розвитку та підтримки.

ВИСНОВКИ

У ході проведення теоретичного та емпіричного дослідження було з'ясовано, що смисложиттєвий потенціал є фундаментальною структурою особистості, яка визначає її здатність протистояти деструктивному впливу зовнішнього середовища та знаходити конструктивні шляхи виходу з критичних ситуацій. Цей феномен розглядається як складна динамічна система, що інтегрує когнітивні, емоційні та вольові компоненти, забезпечуючи внутрішню здатність людини до саморегуляції та цілеспрямованого розвитку.

Теоретичний аналіз показав, що смисложиттєвий потенціал виступає своєрідним «психологічним імунітетом», який запобігає особистісній дезінтеграції в умовах хронічного стресу та соціальної нестабільності. Роль смислу у подоланні стресу полягає у наданні подіям суб'єктивної значущості, що дозволяє людині сприймати складні ситуації не як загрозу, а як виклик, що потребує активної включеності та перетворення на корисний досвід.

Встановлено, що високий рівень осмисленості життя та наявність чітких життєвих цілей безпосередньо корелюють із вибором адаптивних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Смилова регуляція дозволяє особистості здійснювати «фільтрацію» зовнішніх подразників, відсікаючи ті, що не мають суттєвого значення для її ціннісної ієрархії, що допомагає економити внутрішні ресурси.

Емпіричне вивчення проблеми підтвердило важливість життєстійкості як операціоналізації екзистенційної мужності, де залученість, контроль та прийняття ризику стають основою для ефективного подолання стресових ситуацій. Особливо значущою є роль смисложиттєвого потенціалу в умовах війни, оскільки здатність до переоцінки цінностей та формування нових сенсів є ключовим показником особистісної адаптивності.

Результатом роботи стала розробка структурованої програми розвитку смисложиттєвого потенціалу, яка охоплює діагностично-мотиваційний, ціннісно-рефлексивний, когнітивно-поведінковий та інтеграційно-

рефлексивний етапи. Програма орієнтована на актуалізацію внутрішніх ресурсів, розвиток навичок саморегуляції та формування стійких життєвих орієнтирів, що дозволяє знизити рівень психоемоційного напруження та зміцнити адаптивні можливості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова М. С. Взаємозв'язок смисложиттєвих орієнтацій та копінг-стратегій у студентської молоді. *Габітус*. 2022. Вип. 35. С. 45–50.
2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.
3. Варій М. Й. Психологія : навч. посіб. 3-тє вид., випр. і доп. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 1034 с.
4. Ващенко І. В. Смислові інваріанти професійної діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 64. С. 12–16.
5. Вірна Ж. П. Смислова регуляція стресостійкості особистості. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 56–68.
6. Володарська Н. Д. Психологія стресостійкості особистості : навч. посіб. Київ : Логос, 2019. 240 с.
7. Галян І. М. Психологія ціннісно-смислової саморегуляції майбутніх педагогів : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 488 с.
8. Головаха Є. І., Кронік О. О. Психологічний час особистості. Київ : Абрис, 2002. 160 с.
9. Гірняк А. Н. Психологічні ресурси саморегуляції особистості в умовах соціальної нестабільності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 3.
10. Завгородня О. В. Смислові виміри особистісного досвіду в кризових умовах. *Психологія і суспільство*. 2021. № 2. С. 84–97.
11. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федодан О. В. Психологічна допомога особистості, яка переживає наслідки травматичних подій : навч. посіб. Київ : Каравела, 2023. 180 с.
12. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості : монографія. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2006. 512 с.

13. Кліманська Г. Б. Сми́сложиттєвий потенціал як чинник резильєнтності особистості. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 4. С. 89–101.
14. Кокун О. М. Психологія життєзабезпечення особистості : монографія. Київ : Талком, 2017. 284 с.
15. Коновалова С. В. Психологічні ресурси подолання стресу в кризових ситуаціях. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 2. С. 134–139.
16. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення стійкості до стресу в професійній діяльності : навч. посіб. Київ : КНТЕУ, 2015. 216 с.
17. Кочубейник О. С. Соціально-психологічні механізми смислотворення в дискурсивному просторі. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2015. Вип. 36. С. 67–78.
18. Кузікова С. Б. Психологія саморозвитку особистості : навч. посіб. Суми : Еллада, 2015. 440 с.
19. Лазарус Р. Психологічний стрес і процес копіngu / пер. з англ. Київ : Альянс, 2018. 450 с.
20. Мадді С. Р. Теорія особистості: порівняльний аналіз / пер. з англ. Київ : Вища школа, 2012. 600 с.
21. Максименко С. Д. Психологія здоров'я людини : підручник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2014. 424 с.
22. Маслоу А. Мотивація та особистість / пер. з англ. Київ : Основи, 2014. 412 с.
23. Мушкевич М. О. Психологія стресу : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 192 с.
24. Олексієнко Л. С. Життєстійкість як ресурс подолання стресових ситуацій. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2017. Вип. 1. С. 78–83.
25. Орап М. О. Психологія формування смислових структур особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Тернопіль, 2016. 452 с.

