

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*“Динаміка переживання цінностей та сенсу,
як джерела мотивації в контексті війни в
Україні”*

Виконав: здобувач 4 курсу,
групи ПС-22зс
Спеціальності 053 «Психологія»
Меланко О.О.
Керівник: Байєр О.О.,
канд. психол. наук, доцент

м. Дніпро
2026

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 71 с., 1 рис., 3 табл., 49 використаних джерел.

Мета: Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити динаміку переживання цінностей і сенсу як джерела мотивації в контексті війни в Україні.

Об'єкт: Ціннісно-смилова сфера особистості в умовах війни.

Предмет: Динаміка переживання цінностей і сенсу як джерела мотивації особистості в контексті війни в Україні.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукової літератури; інтерпретація; емпіричні: метод збору інформації (а саме, якісне дослідницьке інтерв'ю) і методи обробки інформації (а саме, тематичний аналіз).

Теоретична значущість роботи полягає в розширенні та уточненні наукових уявлень про особливості переживання цінностей і сенсу як джерел мотивації в умовах війни.

Практична значущість роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані психологами, психотерапевтами та фахівцями соціальної сфери під час психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. Виявлені особливості переживання цінностей, сенсів та мотиваційних орієнтирів можуть бути враховані при розробці програм психологічної підтримки, кризового консультування та заходів, спрямованих на відновлення психологічного благополуччя в умовах війни.

Перелік ключових слів: *цінності, сенс життя, мотивація, війна, внутрішньо переміщені особи, смислоутворення, життєстійкість.*

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи Меланко Ольги Олександрівни
на тему:
«Динаміка переживання цінностей і сенсу, як джерела мотивації в
контексті війни в Україні»

Обґрунтовано, що повномасштабна війна в Україні є потужним кризовим чинником, який впливає на ціннісно-смыслову сферу особистості, спричиняє переосмислення життєвих пріоритетів, зміну мотиваційних орієнтирів та трансформацію системи життєвих сенсів.

З'ясовано, що ціннісно-смыслова сфера особистості є інтегративною системою, яка поєднує цінності, смисли, життєві орієнтири та смислові утворення людини, визначаючи особливості її поведінки, діяльності та ставлення до навколишнього світу.

Встановлено, що мотивація особистості має складний і багаторівневий характер, а цінності та сенси виступають важливими чинниками формування мотиваційної спрямованості людини. Показано, що в умовах воєнної кризи саме смислоутворення та переосмислення життєвого досвіду стають важливими психологічними ресурсами адаптації.

Акцентовується, що екзистенційний підхід розглядає пошук сенсу життя як провідну мотиваційну силу особистості. Особливого значення в кризових умовах набувають свобода вибору, відповідальність за власне життя та здатність знаходити сенс навіть у складних життєвих обставинах.

Розкрито, що переживання війни супроводжується трансформацією життєвих цінностей, звуженням часової перспективи та переорієнтацією особистості на базові екзистенційні цінності, пов'язані із життям, безпекою, здоров'ям і міжособистісними стосунками.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що для більшості внутрішньо переміщених осіб характерною є переоцінка життєвих пріоритетів та зміщення акценту з матеріальних цінностей на екзистенційні. Найбільш

значущими джерелами життєвого сенсу виступають родина, близькі люди, здоров'я, безпека та можливість підтримувати звичну життєву активність.

Визначено, що важливим чинником підтримання психологічної стійкості є прийняття особистої відповідальності за власне життя, збереження внутрішнього локусу контролю, гуманістичних цінностей та надії на майбутнє. Саме ці смислові установки сприяють адаптації особистості до умов воєнної невизначеності.

Виявлено, що частина респондентів переживає стан смислової фрустрації, пов'язаний із втратою довоєнних життєвих орієнтирів. Водночас навіть за наявності кризових переживань простежується прагнення до пошуку нових життєвих сенсів і формування нових життєвих перспектив.

Показано, що для окремих учасників дослідження характерне звуження смисложиттєвих орієнтирів та концентрація життєвих смислів навколо найближчого кола значущих людей, що виступає одним із варіантів психологічної адаптації до тривалого стресу та невизначеності.

Встановлено, що респонденти практично не звертаються безпосередньо до теми страху смерті, незважаючи на досвід життя в умовах воєнної загрози. Натомість осмислення життєвої ситуації відбувається через актуалізацію відповідальності, особистісної активності та цінності людських стосунків.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані психологами, психотерапевтами, педагогами та фахівцями соціальної сфери у роботі з внутрішньо переміщеними особами та людьми, які переживають наслідки війни. Отримані дані можуть бути враховані під час розроблення програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток життєстійкості, відновлення мотивації та підтримку процесів смислоутворення.

Перелік ключових слів: *цінності, сенс життя, мотивація, війна, внутрішньо переміщені особи, смислоутворення, життєстійкість.*

SUMMARY

It has been demonstrated that the full-scale war in Ukraine is a powerful crisis factor that affects the value-semantic sphere of the individual, leading to a reevaluation of life priorities, a shift in motivational orientations, and a transformation of the system of life meanings.

It has been established that the value-semantic sphere of the individual is an integrative system that combines values, meanings, life orientations, and semantic constructs of a person, determining the characteristics of their behavior, activities, and attitude toward the surrounding world.

It has been established that personal motivation is complex and multi-level in nature, and that values and meanings are important factors in shaping a person's motivational orientation. It is shown that in conditions of a military crisis, it is precisely the creation of meaning and the rethinking of life experience that become important psychological resources for adaptation

It is emphasized that the existential approach views the search for the meaning of life as the primary motivational force of the individual. Freedom of choice, responsibility for one's own life, and the ability to find meaning even in difficult life circumstances take on particular significance in crisis conditions.

It is revealed that the experience of war is accompanied by a transformation of life values, a narrowing of the temporal perspective, and a reorientation of the individual toward basic existential values related to life, safety, health, and interpersonal relationships.

The results of an empirical study have shown that for most internally displaced persons, a reevaluation of life priorities and a shift in focus from material to existential values are characteristic. The most significant sources of meaning in life are family, loved ones, health, safety, and the ability to maintain one's usual daily activities.

It was determined that an important factor in maintaining psychological resilience is taking personal responsibility for one's own life, preserving an internal locus of control,

humanistic values, and hope for the future. It is precisely these attitudes that facilitate an individual's adaptation to the conditions of wartime uncertainty.

It was found that some respondents experience a state of existential frustration associated with the loss of pre-war life orientations. At the same time, even in the presence of crisis experiences, a desire to seek new meanings in life and form new life perspectives is evident.

It has been shown that for some study participants, a narrowing of life's meaning-oriented reference points and a concentration of life's meaning around the immediate circle of significant people is characteristic, which serves as one form of psychological adaptation to prolonged stress and uncertainty.

It has been established that respondents rarely address the topic of fear of death directly, despite their experience of living under the threat of war. Instead, they make sense of their life situation through an emphasis on responsibility, personal agency, and the value of human relationships.

The practical significance of this study lies in the fact that its findings can be utilized by psychologists, psychotherapists, educators, and social workers in their work with internally displaced persons and individuals coping with the aftermath of war. The data obtained can be taken into account when developing psychological support programs aimed at building resilience, restoring motivation, and supporting meaning-making processes.

List of keywords: *values, meaning of life, motivation, war, internally displaced persons, sense-making, resilience.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВИХ ОСНОВ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	7
1.1 Теоретичний аналіз понять цінностей, сенсів та мотивації.....	7
1.2 Переживання кризових станів та трансформації ціннісно-смислової сфери в умовах війни.....	12
1.3 Екзистенційний підхід до проблеми сенсу, цінностей та мотивації особистості.....	19
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ПЕРЕЖИВАННЯ ЦІННОСТЕЙ І СЕНСУ, ЯК ДЖЕРЕЛА МОТИВАЦІЇ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	29
2.1 Методологічне обґрунтування дослідження	29
2.2 Гіпотеза, об'єкт, предмет та структура дослідження	36
2.3 Соціально-демографічна характеристика вибірки	37
2.4 Послідовність та процедура проведення емпіричного дослідження.....	39
2.5 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	40
Висновки до другого розділу	59
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність. Повномасштабна війна в Україні спричинила глибокі соціально-психологічні зміни, що впливають на систему цінностей, життєві орієнтири та мотиваційну сферу особистості. В умовах постійної небезпеки, втрат, невизначеності та емоційного напруження люди змушені переосмислювати власне життя, майбутнє, міжособистісні стосунки та значущість базових життєвих цінностей. Саме тому проблема переживання сенсу життя та цінностей як джерела мотивації набуває особливої актуальності в сучасних умовах українського суспільства.

Актуальність дослідження підтверджується також державними документами та стратегіями, спрямованими на збереження психічного здоров'я населення в умовах війни, зокрема Всеукраїнською програмою ментального здоров'я «Ти як?» та Концепцією розвитку охорони психічного здоров'я в Україні. У цих документах наголошується на необхідності дослідження психологічних механізмів адаптації особистості до кризових умов, пошуку внутрішніх ресурсів стійкості та підтримки мотивації до життя і діяльності.

Практична значущість теми полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані психологами, психотерапевтами, педагогами та фахівцями соціальної сфери у роботі з людьми, які переживають наслідки війни. Розуміння динаміки переживання цінностей і сенсу життя дозволить більш ефективно здійснювати психологічну підтримку, профілактику емоційного виснаження, кризових станів та втрати життєвої мотивації.

Сучасні дослідження свідчать, що пошук сенсу є природною психологічною реакцією на травматичні події, однак його тривале або незавершене протікання може бути пов'язане зі зростанням емоційного виснаження та інших негативних психологічних наслідків у період довготривалого відновлення після кризових подій [30]. У зв'язку з цим особливого значення набувають психологічні інтервенції, спрямовані на роботу з екзистенційними переживаннями та підтримку адаптивного

смыслотворення, оскільки вони можуть сприяти збереженню психологічного благополуччя та мотивації особистості [30].

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених мотивації, ціннісно-смысловій сфері особистості та психології кризових станів, проблема трансформації переживання цінностей і сенсу життя саме в контексті війни в Україні залишається недостатньо дослідженою. Особливої уваги потребує вивчення того, як зміни у системі життєвих цінностей впливають на мотиваційну активність особистості в умовах тривалого стресу та соціальної нестабільності. Крім того, у сучасній науковій літературі все ще недостатньо висвітленими залишаються механізми, через які переживання травматичних подій впливає на подальше функціонування особистості. Більшість досліджень зосереджується на симптомах посттравматичного стресового розладу, депресії або факторах резильєнтності, тоді як роль смыслопошукових процесів у довготривалій адаптації людини вивчена значно менше [30]. Зокрема, потребує подальшого дослідження те, яким чином безперервний пошук сенсу пов'язаний із психологічним благополуччям, мотивацією та емоційним станом особистості після переживання кризових подій [30].

Водночас перспективним напрямом є використання якісних методів дослідження, які дозволяють глибше зрозуміти зміст тих сенсів і цінностей, які людина намагається віднайти або переосмислити після травматичного досвіду. Таке розуміння може стати основою для розроблення більш персоніфікованих підходів психологічної допомоги, спрямованих на підтримку смыслотворення, відновлення життєвої мотивації та психологічної стійкості [30].

Це зумовлює необхідність подальших теоретичних і емпіричних досліджень зазначеної проблематики.

Мета: Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити динаміку переживання цінностей і сенсу як джерела мотивації в контексті війни в Україні.

Об'єкт: Ціннісно-смыслова сфера особистості в умовах війни.

Предмет: Динаміка переживання цінностей і сенсу як джерела мотивації особистості в контексті війни в Україні.

Гіпотеза: Існує специфічна динаміка переживання цінностей і сенсів у контексті війни в Україні.

Завдання:

1. Вивчення та узагальнення теоретико-методологічних засад з динаміки переживань цінностей і сенсу, як джерела мотивації в контексті війни в Україні;
2. Проведення всебічної діагностики проблеми із застосуванням сучасного інструментарію;
3. Розробка та оцінка можливих підходів до вирішення проблеми динаміки переживань цінностей і сенсу, як джерела мотивації в контексті війни в Україні;
4. Обґрунтування пропозицій щодо вирішення проблеми динаміки переживань цінностей і сенсу, як джерела мотивації в контексті війни в Україні.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукової літератури; інтерпретація; емпіричні: метод збору інформації (а саме, якісне дослідницьке інтерв'ю) і методи обробки інформації (а саме, тематичний аналіз).

Теоретична значущість роботи полягає в розширенні та уточненні наукових уявлень про особливості переживання цінностей і сенсу як джерел мотивації в умовах війни.

Практична значущість роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані психологами, психотерапевтами та фахівцями соціальної сфери під час психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. Виявлені особливості переживання цінностей, сенсів та мотиваційних орієнтирів можуть бути враховані при розробці програм психологічної підтримки, кризового консультування та заходів, спрямованих на відновлення психологічного благополуччя в умовах війни.

Емпірична база дослідження: Дослідження проводилося у форматі у форматі дослідницького інтерв'ю і обробки наративів. Вибірка склала 15 людей,

які мають досвід внутрішнього переміщення внаслідок війни та на момент проведення дослідження є мешканцями м. Дніпро. Серед респондентів 12 жінок віком від 26 до 52 років та 3 чоловіка віком від 21 до 49 років, середній вік респондентів 39 років, середній вік жінок 41 рік, середній вік чоловіків 32 роки.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення екзистенціальної психології, логотерапії, екзистенційного аналізу та гуманістично-екзистенційного підходу щодо пошуку сенсу життя, свободи вибору, відповідальності особистості, переживання граничних ситуацій та смислотворення в умовах життєвих криз (В. Франкл, І. Ялом, Р. Мей, А. Ленгле, Е. Лукас, К. Шнайдер, О. Баттіані, Е. Спінеллі, Е. ван Дорцен); положення про самотрансценденцію, цінності, мотивацію та особистісне зростання в контексті екзистенційно-гуманістичної традиції (М. Папуча, К. Шнайдер, А. Ленгле, О. Баттіані); філософські ідеї екзистенціалізму щодо свободи, автентичності, відповідальності, буття та переживання людської скінченності (С. К'єркегор, К. Ясперс, М. Гайдеггер, Ж.-П. Сартр, А. Камю); положення дазайн-аналізу та гуманістично-екзистенційного підходу до розуміння особистості та її життєвого досвіду (Л. Бінсвангер, М. Босс, Дж. Бюдженталь, Р. Лейнг); культурно-історичний підхід до розвитку особистості та формування смислів (Л. Виготський); діяльнісний підхід до розуміння структури особистості, мотивації та процесів смислоутворення (О. Леонтьєв); положення психології переживання та смислової регуляції життєдіяльності особистості (Ф. Василюк); сучасні дослідження трансформації ціннісно-смислової сфери особистості в умовах соціальних та екзистенційних криз (Т. Пурйо та ін.).

Апробація роботи: Зміст дослідження був представлений автором на 17-ій науково-практичній конференції студентів, аспірантів і науковців в Університеті імені Альфреда Нобеля у вигляді тез доповіді «Динаміка переживання цінностей і сенсу, як джерела мотивації в контексті війни в Україні» 21 квітня 2026 р., С. 195.

Структура роботи: Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (49), додатків (1). Зміст роботи висвітлено на 72сторінках основного тексту і містить 3 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВИХ ОСНОВ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

1. 1 Теоретичний аналіз понять цінностей, сенсів та мотивації

На думку О. Ф. Лазурського, система смислів об'єднує суспільство з особистістю, задіює другу з них до системи соціальних відносин та в майбутньому – визначає індивідуальну креативність і сенс життя. Таким чином, суспільна взаємодія стимулює розвиток ціннісно-смиислової сфери. Ціннісно-смишлова сфера, власне, – це система ціннісних поглядів, яка втілена у смислах. Сенси ж, у свою чергу, є супутниками суспільної поведінки, діяльності й вчинків.

З іншого боку, діяльність осягає предмет, мотив, ціль, засіб, результат і власне процес вчинку, а отже є усвідомленою. Тому, власне, коли особа здійснює діяльність на підставі усвідомленої та чітко сформульованої мети, то і підґрунтям її вчинку є сфера людських сенсів і смислів [17].

Ціннісно-смишлова сфера являє собою складний багатовимірний психологічний конструкт, що виступає інтегративною основою внутрішнього світу особистості. Вона охоплює систему індивідуальних цінностей, смислових орієнтацій, екзистенційних уявлень і мотиваційних установок, які визначають особливості світосприйняття, життєві стратегії та поведінкові прояви людини. Відповідно до концепції смислового конструювання, смисл формується у взаємодії когнітивного та емоційного компонентів досвіду, забезпечуючи індивідуальне осмислення реальності [39].

Особистісний сенс є відображенням у свідомості взаємозв'язку між мотивом і метою, тобто виражає реальне життєве ставлення людини до того, на що спрямована її діяльність. Смишлові системи формуються в результаті співвіднесення окремих подій, ситуацій і вчинків із ширшим контекстом буття, який виходить за межі індивідуального досвіду. Надання чомусь сенсу означає

пошук відповіді на питання «заради чого?». Поштовхом до такого пошуку можуть бути як зовнішні обставини, так і внутрішні закономірності розвитку самої діяльності, що ставлять перед людиною так зване «завдання на сенс».

У процесі розв'язання цього завдання особистість усвідомлює власні узагальнені смислові утворення — особистісні цінності. Якщо особистісні сенси не завжди є повністю усвідомленими, то особистісні цінності виступають уже прийнятими та усвідомленими загальними смислами життя людини.

Смислові утворення виконують низку важливих функцій. Зокрема, вони забезпечують проєктування майбутнього, оскільки визначають систему взаємозв'язків між конкретними мотивами. Крім того, вони здійснюють моральну регуляцію діяльності, даючи змогу оцінювати її не лише за критеріями результативності чи ефективності, а й з позиції відповідності загальним життєвим принципам і цінностям особистості.

Мотив розглядається як предмет, включений у систему взаємодії «суб'єкт — світ», який у межах цієї системи набуває здатності спонукати та спрямовувати діяльність людини. Водночас така спонукальна функція не є внутрішньо притаманною самому предмету, а виникає завдяки його включенню до системи смислових зв'язків. Смыслотвірний мотив пов'язаний не з окремою потребою, а з цілою сукупністю потреб особистості. Саме тому мотив виступає ситуативною смисловою структурою, на основі якої вибудовується система смислової регуляції конкретної діяльності.

Смислові диспозиції є формою закріплення ставлення особистості до об'єктів і явищ дійсності, яке визначається їх значенням і місцем у життєдіяльності людини. У їх структурі можна виокремити змістовий аспект, що відображає ставлення суб'єкта, та динамічний аспект, який проявляється у формі фіксованої смислової установки. Смислові диспозиції виконують функцію механізму надситуативної активності, забезпечуючи вихід діяльності за межі безпосередніх ситуаційних вимог і сприяючи її переходу на новий рівень. Це стає можливим завдяки їх позаситуативному характеру.

Як позаситуативні смислові структури, смислові диспозиції зберігають відносно сталий життєвий смисл об'єктів і явищ дійсності. Водночас вони не залишаються лише прихованими утвореннями, адже в процесі актуалізації породжують особистісні смисли та смислові установки, які надають діяльності спрямованості, узгодженої зі змістом самої диспозиції. Отже, смислову диспозицію можна розуміти як стійке ставлення особистості до значущих для неї об'єктів і явищ, що закріплюється у формі фіксованої установки та проявляється у процесах особистісно-смислової регуляції, незалежно від мотивів актуальної діяльності.

Смислові конструкти забезпечують об'єднання різних об'єктів і явищ не за їхніми об'єктивними характеристиками, а за спільною особистісно-смисловою основою. Такі узагальнення мають емоційний характер і проявляються, наприклад, у моральних категоріях «добре», «справедливе» тощо.

Основною функцією смислових конструктів є оцінювання ступеня відповідності реального стану речей ідеальному або бажаному. Їх можна розглядати як своєрідну оцінну шкалу, один із полюсів якої визначається «моделлю потрібного майбутнього» або «моделлю належного», що відображає напрям бажаних змін дійсності.

На відміну від мотивів, смислові конструкти характеризуються більшою стійкістю, інваріантністю та транситуативністю. Крім того, на відміну від смислових диспозицій, вони мають універсальний характер і впливають на оцінювання практично будь-якого об'єкта чи явища. У цьому контексті їх можна розглядати як своєрідний «емоційний код», що відображає значущі властивості дійсності на рівні глибинних структур образу світу.

У діяльності смислові конструкти проявляються через особистісні смисли та смислові установки. Порівняно з мотивами та смисловими диспозиціями, вони є більш узагальненими й стабільними утвореннями, а також мають тісніший зв'язок із системою особистісних цінностей [15].

Смислоусвідомлення розглядається як процес осмислення людиною того, що має для неї особистісне значення. Воно включає два взаємопов'язані аспекти.

Перший аспект пов'язаний з усвідомленням власне смислових структур, тобто розумінням того, чи має певний об'єкт або явище особливу цінність і значущість порівняно з іншими. Основним механізмом цього процесу виступає інтроспекція, а його результатом стає усвідомлення людиною наявності власних смислових структур, які в процесі рефлексії постають як особистісні цінності.

Другий аспект стосується усвідомлення смислових зв'язків, тобто визначення того, що саме набуває для людини сенсу. У цьому випадку свідомість спрямована не лише на внутрішній світ особистості, а й на зовнішню дійсність. Результатом такого процесу є розв'язання «завдання на сенс», тобто встановлення місця й ролі певного об'єкта або явища у життєдіяльності суб'єкта.

Смислобудівництво являє собою процес змістової трансформації смислів. Воно відбувається насамперед у трьох типах ситуацій: у критичних життєвих обставинах, коли виникає потреба переосмислення смислів та їхньої ієрархії; у процесі взаємодії з іншими людьми, які є носіями відмінних смислових систем; а також під впливом художніх та естетичних переживань, пов'язаних зі сприйняттям мистецтва [10].

Мотивація — це сукупність спонукань, які активізують діяльність організму та визначають її напрям. За своїми проявами й роллю у регуляції поведінки мотиваційні чинники можна поділити на кілька груп. До структури мотивації входять:

1. Потреби та інстинкти, що виступають загальними джерелами активності людини.
2. Емоції, суб'єктивні переживання (бажання, прагнення) й установки, які визначають особливості регуляції та динаміки поведінки суб'єкта.
3. Мотиви — те, на що безпосередньо спрямована діяльність і заради чого людина обирає певну поведінку. Мотив можна розглядати як предмет діяльності, що спонукає й спрямовує її; як спонукання, пов'язане із задоволенням потреб; як сукупність внутрішніх і зовнішніх умов, що активізують поведінку; а також як усвідомлену причину вибору дій та вчинків особистості.

Специфіка людської мотивації проявляється в кількох основних аспектах:

1. Людська мотивація має соціальний характер навіть тоді, коли йдеться про біологічні потреби, адже предмети цих потреб створюються суспільством і відповідають його умовам. Тому мотивація людини характеризується різноманітністю, мінливістю, історичною зумовленістю та розвитком під впливом виховання й соціального середовища.
2. Мотивація людини опосередковується інтелектом, мовою та свідомістю, що пов'язано з участю вольових процесів. Завдяки цьому вона набуває надситуативного характеру, стійкості та певної незалежності від фізіологічного стану організму.
3. Людська мотивація має складну внутрішню організацію: мотиви вибудовуються в ієрархію, діяльність зазвичай є полімотивованою, а мотиви можуть взаємно заміщувати один одного.

Біологічна й соціальна мотивація також відрізняються механізмами формування. Розвиток біологічної мотивації відбувається через утворення умовних зв'язків, коли нейтральні стимули починають викликати певні реакції. Основою цього процесу є перенесення емоційного переживання на новий зміст, тобто мотиваційне обумовлення.

У людини ж мотиваційні процеси формуються через засвоєння мови, знань та ідеології й реалізуються за допомогою мотиваційного опосередкування. Воно полягає в перенесенні емоцій, пов'язаних із певною потребою, на новий об'єкт, який асоціюється з можливістю її задоволення.