26. Панок В. Г., Островська П. В. Особливості копінг-поведінки особистості в умовах соціальної нестабільності. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 5. С. 112–120.
27. Пасічник І. Д., Каламбет О. М. Когнітивно-психологічні аспекти смислоутворення в стресових умовах. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Вип. 14. С. 15–22.
28. Пилат Р. С. Роль духовних та смислових цінностей у подоланні посттравматичного стресу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3. С. 201–210.
29. Психологія стресу: теорія і практика : монографія / за ред. Н. В. Афанасьєвої. Харків : Діса плюс, 2017. 260 с.
30. Роджерс К. Становлення особистості: погляд на психотерапію / пер. з англ. Київ : Знання, 2019. 320 с.
31. Роменець В. А., Маноха І. П. Історія психології ХХ століття. Київ : Либідь, 2017. 992 с.
32. Сельє Г. Стрес без дистресу / пер. з англ. Львів : Каменяр, 2012. 144 с.
33. Сердюк Л. З. Психологія самодетермінації особистості : монографія. Київ : Люксар, 2017. 234 с.
34. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинковий підхід у сучасній психології. *Психологія і суспільство*. 2017. № 2. С. 45–59.
35. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Міленіум, 2010. 112 с.
36. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41. С. 132–141.
37. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.
38. Хартманн Г. Его-психологія та проблема адаптації / пер. з англ. Київ : Портал, 2015. 180 с.

39. Чепелева Н. В. Самопроекування особистості у смисловому просторі. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 3, Вип. 8. С. 3–12.
40. Шамне А. В. Роль життєвих смислів у забезпеченні психологічного благополуччя особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 12. С. 122–131.
41. Швалб Ю. М. Психологія життєвого самовизначення : навч. посіб. Київ : Освіта, 2013. 240 с.
42. Шпортун О. М. Психологічні особливості трансформації смисложиттєвих орієнтацій особистості в умовах війни. *Психологія і соціум*. 2023. № 1. С. 44–52.
43. Юр'єва Л. М. Кризові стани : навч. посіб. Дніпро : Арт-Прес, 2011. 164 с.
44. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*. 1996. Vol. 11, No. 1. P. 11–18.
45. Maddi S. R. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44, No. 3. P. 279–298.
46. Seligman M. E. P. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York : Vintage Books, 2006. 319 p.

Методики: 1) <https://vseosvita.ua/library/test-smislozittevih-orientacij-dzejmsa-krambo-i-leonarda-maholika-22765.html>: Тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика

2) <https://vseosvita.ua/test/test-zhyttiistiikosti-s-maddi-4236618.html> :Тест життєстійкості (адаптація «Hardiness Survey» С. Мадді).

3) <https://vseosvita.ua/test/test-zhyttiistiikosti-s-maddi-4236618.html>: Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

4) https://stud.com.ua/124953/psihologiya/shkala_psihologichnogo_stresu: ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ PSM-25

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Конспекти занять програми розвитку смисложиттєвого потенціалу особистості (1–10 заняття)

ЗАНЯТТЯ 1. Вступне. Діагностично-мотиваційний блок (90 хв)

Мета

Формування мотивації до участі та визначення вихідного рівня смисложиттєвих орієнтацій.

Структура заняття

1. Вступ (10 хв) Психолог: «Вітаю вас у програмі розвитку смисложиттєвого потенціалу. Тут важливо не оцінювання, а дослідження себе».

2. Знайомство (10 хв) Вправа «Ім'я + очікування». Кожен учасник називає ім'я та очікування.

3. Правила групи (10 хв) Спільне формування:

- конфіденційність
- повага
- активність

4. Вправа «Очікування» (10 хв) Стікери: «Що я хочу отримати?» Обговорення.

5. Діагностика (25 хв) Проведення методики смисложиттєвих орієнтацій. Інструкція: «Відповідайте щиро, правильних відповідей немає».

6. Групова рефлексія (15 хв) Питання:

- Що було несподіваним?
- Як ви себе почували?

7. Підсумок (10 хв) Психолог підкреслює значущість процесу.

ЗАНЯТТЯ 2. Усвідомлення життєвого шляху (90 хв)

Мета

Аналіз життєвого досвіду.

Структура

1. Вступ (10 хв) «Ваше життя — це історія, яку ми сьогодні дослідимо».
2. Розігрів (10 хв) Вправа «Мій настрій одним словом».
3. Вправа “Лінія життя” (35 хв) Інструкція: Намалювати лінію життя та позначити 7 подій.

Психолог: «Позначте події, що змінили вас».

4. Робота в парах (15 хв) Обмін історіями.
5. Обговорення (10 хв)
- Які події були ключовими?
6. Рефлексія (10 хв) «Що я зрозумів про себе?»