Обумовлення відбувається на рівні безпосереднього сприймання ситуації, тоді як мотиваційне опосередкування пов'язане зі здатністю переносити емоційне ставлення на рівень уявлення та осмислення дійсності. Хоча обидва механізми ґрунтуються на перенесенні емоційного ставлення, вони функціонують на різних рівнях психічного відображення [10].

1.2 Переживання кризових станів та трансформації ціннісно-смислової сфери в умовах війни

У праці, опублікованій у 2003 році, Ф. Є. Василюк, відходячи від класичної теорії діяльності, визначає переживання як особливий внутрішній життєвий процес, який охоплює емоційну сферу людини, її мислення, уяву, волю, а також залучає не лише психічні, а й тілесні функції. Таким чином, переживання постає як цілісне та тотальне явище, що охоплює всі рівні людського існування [11].

Ще на етапі формування своїх поглядів на переживання Л. С. Виготський визначав предмет психології як «психологічне життя людини». У цьому контексті внутрішній світ особистості розглядається як живий і суперечливий процес, у якому ключову роль відіграють сенс, мовлення та взаємодія із соціальним середовищем. Саме взаємозв'язок цих компонентів формує переживання як основну «одиницю аналізу» психіки.

Л. С. Виготський також підкреслював значення переживання як найбільш змістовної та динамічної одиниці структури свідомості, яка репрезентує особистість у ситуації соціального розвитку. На його думку, у переживанні одночасно представлені і середовище у його ставленні до людини, і сама особистість з її індивідуальними особливостями. У цьому положенні відображено діалектичний характер переживання як складної одиниці аналізу свідомості.

На основі сучасних досліджень до характеристик переживання можна додати такі параметри, як інтенсивність, тривалість, яскравість, глибина, широта охоплення психічних функцій і зв'язків між ними, модальність та мимовільність. Остання особливість виявляється в тому, що людина не здатна довільно викликати чи припиняти переживання, що свідчить про їхній тісний зв'язок із безсвідомим.

Переживання можна розглядати як активну внутрішню діяльність, спрямовану на привласнення та переробку вражень, що виникають під впливом зовнішніх або внутрішніх чинників. Волошинов підкреслює, що переживання існує лише через своє вираження, причому саме процес вираження змінює й перебудовує його. Вираження переживання можливе виключно у знаковій формі.

Однією з таких знакових форм може виступати оповідь. У цьому випадку переживання постає як внутрішній психологічний зміст оповіді, подібно до того, як семантика є внутрішнім змістом слова. Саме тому оповідь виконує поліфункціональну роль: вона не лише виражає переживання, а й трансформує сенси ситуації, впливає на слухача та змінює внутрішні смисли самого оповідача. Такий процес сприяє оволодінню людиною власним внутрішнім світом і поведінкою. Отже, оповідь може розглядатися як матеріал для психодіагностичних досліджень [20] і як психотерапевтичний інструмент, спрямований на саму особистість.

Таким чином, переживання можна визначити як складну міжфункціональну динамічну систему, що виступає «одиницею аналізу» особистості та виражає її загальний стан у знаковій формі під впливом певного враження.

Переживання існує лише через процес вираження, формуючи зовнішнє та внутрішнє смислове поле життя людини. Подібно до мовлення, оповідь має зовнішню й внутрішню сторони. Якщо зовнішній, фонічний аспект є менш значущим у цьому контексті, то внутрішня, семічна сторона оповіді фактично і є переживанням як носієм нових сенсів та зв'язків між ними.

Водночас Ф. Є. Василюк розглядає переживання як процес проживання та подолання кризи через активні дії людини, передусім через створення нового сенсу подій чи ситуацій, які раніше спричиняли страждання. Пошук нового сенсу дозволяє особистості не лише впоратися з кризовими подіями, а й перейти на новий рівень розвитку, змінити власну систему цінностей і збагатити внутрішній світ

У зарубіжній клінічній психології життєві події здебільшого аналізуються через призму стресу та кризових ситуацій. Такий підхід є обґрунтованим, оскільки криза зазвичай супроводжується значними змінами, насамперед об'єктивного характеру. Саме об'єктивні зміни істотно впливають на суб'єктивний досвід людини та її внутрішній світ [11].

Поняття екстремальних станів увійшло до психології з медичних досліджень психогенних реакцій на надзвичайні ситуації, а також із теорії стресу Г. Сельє та досліджень адаптації людини в особливих умовах, зокрема під час техногенних,

екологічних і воєнних катастроф. Важливим у розумінні екстремальних явищ є не лише сам факт травматичної ситуації, а й способи, за допомогою яких людина справляється з нею.

Г. Сельє розширив власну теорію, запропонувавши концепцію «поверхневої» та «глибинної» адаптаційної енергії. Поверхнева енергія є безпосередньо доступною, тоді як глибинна мобілізується через перебудову адаптаційних механізмів організму, однак її виснаження має незворотний характер. У межах концепції загального адаптаційного синдрому вчений виокремив три стадії адаптації: фазу тривоги, фазу резистентності та фазу виснаження, що настає внаслідок вичерпання адаптаційних ресурсів організму [7].

У психології кризові та травматичні події вивчаються в межах екстремальної психології, психології надзвичайних ситуацій, психотерапії та клінічної психології як джерела психологічних труднощів і можливих психічних порушень. При цьому поняття кризи є ширшим за поняття травми, а травматичні події становлять більшу загрозу для психічного здоров'я, оскільки часто перевищують наявні ресурси людини для їх подолання [11].

Війна визначається як екстремальна ситуація високої інтенсивності, що виходить за межі звичного людського досвіду [13]. Для окремих категорій людей вона може набувати гіперекстремального характеру, коли внутрішні навантаження перевищують адаптаційні можливості особистості, руйнують звичні моделі поведінки та здатні спричинити тяжкі психологічні наслідки [18].

В умовах війни зростає кількість травматичних подій, які характеризуються раптовістю, інтенсивністю, руйнівним впливом і часто пов'язані з реальною або потенційною загрозою смерті, тілесного ушкодження чи насильства. Такі події містять принципово новий досвід, який людина змушена інтегрувати у власну життєву картину світу. Це може супроводжуватися сильним психологічним стресом, почуттями страху, жаху та безпорадності [18].

Екстремальні та надзвичайні ситуації є надзвичайно складними через значне енергетичне навантаження на психіку людини. Гіперекстремальні ситуації практично завжди мають травматичний характер і можуть призводити до порушень

психічного здоров'я. Імовірність виникнення розладів адаптації зростає тоді, коли травматична подія поєднується з дистресом, фрустрацією чи внутрішнім конфліктом.

Кризові ситуації можуть розгортатися на тлі виснаження, переживання горя чи безсилля, супроводжуючись порушенням адаптації та втратою контролю над власним життям. Якщо після потрясіння людина ще може повернутися до попереднього рівня функціонування, то справжня криза часто вимагає глибокої трансформації особистості та переосмислення сенсу життя.

Навіть за відсутності гострих подій високої інтенсивності війна створює для більшості населення умови хронічного стресу низької інтенсивності. Такі стани характеризуються приглушеністю емоцій, слабким усвідомленням конфліктів та переважанням фізіологічних симптомів або соціальної дезадаптації. Якщо в гострих кризових ситуаціях людина ще може зберігати надію на розв'язання проблеми, то в умовах тривалого хронічного стресу часто формується відчуття безпорадності.

Психічні ресурси людини в умовах війни виснажуються пропорційно рівню фізичного та психологічного травмування і водночас залежать від попереднього життєвого досвіду та загального стану психічного здоров'я [18].

Цінності, їх динаміка та конфлікти мають ключове значення як для кризових суспільств, так і для суспільств сталого розвитку. [6; 41]. Для кризового суспільства особливо важливим є аналіз двох можливих напрямів трансформації цінностей: орієнтації на виживання та орієнтації на розвиток.

Д. Іннераріті [34] та інші дослідники виокремлює три стадії суспільної кризи: дестабілізацію, конфлікт і вихід із кризи. На кожному з цих етапів змінюється ціннісна сфера суспільства: трансформуються смисли, пріоритети та очікування [8].

Ціннісно-сміслова сфера набуває особливого значення в умовах суспільної нестабільності та соціальних трансформацій. Війна, економічна криза, міграційні процеси й культурні зміни можуть спричиняти переоцінку життєвих смислів, а за відсутності внутрішніх ресурсів — призводити до смислової дезорієнтації,

посилення тривоги та втрати відчуття контролю [33]. У таких умовах ціннісно-смилова сфера виконує функцію адаптивного механізму, що допомагає людині зберігати внутрішню цілісність.

Українські дослідники також акцентують увагу на життєвій перспективі як інтегративному смисловому утворенні, яке поєднує бачення майбутнього, актуальні життєві орієнтири та особистісні плани [21]. У цьому контексті смислова сфера постає не лише відображенням системи цінностей, а й джерелом особистісної трансформації та розвитку.

Т. Титаренко розглядає цінності як механізм життєтворчості особистості та підкреслює, що сенс часто формується саме в умовах життєвих криз і трансформацій [14]. Вона також розробила концепцію життєвої перспективи, яка інтегрує майбутні уявлення людини з її актуальними ціннісними орієнтирами. Інші дослідники, зокрема Н. Чепелєва, наголошують на значенні ціннісних диспозицій для формування психологічної зрілості та стійкої самоідентифікації особистості [21; 22].

В умовах глобальних змін, соціальної нестабільності та екзистенційної невизначеності проблема пошуку сенсу набуває особливої актуальності. За таких умов ціннісно-смилова сфера виступає, з одного боку, регулятивною системою, що забезпечує внутрішню цілісність та самодетермінацію особистості, а з іншого — визначає її життєві пріоритети та здатність до осмисленого конструювання майбутнього [9; 42]. Водночас у ситуаціях глибоких екзистенційних криз, втрати сенсу та моральної травми зростає потреба у психотерапевтичних підходах, орієнтованих не лише на поведінкові зміни, а й на фундаментальні екзистенційні основи людського існування [22].

Хоча пошук сенсу є природною реакцією на травму, тривалий або незавершений пошук сенсу може посилювати емоційне виснаження під час тривалих періодів відновлення. Психологічні інтервенції, спрямовані на роботу з екзистенційними проблемами та сприяння адаптивному смислобудівництву, можуть допомогти знизити рівень вигорання у постраждалих від катастроф на етапі довгострокового відновлення [30].

У період відновлення особи, які вижили, часто стикаються з тривалим переміщенням, нестабільністю житла, фінансовими труднощами та постійною невизначеністю. Ці хронічні стресори можуть призвести до стійкого виснаження та відстороненості, які нагадують процес вигорання. У цьому контексті вигорання концептуалізується, як ширший, пов'язаний зі стресом, синдром виснаження, який теоретично відрізняється від загального психологічного дистресу своїм акцентом саме на втраті енергетичних ресурсів і хронічній втомі, а не лише на гострих емоційних симптомах.

Пошук сенсу є критично важливою теоретичною призмою для розуміння такої довгострокової психологічної адаптації [49]. Травматичні події можуть фундаментально похитнути базові переконання та життєвий наратив людини, часто спонукаючи осіб, які вижили, шукати сенс після втрат і хаосу [36]. Катастрофа може призвести до того, що індивід зіткнеться з «екзистенційним вакуумом», у якому попередні джерела життєвої мети втрачені або поставлені під сумнів [31].

Проте психологічний вплив цього пошуку виявляється двосічним. З одного боку, залучення до пошуку сенсу може бути необхідною частиною посттравматичного зростання та відновлення; наприклад, за певних умов пошук сенсу пов'язували з такими позитивними результатами, як посттравматичне зростання у людей, які пережили катастрофу [43]. З іншого боку, тривалий, незавершений пошук сенсу може бути психологічно обтяжливим [32]. Дослідження показують, що посилений пошук сенсу часто пов'язаний із більшим дистресом — включаючи симптоми депресії, тривоги та горя — особливо, коли людині важко досягти відчуття завершеності або мети [48]. Переслідування сенсу може породжувати напругу та фрустрацію, якщо відповіді залишаються невловимими.

Таким чином, особи, які вижили й продовжують шукати сенс тривалий час після травми, можуть бути більш вразливими до вигорання, якщо їхні пошуки залишаються марними. І навпаки, ті, хто успішно знаходить сенс у травмі, можуть мати кращі психологічні результати, що підкреслює складну роль смислотворчості (смыслебудівництва) у післякатастрофічній адаптації.

Дослідження демонструють шлях, через який пов'язаний із травмою дистрес може переростати в емоційне виснаження.

Водночас, дані свідчать про те, що цей пошук сенсу має двосічний характер. Замість того, щоб полегшувати дистрес, інтенсивний пошук сенсу був пов'язаний із вищим рівнем вигорання (при контролі тяжкості ПТСР). Інакше кажучи, особи, які залишаються поглиненими пошуком сенсу в травмі, схильні почуватися більш емоційно виснаженими та цинічними [30]. Це перегукується із іншими сучасними дослідженнями, які показують, що процес пошуку сенсу може бути стресовим і сповненим напруги, особливо якщо людина ще не знайшла задовільних відповідей [40]. Прагнення віднайти сенс може змушувати постраждалих постійно румінувати (нав'язливо прокручувати в голові) думки про травму та її наслідки, що здатно виснажувати емоційні ресурси та пролонгувати стрес.

Важливо підкреслити, що пошук сенсу сам по собі не є дезадаптивним [47]. Медіація є частковою та незначною за величиною, що вказує на те, що пошук сенсу є лише одним із елементів більшої мозаїки [30]. Насправді, залучення до пошуку сенсу може бути невід'ємною частиною позитивної адаптації, якщо воно зрештою приводить до віднайдення цього сенсу. Література з питань посттравматичного зростання свідчить, що люди, які борються з екзистенційними питаннями, іноді виходять із цього стану з глибоким відчуттям мети або цінуванням життя [26].

Насправді, зусилля зі смислотворчості приносять користь передусім тоді, коли вони усувають невідповідність між травматичним досвідом та глобальними переконаннями людини.

Результати досліджень показують потенційний ризик тривалого, незавершеного пошуку сенсу: особи, які все ще намагаються знайти сенс через 18 місяців після травми, перебувають у зоні ризику гіршої адаптації (вищого рівня вигорання). Іншими словами, те, як постраждалі когнітивно та емоційно переробляють травму під час довгострокового відновлення, може впливати на те, чи піддадуться вони вигоранню, чи зможуть підтримати вищий рівень благополуччя.

Звертаючись до екзистенційного виміру травми, такі інтервенції можуть не лише зменшити дистрес, а й відновити залученість до життя та надію, захищаючи від деморалізації та виснаження, властивих вигоранню. Зрештою, такі висновки підтверджують погляд, що відновлення ментального здоров'я після катастрофи має включати сенсоцентровану допомогу, зважаючи на людську потребу в сенсі та меті як на невід'ємний компонент зцілення [30].

1.3 Екзистенційний підхід до проблеми сенсу, цінностей та мотивації особистості

Екзистенціальна психологія сформувалася в межах гуманістичного напрямку психології та зосереджується на вивченні унікального людського досвіду, сенсу існування, свободи вибору й особистої відповідальності. Вона є частиною гуманістичної психології, представники якої прагнули створити нову методологію пізнання людини, відмінну від природничо-наукових підходів.

Гуманістична психологія об'єднує різні школи та концепції, представлені працями таких дослідників, як А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл, О. Баттіані, А. Ленгле та ін. Незважаючи на відмінності між окремими теоріями, їх об'єднує спільне бачення людини як цілісної особистості, здатної до розвитку, самореалізації та пошуку сенсу життя.

Предметом гуманістичної психології є людина у її вищих і суто людських проявах: самоактуалізація, свобода, творчість, відповідальність, автономія, любов, духовність, психічне здоров'я та трансценденція. Особлива увага приділяється внутрішньому світу особистості, її переживанням та прагненню до саморозвитку. Основними сферами практичного застосування гуманістичної психології стали психотерапія, гуманістична педагогіка та соціально-психологічний тренінг.

Одним із важливих напрямів гуманістичної психології є екзистенційно-феноменологічна психотерапія. Її теоретичні засади поєднують екзистенційну філософію та феноменологічний підхід. Представники цього напрямку наголошують на важливості людського досвіду, суб'єктивного сприйняття світу та

особистісного переживання реальності. На відміну від природничо-наукових концепцій, екзистенційно-феноменологічна психотерапія розглядає людину не як об'єкт дослідження, а як активного суб'єкта власного життя, який самотійно надає сенс своєму існуванню.

Таким чином, екзистенціальна психологія акцентує увагу на проблемах свободи, вибору, відповідальності та пошуку сенсу життя, розглядаючи людину як унікальну й цілісну особистість, здатну до самопізнання та самореалізації [4].

У логотерапевтичному підході є три взаємопов'язані основоположні принципи: свободу волі, волю до сенсу та сенс життя. Саме ці положення становлять фундамент логотеорії та визначають її теоретичну основу.

Одним із ключових принципів логотеорії є свобода волі. Ідея про те, що людина здатна вільно обирати, розглядається як аксіома й виступає вихідним пунктом усіх подальших положень теорії. Віктор Франкл наголошував, що свобода волі належить до безпосереднього людського досвіду. Хоча людина не може повністю звільнитися від зовнішніх обставин і життєвих умов, вона завжди має можливість самотійно визначати власне ставлення до них. Саме у здатності обирати свою позицію щодо подій і полягає справжня людська свобода [12].

Воля до сенсу — це провідне прагнення людини віднайти й втілити у власному житті індивідуальний сенс та життєву мету [4]. У логотеорії воля до сенсу трактується як основна й найглибша мотиваційна сила людської особистості.

Сенс життя виступає третім основоположним принципом логотеорії поряд зі свободою волі та волею до сенсу. Ідея про осмисленість людського життя розглядається як аксіоматичне положення, так само як і принцип свободи волі. Водночас Віктор Франкл підкреслював не лише поняття «сенсу життя», а й «сенсу в житті», акцентуючи увагу на пошуку змісту в конкретних життєвих ситуаціях. [12].

Сенс життя формується через систему базових цінностей: творчі цінності, цінності переживання та цінності ставлення.

- Творчі цінності пов'язані зі здатністю людини знаходити сенс у тому, що вона створює та привносить у світ через власну діяльність, вчинки чи результати творчості.
- Цінності переживання дають можливість віднайти сенс через отриманий досвід і взаємодію зі світом: переживання добра, істини, краси, сприйняття природи й культури, а також через любов і глибокі стосунки з іншими людьми.
- Цінності ставлення допомагають людині відкривати сенс через власне ставлення до життєвих обставин, особливо тих, які неможливо змінити. Саме вибір позиції щодо труднощів дає змогу особистості піднятися над складною ситуацією та духовно зрости [5].

Концепція Віктора Франкла значною мірою базується на філософії цінностей Макса Шелера, вплив якого на становлення логотерапії був настільки суттєвим, що без його ідей цей напрям навряд чи сформувався б у сучасному вигляді. Для практичного застосування логотеорії Франкла важливим є розуміння основ філософії цінностей Шелера та узгодження трактування цінностей саме з його концепцією. У межах цього підходу людина не створює справжніх цінностей самостійно, а народжується у світі, де фундаментальні цінності вже існують об'єктивно. Саме їх наявність забезпечує можливість існування людства. Відповідно, людське життя отримує сенс і значущість через зв'язок із чимось стійкішим і вищим за індивідуальне існування. Таким чином, цінності формують смислову структуру особистості, визначають її смисловий горизонт і надають життю сенсу.

Шелер розглядав цінності як ієрархічно впорядковану систему. У межах його концепції негативні цінності виступають протилежністю позитивним, однак точнішим означенням для них є поняття «знецінення», оскільки істинні цінності завжди мають самодостатню значущість. Учений виокремлював чотири рівні цінностей та відповідних їм форм знецінення. До нижчих рівнів належать цінності задоволення (або цінності сукупності) та життєві цінності (або цінності жвавості). Найвищі щаблі займають духовні цінності, до яких належать краса, етичність і

істина, а також святі цінності (або цінності святого). Відповідно до цього й форми знецінення розташовуються від менш значущих до найбільш руйнівних: невдоволення/біль (або неприємність), лінощі (або безжиттєвість), бездуховне/матеріальне/фізичне (потворність/вульгарність, поганість/неетичність і фальш) та заперечення святого.

Водночас людина не здатна повністю досягнути чи досягти об'єктивних цінностей. До них можна лише прагнути та бути внутрішньо спрямованим. Їх неможливо визначити остаточно й незмінно, оскільки вони існують радше як ідеали. Саме тому цінності можуть виступати орієнтиром для осмислення потенційних сенсів, які відкриваються людині в кожен момент її життя.

Сенс моменту Франкл визначає як конкретний сенс людського життя в певній ситуації, що актуалізується через категоріальні цінності. Використовуючи поняття «сенс», він підкреслював унікальність кожної ситуації та її значення для конкретної людини. Таким чином, сенс постійно змінюється залежно від обставин і особистісного контексту. Кожна життєва ситуація містить екзистенційний виклик, на який людина має відповісти через власний вибір і прийняття рішень. Завдання особистості полягає у пошуку того сенсу, який ставить перед нею саме життя. Відповіді на ці виклики повинні реалізовуватися не лише на рівні раціональних міркувань, а через відповідальні екзистенційні дії.

Франкл також акцентує увагу на напрузі, що існує між буттям людини та сенсом її життя. Іншими словами, сутність людського існування полягає у перебуванні між тим, ким людина є зараз, і тим, ким вона потенційно може стати [12]. Прагнення до сенсу й цінностей не забезпечує внутрішньої рівноваги, а радше породжує внутрішню напругу, яка, однак, виступає необхідною умовою психічного здоров'я.

Згідно з логотерапевтичним підходом, людина реалізує свою волю до сенсу через сумління. (Совість людини – це орган цінностей, пов'язаний із трансценденцією, який дає змогу оцінити, наскільки дії особистості, продиктовані її волею до сенсу (життєвою мотивацією), є максимально значущими та цінними в конкретній ситуації [16].

Логотеорія ідентифікує і визначає духовне у людині) та пояснює способи прояву духовного начала в людському житті. Духовність у цьому підході розглядається як центральний компонент структури особистості. Індивідуально-особистісний духовний вимір здатний до самоусвідомлення на різних етапах розвитку людини та може посідати провідну роль у формуванні її життєвого шляху [12].

Американський напрям екзистенційної психології та психотерапії, одним із найвідоміших представників якого є Ірвін Ялом, розглядає психотерапію як динамічний процес. Центральною ідеєю цього підходу є те, що внутрішні екзистенційні конфлікти виникають унаслідок зіткнення людини з базовими «заданостями» існування: смертю, свободою, відповідальністю, екзистенційною ізоляцією та безсенсовістю.

У концепції Ялома смерть виступає не лише джерелом тривоги, а й важливим межовим досвідом, що здатний змінювати систему життєвих поглядів людини. Усвідомлення смертності створює основу для переосмислення власного існування та допомагає інтерпретувати переживання тривоги. Автор наголошує, що рівень тривоги смерті перебуває в оберненій залежності до задоволеності життям: чим більш осмисленим і наповненим людина сприймає власне життя, тим меншою є інтенсивність екзистенційної тривоги.

Свобода в екзистенційному підході розглядається як здатність людини самотійно формувати власне життя. Свобода бажати, обирати, діяти та змінюватися становить одну з ключових цілей екзистенційної психотерапії. Водночас свобода нерозривно пов'язана з відповідальністю, яка визначає сам спосіб людського існування. Людина відповідає не лише за власні вчинки, а й за бездіяльність та нездатність реалізувати власний потенціал. У психотерапевтичному процесі прийняття відповідальності розглядається як необхідна умова досягнення автономії та особистісного розвитку.

Ялом також пов'язує відповідальність із переживанням провини, яку називає «таємною тінню» відповідальності. Провина виникає тоді, коли людина не реалізує

власні можливості або зраджує своїй автентичності. Таким чином, вона пов'язана не лише з конкретними вчинками, а й із нереалізованим потенціалом особистості.