ЗАНЯТТЯ 3. Цінності особистості (80 хв)

Мета

Усвідомлення системи цінностей.

1. Вступ (10 хв)
2. Вправа “Картки цінностей” (30 хв) Вибір 10 → 5 → 3 головні цінності.
Психолог: «Вибирайте не “правильні”, а ваші».
3. Обговорення (20 хв) Чому саме ці цінності?
4. Мікрорефлексія (10 хв) «Що я зрозумів?»
5. Підсумок (10 хв)

ЗАНЯТТЯ 4. Смисловиттєві орієнтації (80 хв)

1. Вступ (10 хв)
2. Вправа “Я і моє життя” (25 хв) 10 незавершених речень.
3. Групове обговорення (20 хв)
4. Робота в малих групах (15 хв)
5. Рефлексія (10 хв)

ЗАНЯТТЯ 5. Самооцінка та образ Я (80 хв)

1. Вступ (10 хв)

2. Вправа “Я-реальний / Я-ідеальний” (30 хв) Малюнок.
3. Обговорення (20 хв)
4. Рефлексія (20 хв)

ЗАНЯТТЯ 6. Копінг-стратегії (90 хв)

1. Вступ (10 хв)
2. Вправа “Стрессова ситуація” (30 хв) Аналіз кейсів.
3. Когнітивна реструктуризація (20 хв) «Інші способи думання».
4. Рольові ігри (20 хв)
5. Рефлексія (10 хв)

ЗАНЯТТЯ 7. Прийняття рішень (80 хв)

1. Вступ (10 хв)
2. Вправа “Вибір” (30 хв) Ситуації вибору.
3. Аналіз наслідків (20 хв)
4. Обговорення (10 хв)
5. Рефлексія (10 хв)

ЗАНЯТТЯ 8. Життєві цілі (80 хв)

1. Вступ (10 хв)
2. Вправа “Дерево цілей” (30 хв)
3. Групове обговорення (20 хв)
4. Рефлексія (20 хв)

ЗАНЯТТЯ 9. Життєве планування (90 хв)

1. Вступ (10 хв)
2. Вправа “Мій план” (40 хв) 1–3–5 років.
3. Презентація планів (20 хв)
4. Обговорення (10 хв)
5. Рефлексія (10 хв)

ЗАНЯТТЯ 10. Підсумкове (90 хв)

1. Вступ (10 хв)
2. Вправа “Я після програми” (20 хв)
3. Повторна діагностика (20 хв)
4. Групова рефлексія (20 хв)
5. Завершальне коло (20 хв) Психолог: «Що ви забираєте з собою?»

АНОТАЦІЯ

Трипалюк Тетяна. Роль смисложиттєвого потенціалу особистості у подоланні стресових ситуацій. – Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія, освітньо-професійна програма «Психологія» – Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2026.

У роботі у першому розділі здійснено теоретичне обґрунтування сутності смисложиттєвого потенціалу як комплексної системи ціннісних орієнтацій та ресурсів саморегуляції, а також проаналізовано механізми впливу осмисленості життя на ефективність подолання стресових ситуацій в умовах соціальної нестабільності.

У другому розділі наведено результати емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку між рівнем сформованості смисложиттєвих орієнтирів та вибором конструктивних копінг-стратегій серед респондентів, що перебувають під впливом тривалого стресу (зокрема в умовах війни). Виявлено, що високий рівень осмисленості життя виступає фундаментом психологічної стійкості та запобігає особистісній дезінтеграції.

У третьому розділі представлено та обґрунтовано чотириетапну програму психологічного супроводу (діагностичний, рефлексивний, когнітивний та інтеграційний етапи), спрямовану на розвиток життєстійкості, трансформацію негативних станів та актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості для підвищення її адаптаційних можливостей.

ANNOTATION

LastName I. P. The Role of an Individual's Life-Meaning Potential in Coping with Stressful Situations. – Manuscript.

Thesis for the degree of Bachelor of Arts in Psychology (Specialization 053), Educational and Professional Program “Psychology” – Western Ukrainian National University, Ternopil, 2026.

The first chapter of this work provides a theoretical justification of the essence of life-meaning potential as a complex system of value orientations and self-regulation resources, and analyzes the mechanisms by which a sense of life's meaning influences the effectiveness of coping with stressful situations in conditions of social instability.

The second chapter presents the results of an empirical study on the characteristics of the relationship between the level of development of life-meaning orientations and the selection of constructive coping strategies among respondents experiencing prolonged stress (particularly in wartime conditions). It was found that a high level of life's meaning serves as the foundation for psychological resilience and prevents personal disintegration.

The third chapter presents and justifies a four-stage program of psychological support (diagnostic, reflective, cognitive, and integrative stages) aimed at developing resilience, transforming negative states, and actualizing an individual's internal resources to enhance their adaptive capabilities.