Наступним важливим компонентом свободи є воля. Ялом розглядає її у двох аспектах: як здатність самотійно ініціювати послідовність дій у часі та як здатність здійснювати вибір між цілями й способами їх досягнення. На думку автора, будь-яка відповідальна дія починається із бажання, після чого людина переходить до вибору та подальшої дії. Якщо рішення не супроводжується дією, то воно не є справжнім рішенням. Аналогічно, бажання без подальшої реалізації також не можна вважати справжнім бажанням. Порушення можуть виникати як на етапі формування бажання, так і на етапі ухвалення рішення, що зумовлює різні клінічні прояви та потребує різних психотерапевтичних підходів.

Таким чином, концепція мотивації в екзистенційній психології І. Ялома полягає у переході від пасивного уникнення відповідальності до активного прояву волі, де рушійною силою поведінки стають усвідомлене бажання та готовність людини самотійно конструювати власне життя.

Багаторічні емпіричні дослідження свідчать про те, що людське сприйняття має тенденцію до впорядкування випадкових стимулів у певні патерни. Якщо ситуація не піддається осмисленню або структуризації, людина переживає напругу, роздратування та дискомфорт. Така дисфорія зберігається доти, доки не буде знайдено ширший контекст або смислова структура, яка дозволить інтегрувати переживання у зрозумілу систему. Аналогічний процес відбувається і в екзистенційному вимірі: стикаючись із хаотичністю та невизначеністю світу, людина прагне знайти закономірність, пояснення та сенс існування.

У цьому контексті сенс виконує функцію своєрідного захисту від тривоги, що виникає через зіткнення з неупорядкованістю світу. Водночас відчуття сенсу стає основою для формування цінностей, які, своєю чергою, підсилюють відчуття осмисленості життя. Цінності визначаються як уявлення про бажане, що впливають на вибір цілей, способів і засобів дії. Вони виступають своєрідним кодом, відповідно до якого вибудовується система поведінки та оцінювання можливих дій.

Цінності мають значення не лише для окремої особистості, а й для функціонування соціальних груп. Люди, які належать до певної культури, поділяють спільні уявлення про реальність та про те, якою має бути поведінка в межах цієї реальності. Саме на основі таких спільних сенсів формуються соціальні норми, що забезпечують передбачуваність, довіру та згуртованість у суспільстві. Спільна система переконань допомагає людині не лише визначати власну поведінку, а й прогнозувати поведінку інших.

Отже, прагнення людини до створення узгодженої системи сприйняття світу та системи цінностей виступає однією з основних причин пошуку сенсу життя [23].

Еммі ван Дорцен, засновниця британської екзистенціально-аналітичної психотерапії, запропонувала модель чотирьох вимірів людського існування: фізичного, соціального, особистісного та духовного. На її думку, людина одночасно функціонує в усіх цих вимірах і постійно стикається з внутрішніми суперечностями в кожному з них. У фізичному вимірі існування супроводжується напругою між життям і смертю, у соціальному — між любов'ю та ненавистю, в особистісному — між силою та слабкістю, а в духовному — між добром і злом.

У концепції ван Дорцен цінності нерозривно пов'язані з конкретними життєвими ситуаціями та обставинами. У сучасному світі можливостей вони завжди мають контекстуальний характер. Здатність діяти відповідно до цінностей передбачає моральне мислення без моралізаторства та без надмірної ригідності щодо власних переконань. Людина повинна враховувати даності ситуації, можливі наслідки й цілі, перш ніж визначати, від чого вона готова відмовитися заради обраних цінностей. Авторка виокремлює чотири основні принципи морального вибору: життєздатність, взаємність, інтегрованість і прозорість.

Принцип життєздатності пов'язаний із вибором таких способів дії, які є доцільними та конструктивними в конкретній ситуації. Це передбачає турботу про власне фізичне благополуччя без завдання шкоди іншим. У соціальному вимірі важливими є підтримання близьких взаємин, чуйність та справедливість. В особистісному вимірі людина прагне інтеграції та рішучості, однак справжня цілісність можлива лише за умови гармонійного включення власного «Я» у

ширший контекст світу. На духовному рівні людина здатна послаблювати внутрішню напругу, розглядаючи власне існування у зв'язку з історією людства та ширшим контекстом буття. Усвідомлення діалектичного руху життя дозволяє по-новому оцінювати тимчасові труднощі та формувати смисли й цінності, що забезпечують відчуття зв'язку зі світом.

Еммі ван Дорцен також приділяє значну увагу ролі емоцій і почуттів, розглядаючи їх як відображення позиції людини щодо того, що для неї є цінним. Саме тому емоційний стан може виступати відправною точкою для розуміння світогляду особистості. Робота з емоціями в екзистенційному підході не спрямована на досягнення постійного щастя; натомість вона допомагає людині усвідомити повний спектр власних емоційних реакцій та їхній зв'язок із цінностями й життєвими смислами.

Кожна емоція, за ван Дорцен, містить певний зміст і сигналізує про те, що саме відбувається з людиною в конкретний момент та що вона ризикує отримати або втратити. Емоційне життя пов'язане з амбіціями, прагненнями та переживанням власних можливостей. Недосягнення бажаного може супроводжуватися тривогою, соромом або заздрістю, тоді як надія та прагнення досягнення вимагають відданості, сили й упевненості. Досягнення омріяної мети приносить стан задоволення, який людина переживає як щастя. Проте цей стан не є сталим: після нього можуть виникати ревності, гнів, страх втрати чи печаль. Таку динаміку емоцій авторка описує через концепцію «емоційного компаса».

На думку ван Дорцен, у кожної людини існують звичні емоційні патерни, однак фіксація лише на одному емоційному стані обмежує природність людського існування. Екзистенційна терапія допомагає особистості вступити в контакт із тим сенсом, який прихований у переживаннях тривоги, депресії чи інших складних емоційних станах. Такий підхід може бути значно продуктивнішим, ніж прагнення просто позбутися негативних переживань або постійно досягати щастя.

Життя, відповідно до екзистенційного підходу, набуває сенсу не через переживання щастя як такого, а через здатність людини усвідомлювати власний досвід і продовжувати рухатися обраним шляхом. Смисли можуть змінюватися,

поглиблюватися або спрощуватися, бути як позитивними, так і негативними. При цьому людина переважно засвоює смисли з культури, сім'ї, освіти, референтних груп та засобів масової інформації. Смисли не створюються довільно — їх можна радше віднайти й розпізнати у процесі життя.

Для усвідомлення того, що справді є значущим, людині необхідні увага та рефлексія. Особистість не може раз і назавжди обрати «правильне» життя; натомість вона постійно переглядає власні цінності та переосмислює взаємодію зі світом. Цей процес передбачає внутрішню трансформацію, саморефлексію та готовність до змін. Лише таким чином людина здатна рухатися в руслі діалектичного процесу життя, осмислюючи власний досвід, помилки та вчинки. Екзистенційний підхід до труднощів спрямований на те, щоб допомогти людині жити більш усвідомлено, активно й автентично, а не автоматично чи реактивно. У цьому контексті авторство власного життя та мужність виступають ключовими характеристиками зрілого ставлення до існування [46].

Висновки до першого розділу

1. У результаті аналізу понять цінностей, сенсів та ціннісно-смислової сфери особистості встановлено, що ціннісно-смилова сфера виступає інтегративною системою, яка поєднує особистісні цінності, смисли, життєві орієнтири та смислові утворення людини. Вона формується у процесі соціальної взаємодії та визначає особливості поведінки, діяльності, морального вибору й ставлення особистості до світу. Встановлено, що процеси смислоутворення, смислоусвідомлення та смислобудівництва забезпечують здатність людини осмислювати власний досвід, інтегрувати життєві події у систему особистісних смислів і формувати нові життєві орієнтири.

2. Аналіз психологічних особливостей мотиваційної сфери особистості показав, що мотивація є складною системою внутрішніх і зовнішніх спонукань, які визначають активність, спрямованість та характер поведінки людини. Її структура охоплює потреби, мотиви, емоції, установки та прагнення. Встановлено, що людська мотивація має соціально опосередкований, ієрархічний і полімотивований

характер, а цінності та смисли виступають важливими чинниками формування мотиваційної спрямованості особистості.

3. У результаті розгляду екзистенційного підходу до проблеми сенсу, цінностей та мотивації особистості визначено, що центральними категоріями екзистенціальної психології є свобода, відповідальність, вибір та пошук сенсу життя. У межах логотерапевтичного підходу В. Франкла встановлено, що воля до сенсу є провідною мотиваційною силою особистості, а система цінностей виступає основою осмислення людського існування. Американський і британський напрями екзистенціальної психології розкривають значення екзистенційних конфліктів, морального вибору, емоційних переживань та особистісної відповідальності у формуванні ціннісно-сміслової сфери людини.

4. Аналіз переживання кризових станів та трансформації ціннісно-сміслової сфери в умовах війни дозволив визначити, що війна є потужним кризовим та травматичним чинником, який спричиняє глибокі зміни у системі життєвих цінностей, смислів і мотиваційних орієнтацій особистості. Переживання кризових подій супроводжується необхідністю переосмислення життєвих перспектив, власного досвіду та внутрішніх ресурсів. Встановлено, що ціннісно-сміслова сфера в умовах війни виконує адаптивну функцію, забезпечуючи внутрішню цілісність особистості, підтримуючи її психологічну стійкість та здатність до подолання кризових ситуацій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ПЕРЕЖИВАННЯ ЦІННОСТЕЙ І СЕНСУ, ЯК ДЖЕРЕЛА МОТИВАЦІЇ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

2.1 Методологічне обґрунтування дослідження

Принципи вибору дослідницької проблеми, на які ми спирались у роботі [44]:

1) Запропонована або доручена дослідницька проблема. Вихід на проблему було здійснено за допомогою керівника диплому – другого дослідника. З іншого боку, вибір проблеми зумовлений схильністю до вивчення даної області дійсності, власне глибоке розуміння суб'єктивного досвіду ВПО, психологічних процесів мотивації, переживань і смислів, цінностей, які люди вкладають у свої думки та поведінку.

Емпірична проблема: досліджуваним феноменом є «Динаміка переживання цінностей та сенсів, внутрішньо переміщеними особами». Ключові поняття: динаміка переживань, цінності, сенси, мотивація.

2) Спеціальна література. Аналіз спеціальної літератури дозволив припустити потребу в новому підході, попри високий ступінь вивченості теми в минулому. Оскільки певні аспекти проблемної області динаміки смислових процесів у трьох класах її видів і форм (сміслоутворення, смислоусвідомлення та смислобудівництва) були визначені як сфера особливого інтересу для якісного дослідження, це зумовило необхідність застосування відповідного методологічного інструментарію задля реконструкції розуміння зазначених феноменів.

3) Особистий та професійний досвід. Процес вибору дослідницької проблеми на основі професійного або особистого досвіду не є ризикованим, а використання власного досвіду слугує цінним індикатором для успішної реалізації дослідницького потенціалу.

Професійний інтерес основного дослідника зосереджений на екзистенційному напрямі гуманістичної психології (зокрема, логотерапії). Додатковим чинником вибору теми став особистий досвід дослідника щодо зміни місця проживання під час повномасштабної війни в Україні. Методологи якісних досліджень наполягають, що цінності і досвід дослідника повинні бути визнані та залучені до аналізу та обробки [3].

Дослідницьке питання – важливе, оскільки воно у значному ступені визначає дослідницький метод, який застосовується. Дослідник, у силу особистих орієнтацій, наукової підготовки або переконань, схильний бачити проблеми у якісній перспективі. Питання, які ставлять у проблемній галузі, формулюються у якісних термінах, тобто бачення проблеми інакше [44].

Дослідження ґрунтується на досвіді внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які виступають як «експерти власного досвіду». Це група учасників, об'єднана спільним соціальним статусом і наявністю подібного життєвого досвіду, пов'язаного з вимушеним переміщенням унаслідок війни. Така однорідність дозволяє глибше простежити спільні та індивідуальні особливості переживання змін у джерелах мотивації (ціннісній та смисловій сфері).

У дослідженні ми використовували якісні методи, а саме: дослідницьке інтерв'ю та тематичний аналіз. За визначенням К. Ауербаха та Л. Сильверстайн [24], якісне дослідження – це таке дослідження, що вміщує аналіз та інтерпретацію текстів та інтерв'ю з метою знайдення патернів, які описують певний феномен [3].

Нашою метою у дослідженні є формулювання, яке ідентифікує досліджувані феномени та визначає, на чому саме буде зосереджена увага. При цьому наші дослідницькі орієнтації спрямовані на дію і процес, що дозволяє розкрити динаміку явищ [44].

Якісне дослідження передбачає безпосередній контакт із тим, кого ми вивчаємо. Ми, як дослідники, усвідомлюємо відповідальність за ці стосунки, а саме за те, що потрібно бути зроблено, сказано чи написано стосовно учасників, аби їм не нашкодити [38]. Ми прагнемо: переконатися, що респонденти беруть участь у дослідженні з власної волі; переконатись, що їхні коментарі та поведінка

конфіденційні; захищати учасників від можливої шкоди; прагнути взаємної довіри між дослідником та респондентами [3].

Якісне дослідження проведено нами методами тематичного аналізу та дослідницького інтерв'ю, валідність яких обґрунтовано через поняття об'єктивності С. Квале. З погляду арифметичної інтерсуб'єктності, об'єктивність означає згоду, досягнуту шляхом раціонального обговорення та взаємної критики між дослідниками або дослідниками та досліджуваними. З позиції діалогічної концепції інтерсуб'єктності, інтерв'ю посідає привілейовану позицію, адже включає бесіду та обговорення смислу між дослідником та респондентом [1; 3; 35].

Визначаються такі шляхи підвищення надійності якісного дослідження: детальний опис дослідницької стратегії та методів аналізу даних для забезпечення прозорості; чітке прописування теоретичних положень, на яких ґрунтувалась інтерпретація (теоретична прозорість); досягнення згоди між кількома дослідниками щодо процесу категоризації отриманих даних (інтерсуб'єктна надійність). У своїй роботі ми притримувались саме їх [24; 37-38].

Дослідницьке інтерв'ю. Ми спирались на філософсько-методологічних засадах якісного дослідницького інтерв'ю, що, за С. Квале інтегрують принципи постмодернізму, феноменології, герменевтики й діалектики. Інтерв'ю забезпечує системний науковий підхід до збору даних, де процедура реалізується через гнучку взаємодію з респондентами для точного опису та інтерпретації прихованих смислів їхнього «життєвого світу».

У роботі використана одна із форм дослідницького інтерв'ю – напівструктуроване інтерв'ю про життєвий світ людини. Воно визначається як інтерв'ю, ціль якого – описати життєвий світ того, кого інтерв'ювати, що має на увазі інтерпретацію сенсу описуваних феноменів [35].

Спосіб розуміння якісного дослідницького інтерв'ю містить дванадцять аспектів:

1. Життєвий світ. Темою якісного інтерв'ю є звичайний життєвий світ того, у кого беруть інтерв'ю, та його чи її ставлення щодо нього;

2. Смысл. Інтерв'ю направлено на інтерпретацію смислу центральних тем життєвого світу респондента. Воно реєструє та інтерпретує сенс того, що говориться і того як це говориться;
3. Якісне. Інтерв'ю спрямовано на отримання якісних знань виражених мовою і не передбачає кількісних оцінок;
4. Описове. Інтерв'ю спрямоване на досягнення відкритих та докладних описів різних аспектів життєвого світу респондента;
5. Специфічність. Інтерв'ю направлено на отримання описів специфічних ситуацій та послідовностей дій, а не узагальненої думки;
6. Навмисна наївність. Той, хто бере інтерв'ю, демонструє відкритість новому та несподіваному замість того, щоб спиратися на готові категорії та схеми інтерпретації;
7. Фокусоване. Інтерв'ю фокусується на певних темах: при цьому не є не жорстко структурованим із стандартизованими питаннями;
8. Двозначність. Іноді висловлювання того, у кого беруть інтерв'ю, можуть бути двозначними, що відображає протиріччя світу, в якому він живе;
9. Зміна. Процес участі в інтерв'ю може призводити респондента до нових інсайтів та усвідомлень, внаслідок чого він може в процесі інтерв'ю змінювати свої описи та смисли, які він пов'язує з темою бесіди;
10. Сензитивність. Різні люди, що беруть інтерв'ю, можуть висловлювати різні судження відносно тих самих питань у залежності від своїх знань і сензитивності по відношенню до теми інтерв'ю;
11. Міжособистісна ситуація. Знання, отримане з допомогою інтерв'ю, виникає в результаті міжособистісної взаємодії;
12. Позитивний досвід. Інтерв'ю, проведене на високому рівні, може бути для того, у кого його беруть, рідкісним, збагачуючим досвідом, в результаті якого він може прийти до нового розуміння своєї життєвої ситуації [35].

Філософські течії, що аналізують саме ті питання, які є центральними для якісного дослідницького інтерв'ю: постмодернізм, герменевтика, феноменологія та діалектика.

Інтерв'ю - суб'єктивний метод, його суть полягає в інтерсуб'єктній взаємодії.

Нестандартизоване якісне інтерв'ю, як термін, описує ситуацію інтерв'ю, тоді як вся процедура дослідження є стандартизованою. Водночас, не існує ніяких стандартних технік або строгих правил проведення дослідження, але є певний набір методів, які використовуються на кожному етапі дослідження.

Існує сім етапів інтерв'ю: 1. Вибір теми; 2. Планування; 3. Інтерв'ювання; 4. Розшифровка; 5. Аналіз; 6. Верифікація; 7. Написання звіту [35].

Інтерв'ю проводиться за схемою, з усвідомленим підходом к вихідним знанням та міжособистісним відношенням у ситуації інтерв'ю.

Напівструктурована форма інтерв'ю передбачає послідовність теми, але, водночас, допускає зміну послідовності та форми питань, що забезпечує можливість слідувати за відповідями та прослідковувати розвиток оповіді респондента. Також, у процесі інтерв'ю характерна взаємодія з відповідним способом розуміння життєвого світу, сенсом, якісністю, описовістю, специфічністю, навмисно наївністю, фокусом, двозначністю, зміною, синтезивністю, міжособистісною ситуацією та позитивним досвідом.

Питання в інтерв'ю короткі та прості: перше питання про конкретну ситуацію, а далі приділена увага різноманітним аспектам досліджуваного феномена.

Основні типи питань та методів, які ми використали та застосували у інтерв'ю:

- Вступні питання, що можуть породити спонтанний, докладний опис переживань респондента, про основний досліджуваний феномен;
- Питання, що дозволяють відстежувати та перевіряти надійність відповіді;
- Питання, що прояснюють зміст відповіді;
- Питання, що конкретизують, для отримання більш точного опису;
- Прямі питання, у яких дослідник прямо задає теми та аспекти їх розгляду, та які задаються після висловленої думки респондента;
- Питання, що структурують та присікають бесіду на невідповідних темах до дослідження;

- Мовчання, що дає доступ для роздумів учасника;
- Питання-інтерпретації, де перефразовуються відповіді респондента [35].

Питання для дослідницького інтерв'ю ми сформуливали на основі дослідницьких питань, що описані нижче[35].

Тематичний аналіз. Тематичний аналіз – якісний метод, спрямований на виявлення тем і патернів у комунікації через суб'єктивний аналіз дослідника. Методологія вимагає обов'язкового розкриття теоретичних позицій аналітика, визнаючи суб'єктивність невід'ємною частиною дослідження. В його основі лежить уявлення про мову, як інструмент, що відображає або створює реальність, відмовляючись від пошуку суто «об'єктивного» знання [45].

Аналіз є гнучким, що реалізується у виборі індуктивного методу («знизу вгору»), коли коди (а зрештою і теми) напрацьовують, спираючись на те, що є в даних, і саме дані є основою для ідентифікації значень і інтерпретації даних [2; 27].

Ще одним вибором під час проведення аналізу є фокус на семантичному або латентному кодуванні. За семантичного кодування у коді схоплюють експліцитне значення, наявне в уривку, їх ідентифікують на поверхневому рівні даних; за латентного кодування коди схоплюють імпліцитне значення, тобто ідеї, поняття, позиції, що потребують глибшого рівня аналізу [2].

Процедура дослідження реалізується через п'ять послідовних фаз: [2]

1. Ознайомлення з даними, критичне для проведення аналізу. Це перша можливість зануритись у масив даних, що означає багато читати і активно взаємодіяти з текстами, бути спостережливим, помічати патерни, робити нотатки. На першій фазі генерують попередні аналітичні ідеї, що вимагає допитливості дослідника і його вміння ставити тексту питання: наприклад, як учасники ставляться до питань, які висновки роблять, на які уявлення щодо світу спираються, як емоційно відгукуються на тему дослідження і так далі. Варто зауважити, що методологи аналізу застерігають від того, щоб зарано ідентифікувати теми: в такому разі дослідник ризикує селективно добирати дані, аби вони «підходили» під його ідею, та не провадити кращий варіант пояснення даних у цілому, що було б відповіддю на дослідницьке питання [28].

2. Генерація кодів. Кодування – систематичне і ретельне створення значущих позначок, що прикріплюють до специфічних сегментів масиву даних, таких, що мають стосунок до дослідницького питання. Це ідентифікація релевантних даних у кожному елементі, а потім “прив'язування” їх до кількох слів або змістовної лаконічної фрази, що охоплює значення цього сегмента даних для дослідника. Як і визначено вище, коди варіюються стосовно того, що вони охоплюють або підсвітлюють, від очевидних семантичних значень до більш прихованих або концептуальних ідей.

3. Конструювання тем, що полягає в активному процесі формування й ідентифікації патернів. Провідник і основа у цьому процесі – дослідницьке питання, яке дозволяє визначити, що релевантно із потенційних кластерів організованих у патерни значень. Полегшує процедуру й ідентифікація центрального організуючого поняття, тобто ключової ідеї, яка пронизує ряди кодів.

4. Перегляд тем.

5. Визначення тем, що, по суті, вже були описані вище. На останніх двох етапах важливо переконатись, що теми добре працюють стосовно кодованих даних, масива даних у цілому і дослідницького питання. Тут дослідник вже переходить від підсумовуючої орієнтації (тобто бачення тем як списків співставлених кодів) до інтерпретативної (тобто спроможності розповісти історію, яка базується на і говорить про отримані дані, передає зміст патернів у них та різнобарв'я значень) Це означає написати наратив, що охоплюватиме уривки даних – чітко, прозоро, зв'язно і послідовно. Якщо теми все так же неясні, існує практика прописати їх стислі визначення, а також ще раз перевірити, в який спосіб вони відносяться до центральної теми. Така процедура покликана перевірити, чи кожна тема достатньо глибока і деталізована задля того, аби бути самостійною главою готової аналітичної історії.

При теоретичному аналізі дослідник переходить до аналізу експліцитної або латентної комунікації, суб'єктивної інтерпретації контексту – через систематичні процеси кодування та ідентифікації тем і патернів [27].

Важливим акцентом теоретичного аналізу є обов'язкове розкриття дослідником власних теоретичних позицій. Власне процедура проголошує теоретичну гнучкість саме через те, що обов'язково уміщує ретельний аналіз вихідних теоретичних посилок авторів. Суб'єктивність дослідника вважають невід'ємною від процесу аналізу.

2.2 Гіпотеза, об'єкт, предмет та структура дослідження

Емпіричне дослідження ґрунтувалося на припущенні про те, що в умовах війни в Україні відбувається специфічна динаміка переживання цінностей і сенсів, яка впливає на мотиваційну сферу особистості. Об'єктом дослідження виступала ціннісно-смилова сфера особистості в умовах війни, а предметом — динаміка переживання цінностей і сенсу як джерела мотивації особистості в контексті війни в Україні.

У межах дослідження увага була зосереджена на вивченні таких питань:

1. Який процес смислобудівництва відбувається в умовах кризової життєвої ситуації, коли виникає необхідність зміни смислу та ієрархії смислів у внутрішньо переміщеної особи?
2. Чи існує смислова диспозиція у особистості, та, якщо так, то чи має вона для особи стійкий життєвий смисл та чи проявляється в установочно-смиловій регуляції?
3. Які знання (смилоусвідомлення) особисті про існування власних смислових структур усвідомлюються та виділяються як особистісні цінності?
4. Що саме має сенс для особистості та спрямоване не стільки на неї, скільки на світ та визначення місця інших об'єктів у життєдіяльності особистості, тобто процес усвідомлення смислових зв'язків (смилоусвідомлення)?

Відповідно до дослідницьких питань, ми сформулювали питання для інтерв'ювання досліджуваних.

Таблиця 2.1

Питання інтерв'ю у відповідності до дослідницьких питань

Дослідницькі питання	Питання інтерв'ю
Який процес смислобудівництва відбувається в умовах кризової життєвої ситуації, коли виникає необхідність зміни смислу та ієрархії смислів у внутрішньо переміщеної особи?	1) Яке значення для Вас особисто мав переїзд ? 2) Що для Вас мало значення (сене) до початку війни?
Чи існує смислова диспозиція у особистості, та, якщо так, то чи має вона для особи стійкий життєвий смисл та чи проявляється в установочно-смисловій регуляції?	1) Чи існує у Вас переконання, яке складає життєвий смисл?
Які знання (смислоусвідомлення) особисті про існування власних смислових структур усвідомлюються та виділяються як особистісні цінності?	1) Що є цінним особисто для Вас на даний момент?
Який процес смислобудівництва відбувається в умовах кризової життєвої ситуації, коли виникає необхідність зміни смислу та ієрархії смислів у внутрішньо переміщеної особи?	1) Яка діяльність у житті має сене та цінність для Вас? 2) Що у навколишньому світі має для Вас суттєвий смисл?

2.3 Соціально-демографічна характеристика вибірки

Вибірка склала 15 людей, які мають досвід внутрішнього переміщення внаслідок війни та на момент проведення дослідження є мешканцями м. Дніпро. Серед респондентів 12 жінок віком від 26 до 52 років та 3 чоловіка віком від 21 до 49 років, середній вік респондентів 39 років, середній вік жінок 41 рік, середній вік чоловіків 32 роки.

Таблиця 2.2

Показники часу запису та кількості сторінок інтерв'ю

Назва показників	Запис інтерв'ю на диктофон
Загальний показник часу запису	5 г. 4 хв.
Загальна тривалість інтерв'ю у жінок	4 г. 26 хв.
Загальна тривалість інтерв'ю у чоловіків	38 хв.
Середній показник тривалості інтерв'ю	20 хв. 15 сек.

Основний дослідник організував пошук учасників методом «вибірка снігової кулі»: продовження дослідження, у якому брали участь респонденти «вибірки

зручності», яких тепер просять та заохочують залучити до роботи інших респондентів із схожим досвідом. Це забезпечує зниження супротиву завдяки довірі у розкритті власного досвіду ВПО та доступ до людей з даним статусом. Учасники зазначаються номером та кодом (Ім'я-код). Троє з респондентів безпосередньо мали соціальний зв'язок з основним дослідником (учасниці за номером у таблиці 4. Ж., 5. О., 12. Т.)

Таблиця 2.3

Характеристики учасників дослідження

№	Ім'я-код	Вік	Стать ж./ч.	Статус	Населений пункт, з якого відбулось переміщення
1	Т.	44	Жіноча	ВПО	м. Вугледар
2	І.	26	Жіноча	ВПО	м. Енергодар
3	І.	49	Чоловіча	ВПО	Відмовився повідомляти
4	Ж.	46	Жіноча	ВПО	Відмовилась повідомляти
5	О.	38	Жіноча	ВПО	Відмовилась повідомляти
6	О.	52	Жіноча	ВПО	Відмовилась повідомляти
7	О.	40	Жіноча	ВПО	Донецька область
8	А.	25	Чоловіча	ВПО	м. Курахове
9	О.	28	Жіноча	ВПО	Відмовилась повідомляти
10	Д.	21	Чоловіча	ВПО	Відмовився повідомляти
11	Р.	30	Жіноча	ВПО	Відмовилась повідомляти
12	Т.	50	Жіноча	ВПО	Відмовилась повідомляти
13	І.	51	Жіноча	ВПО	Відмовилась повідомляти
14	І.	39	Жіноча	ВПО	Відмовилась повідомляти
15	Н.	42	Жіноча	ВПО	Відмовилась повідомляти

2.4 Послідовність та процедура проведення емпіричного дослідження

Обладнання для дослідження: Диктофон, програма для транскрибування даних.

Планування та проведення інтерв'ю засноване на взаємодії між етапами дослідження з допомогою інтерв'ю, тому в межах курсового дослідження будуть послідовно реалізовані всі сім етапів інтерв'ю за С. Квале: вибір теми, планування, інтерв'ювання, розшифровка, аналіз, верифікація та написання звіту.

Перший етап дослідження – формулювання мети та опис концепції теми – було здійснено перед початком проведення бесід

На другому етапі дослідження ми здійснили планування та підготовку до нього.

Після погодження участі, основний дослідник отримував контактну інформацію та зв'язувався телефоном. Попередня пропозиція прийняти участь відбувалась при розмові телефоном. Далі респонденти отримували «Запрошення учасника». Після ознайомлення, у разі згоди, учасник пропонував час та місце зустрічі для проведення інтерв'ю. «Запрошення учасників» у Додатку А.

Третім етапом дослідження слугувало власне проведення інтерв'ю. Бесіда проходила українською мовою. Нижче наведені прямі цитати висловлювань респондентів, без перекладу. Під час цієї стадії, дослідник створив контакт: уважно слухав, показував зацікавленість, розуміння та повагу до учасника. Крім цього, ним було створено атмосферу, що є безпечною для обговорення почуттів і переживань.

Цілі інтерв'ю були початково проговорені учасникам під час короткої співбесіди.

Після сесії з кожним респондентом дослідник проводив дебрифінг для запобігання виникнення тривоги або напруги у респондента. А саме, після виключення обладнання, науковець з досліджуваним обговорювали ключові моменти інтерв'ю, що слугувало зворотнім зв'язком.

Крім цього, останнім питанням інтерв'ю було: «У мене немає більше питань. Ви хотіли б щось додати або спитати, перед закінченням інтерв'ю?». Таким чином, дослідник давав змогу учаснику обговорити те, що могло схвилювати останнього.

На четвертому етапі ми підготували матеріали інтерв'ю до аналізу, який включає розшифровку даних з усної форми (запис з диктофону) у письмовий текст.

П'ятим етапом дослідження був аналіз отриманих результатів (теоретичний аналіз).

Наступним та передостаннім етапом слугувала верифікація надійності та валідності дослідження.

Останнім етапом дослідження є написання звіту, де здійснюється викладення дослідницьких знахідок та використання методів. Форма викладу відповідає критеріям науковості. Ураховані етичні аспекти дослідження [35].

2.5 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Перша фаза теоретичного аналізу полягала в ознайомленні з даними, яке було спрямоване на охоплення експліцитного значення перших патернів у текстах інтерв'ю та генерацію попередніх аналітичних ідей. На другій фазі були згенеровані коди, прикріплені до специфічних масивів даних нашої роботи. Третя фаза – конструювання тем на основі дослідження під час формування та ідентифікації патернів; а також – визначення потенційних кластерів, організованих у патерни значень.

Четверта і п'ята фази ТА включали: перегляд тем, визначених у межах дослідницьких питань, їхнє теоретичне обґрунтування та аналіз за екзистенційними напрямками – школами логотерапії [12; 16], екзистенційна психотерапія Ірвіна Ялома [23], британської школи [46] та загальнопсихологічної теорією [10].

Назви тем розроблялися головним дослідником на основі кодів, сформованих на попередніх етапах аналізу. Вони, у свою чергу, були згенеровані на базі цитат респондентів і відображають загальну суть їхніх релевантних висловлювань. Назви

містять загальноновживані терміни, поняття та вислови науковців екзистенційного напрямку психології.

1. Тема: «Трансформація сенсів від володіння до буття».

Визначення теми охоплює переживання процесу смислобудівництва особистості в умовах воєнної кризи, а також зміну колишніх матеріальних прагнень на екзистенційні смисли.

Респонденти № 1. Т., 3. І., 5. О., 6. О., 7. О., 9. О., 13. І., 14. І. зазначили зміну ієрархії сенсів: відбувся перехід від матеріальних здобутків до проживання моменту «тут і зараз» або до пріоритету безпеки — власної та близьких людей. Учасниця 1. Т. про це сказала: *«я люблю красивий посуд... красиві бакали будемо пити шампанське на Новий рік, чи на День народження, я зараз так не роблю... я вип'ю із цього келиху не буду чекати Нового року»*. Учасник 3. І. також зауважив динаміку сенсів: *«Ну, звісно, переглянули повністю всі пріоритети. Якщо раніше до чогось стримились матеріального, то вже зараз матеріальне – це, мабуть на другий план. Головне, щоб усі були живі та здорові. Безпека. Раніше я про це не думав»*.

В умовах кризової життєвої ситуації процес смислобудівництва активізується тоді, коли виникає гостра необхідність зміни смислу. У логотерапії цей шлях до сенсу через зміну пріоритетів описується як «цінності ставлення» — одна з категоріальних цінностей. Завдяки їй людина знаходить сенс через власне ставлення до ситуації, особливо до незмінної долі. Тобто йдеться про вибір позиції, який дозволяє особистості піднятися над скрутним становищем і вийти за межі самої себе.

У цьому контексті «сенси моменту» постає як конкретний сенс життя людини в певний проміжок часу, актуалізований через категоріальні цінності. За В. Франклом, сенс є динамічним і унікальним для кожної ситуації та кожної людини, що стикається з екзистенційним викликом. Відповіді та вибори мають реалізовуватися відповідально через екзистенційні дії [12].

Емпіричні дані підтверджують, що війна зміщує пріоритети учасників від матеріалізму до проживання моменту «тут і зараз». Фокус на безпеці та відмова від

відкладання життя ілюструють «цінності ставлення» за В. Франклом — зміну внутрішньої позиції в ситуації, коли неможливо змінити зовнішні обставини. Така актуалізація «сенсу моменту» є стратегією, що забезпечує адаптацію до невизначеності та перетворює матеріальні втрати на джерело екзистенційного зростання.

Підтема: «Винаходження сенсу унаслідок переживання воєнної кризи».

Визначення підтеми охоплює переживання процесу смислобудівництва особистості в умовах воєнної кризи, а саме перехід від неусвідомлення сенсу життя до війни до усвідомлення того, що життя має сенс.

Емпіричні дані підтверджують цю закономірність: респонденти № 2. І., 8. А., 10. Д., 12. Т. зазначили, що до початку війни та вимушеного переміщення не усвідомлювали власних життєвих сенсів. Зокрема, респондентка 12. Т. констатує: *«Я тоді, мабуть, навіть не задумувалась... Сенси стали більш свідомими зараз. Це тоді, коли я маю завжди вибір, вибір обирати життя».*

Нейропсихологічна організація сприйняття людини влаштована так, що випадкові вхідні стимули миттєво інтегруються у готові патерни [23]. Неможливість шаблонізувати ситуацію викликає дисфорію та напругу, яка триває до моменту вписування події в ширшу, упізнавану структуру. Прагнення структурувати досвід і надати йому сенсу є природним механізмом подолання хаосу. Отже, першочергова функція сенсу полягає в редукції екзистенційної тривоги, яка виникає через зіткнення особистості з неструктурованим світом. Окрім терапевтичного ефекту, сформований сенс породжує систему цінностей, які синергетично посилюють і стабілізують відчуття життєвої опори [23].

Особистісний сенс часто функціонує на неусвідомленому рівні як внутрішня смислова установка, що безпосередньо керує поведінкою людини через емоційне забарвлення подій, спонтанні вибори та внутрішні бар'єри. Свідома рефлексія цих прихованих смислових структур актуалізується переважно в моменти зіткнення з життєвими кризами [23].

Емпіричні дані доводять, що руйнація воєнною кризою життєвих шаблонів переводить особистісні сенси з неусвідомленого рівня на рівень свідомої рефлексії.

Фіксація респондентів на можливості «завжди обирати життя» ілюструє, як актуалізація свободи вибору повертає контроль над власним буттям та редукує екзистенційну тривогу перед хаосом. Отже, «сенси моменту» в умовах війни виступає захисним терапевтичним механізмом, який структурує кризовий досвід, породжує нову систему цінностей і забезпечує стійкість особистості.

2. Тема: «Руйнація минулих сенсів та дефіцит нових сенсів».

Визначення теми охоплює кризу смислобудівництва особистості під час війни, що виявляється в руйнуванні довоєнної системи смислів.

Аналіз емпіричних даних свідчить, що частина респондентів, а саме 4. Ж., 6. О., 11. Р., 15. Н., на тлі воєнної кризи перебуває у стані смислової дезорганізації, зазначаючи, що нові життєві смисли наразі ще не сформовані. Водночас у деяких випадках спостерігається перебування особистості на межі між втратою колишніх життєвих орієнтирів та інтенсивним пошуком нових. Свідченням цього є позиція респондентки 6. О., яка зазначає: *«Життя продовжується. Треба до чогось йти. У мене сім'я і діти. Ось це моя цінність була. У мене два сина, сини є військовими»*. Респондентка 11. Р. описує стан відірваності від колишнього життя так: *«Ну, знаєте, воно, мабуть, не змінилось. Цінності залишились ті ж, що були значущі та речі, які були важливі, вони так і залишились, але ти від них тепер далеко, якось отак, мабуть. Ти, мабуть, якісь сенси для себе більше і шукаєш, щоб за щось триматися»*.

У контексті екзистенційної психології В. Франкла цей феномен інтерпретується як екзистенційна фрустрація — тимчасове блокування волі до смислу внаслідок глобального руйнування звичного життєвого простору. Описаний стан відображає перехідний етап смисложиттєвої кризи, коли колишні ціннісні конструкти вже втратили актуальність, а формування нових опор потребує тривалішого часу та стабілізації зовнішніх умов [12].

Цей стан ілюструє концепцію Ірвіна Ялома, згідно з якою людина має природну потребу створювати впорядковану систему смислів, що дозволяє захиститися від екзистенційної тривоги перед обличчям хаосу [23]. Пошук нових значень, «щоб за щось триматися», відображає фундаментальну «волю до сенсу»

за Віктором Франклом, яка активізується як внутрішня опора для виживання навіть тоді, коли колишній звичний світ зруйновано [12].

Смислова фрустрація ВПО в умовах війни постає не як деструктивний тупик, а як захисний перехідний етап мобілізації психіки. Руйнація попередніх смислових конструктів активізує інтенсивний пошук нових опор, у межах якого тимчасове звуження смислів до обов'язку перед дітьми та родиною виступає рятівною стратегією. Намагання респондентів «за щось триматися» захищає особистість від хаосу та екзистенційного вакууму, створюючи підґрунтя для подальшого відновлення та формування нової смислової системи.

3. Тема: «Життєстійкість та авторство в кризових умовах».

Визначення теми охоплює прояви фіксованих смислових установок у процесі смислотворення особистості в умовах воєнної кризи, зокрема установки на авторство власного життя та життєстійкість.

Респонденти 2. І., 4. Ж., 7. О., 10. Д., 12. Т., 14. І. джерелом своєї життєстійкості вважають фіксовану смислову установку, яка забезпечує тривалу життєву регуляцію. Зокрема, респондентка 4. Ж. демонструє прийняття авторства власного життя: *«І якщо це відбувається у моєму житті, ну я ж тут головний герой. Ну, якщо в мене якісь невдачі, то там питання до себе»*. Цю ж установку на безперервність життєдіяльності підтверджує учасниця 2. І.: *«...життя не повинно зупинятися. І проблема в тому, що потім наздогнати цей втрачений час буде неможливо»*.

У межах логотеорії життєстійкість розглядається як феномен, що реалізується через авторство власного життєвого проєкту в ноетичному (духовному) вимірі особистості. Цей процес ґрунтується на ноодинаміці — полярному полі напруги, де один полюс представлений сенсом, який необхідно втілити, а інший — людиною, покликаною його реалізувати. Така напруга виникає між актуальними досягненнями індивіда та його майбутніми цілями, тобто між теперішнім станом буття і тим, ким людина прагне стати [5].

Е. ван Дорцен також відносить таку активну позицію до духовного виміру, трактуючи її як інтегрованість індивідуального досвіду в загальну картину світу та безперервне вдосконалення особистісних цінностей, уявлень, цілей і смислів [46].

Своєю чергою, І. Ялом розглядає авторство життя як синонім екзистенційної відповідальності, що виступає головним засобом протидії життєвому хаосу. Прийняття людиною статусу автора власного буття суттєво знижує екзистенційну тривогу завдяки конструюванню нової, зрозумілої структури життя, що безпосередньо відображається у вольовій сфері. Джерелом смислоутворення у цьому підході є усвідомлення особистістю того, що вона самостійно моделює свій життєвий задум, власні почуття та навіть індивідуальні страждання [23].

Описана смислова диспозиція як джерело смислоутворення повністю відповідає такій загальнопсихологічній властивості особистості, як інтернальний локус контролю. Він полягає у стійкій схильності людини вважати себе, власні зусилля та вибори головною причиною результатів своєї діяльності, особистісних успіхів і невдач [10].

Емпіричні дані доводять, що стійка установка на авторство життя є головним внутрішнім стабілізатором ВПО в умовах воєнного хаосу. Метафори респондентів «бути головним героєм» та «не зупиняти життя» ілюструють інтернальний локус контролю й концепцію «авторства життя» за І. Яломом. Замість позиції жертви особистість самостійно конструює нову структуру буття, редукуючи екзистенційну тривогу. Це прагнення діяти втілює ноодинаміку В. Франкла та концепцію духовного виміру Е. ван Дорцен, де внутрішня напруга між кризою та майбутніми цілями формує стійку життєву позицію. Отже, фіксована установка на авторство дозволяє інтегрувати воєнну травму у власний життєвий проєкт, перетворюючи кризу на простір для екзистенційного розвитку.

Підтема: «Актуалізації гуманності особистості в кризових умовах».

Визначення теми охоплює прояви фіксованої смислової установки у процесі смислотворення особистості в умовах воєнної кризи, а саме гуманістичних переконань.

Респонденти 1. Т., 8. А., 9. О., 13. І. джерелом життєвого смислу вважають фіксовану смислову установку, яка забезпечує тривалу життєву регуляцію через збереження гуманних цінностей. Зокрема, респондентка 9. О. чітко артикулює цю внутрішню диспозицію: *«Ну, по-перше, напевно, це залишатись людяними»*. Цю ж смислову установку на добропорядність і не нанесення шкоди іншим підтверджує респондентка 13. І.: *«Бути порядною людиною. Ну, як ти в душі, ось для мене це переконання. Більше всього, що не робити людям поганого»*.

У підходах Віктора Франкла, Ірвіна Ялома та Еммі ван Дорцен, які представляють екзистенційно-гуманістичний напрям, гуманність розкривається через глибоку повагу до людської свободи, унікальності та мужності протистояти викликам буття. Вони відкидають погляд на людину як на істоту, керовану виключно інстинктами чи біологічними механізмами [12.; 23; 46].

Віктор Франкл пов'язував гуманність із духовною силою людини та її здатністю до самотрансценденції — прагненням вийти за межі власного «Я» заради інших людей або вищих цілей. Сутність людського, на його думку, виявляється у «волі до сенсу», тобто у здатності віднаходити життєві орієнтири [5].

Еммі ван Дорцен привносить у розуміння гуманності філософську мудрість та ідею прийняття життя в усій його суперечливості. Вона стверджує, що людина одночасно існує у чотирьох вимірах — фізичному, соціальному, особистісному та духовному, а гуманний підхід полягає в тому, щоб допомогти особистості знайти баланс між ними. Ван Дорцен закликає не патологізувати душевний біль чи життєві кризи, вважаючи їх природною частиною людського досвіду [46].

Емпіричні дані доводять, що в умовах кризи джерелом життєстійкості виступає фіксована смислова установка. Вербалізовані позиції людяності ілюструють дію внутрішніх диспозицій, які забезпечують збереження гуманності особистості попри деструктивні чинники середовища. Теорія екзистенційно-гуманістичного напрямку свідчить, що гуманність — це не просто емоційна реакція, а фундаментальна здатність людини свідомо обирати духовні орієнтири та приймати життєві кризи як природну частину буття. Таким чином, установочно-

смилова регуляція виступає базовим чинником актуалізації гуманності, трансформуючи фіксовані моральні цінності у практичну життєстійкість.

4. Тема: «Екзистенційна надія та оптимізм в кризових умовах»

Визначення теми охоплює прояви фіксованої смислової установки у процесі смислотворення особистості в умовах воєнної кризи, а саме екстернального оптимізму.

Респонденти 3. І., 5. О., 6. О., 11. Р., 13. І., 15. Н. джерелом своєї життєвої регуляції вважають фіксовану установку на екстернальний оптимізм. Зокрема, учасниця 15. Н. демонструє глибоке переконання у сприятливому перебігу подій: *«Що все буде добре і все повернеться, ну, майже все повернеться, як було раніше... Просто треба почекати, ми чекаємо»*. Цю ж установочно-смилову установку через релігійний контекст та прийняття долі артикулює респондентка 6. О.: *«...на все воля Бога, чесно, як судилося, так воно і буде. Ми цього дотримуємось. Сьогодні прожили добре... слава Богу. А далі час покаже»*.

У даному контексті, логотерапія розкриває переконання, поняття «найвищий сенс» - сенс, який можна зрозуміти лише за межами людського світу. Людина не здатна зрозуміти це, але може повірити в це. Також називається надсенсом і постулюється, як усвідомлення існуючого порядку, у якому люди можуть брати участь і який поступово прояснюється, коли люди реагують в міру своїх здібностей на смислові потенціали, які життя пропонує що миті [4].

Екстернальний оптимізм (віра у зовнішні сили, долю чи хід часу) є адаптивним психологічним ресурсом за Яломом. Коли людина стикається з масштабною кризою, виникає паралізуюче безсилля. Свідоме делегування контролю часу чи долі знижує суб'єктивний тягар відповідальності за те, що людина об'єктивно змінити не може, захищаючи психіку від хронічного стресу [23].

Джерело смислоутворення смислової фіксованої установки респондентів у загально психологічній площині - екстернальний локус контролю: схильність людини приписувати причини подій та результати своєї діяльності зовнішнім факторам, а не власним зусиллям [10].

Теорія екзистенційно-гуманістичних напрямків свідчить, що екзистенційна надія та оптимізм у кризі - це вияв фундаментальної довіри до буття, коли особистість знаходить стабільність через духовну фіксацію на вищих сенсах, релігійній вірі чи прийнятті плину часу. Таким чином, фіксовані смислові установки виступають диспозиційною основою екзистенційної надії, забезпечуючи психологічну стійкість респондентів за рахунок смислової трансформації загрози.

5. Тема: «Життя та здоров'я особисті цінності в умовах воєнної кризи».

Визначення теми охоплює переживання особистісних цінностей респондентів у процесі смислоусвідомлення в умовах воєнної кризи, а саме цінностей життя та здоров'я.

Емпіричні дані свідчать про усвідомлення респондентами 1. Т., 4. Ж., 8. А., 9. О., 12. Т., 13. І. смислових структур «життєздатності». У фокусі воєнної кризи актуалізується особистісна цінність життя та фізичного благополуччя, де збереження здоров'я стає основою психологічної рівноваги. Так, респондентка 1. Т. зазначає: *«Навіть те, що у першу чергу я жива... Що я не ушкоджена, що я не маю вад, каліцтва...»*. Зокрема, респондентка 4. Ж. наголошує: *«Цінне... Воно так і залишається — життя... Але не зупинятися... з тим, що тобі пропонують. Якщо це ще нав'язано — той прапор та нова держава»*, що демонструє спротив зовнішньому тиску та прагнення зберегти власну самостійність попри кризу.

Фізична криза безпосередньо загрожує тілесній безпеці індивіда, на чому наголошує Е. ван Дорцен. У часи кризових явищ забезпечення фізичної безпеки є першочерговим завданням, яке передує будь-яким іншим формам інтервенції. Кризи часто зумовлюють вимушені географічні переміщення та міграційні процеси. Більшість кризових станів пов'язані з фінансовими втратами та руйнуванням фізичної безпеки в різних її проявах. Втрата фізичного комфорту, наприклад унаслідок руйнування міжособистісних стосунків, чинить значно глибший вплив на особистість, ніж зазвичай усвідомлюється. У кризових умовах безпосереднє сприйняття фізичної реальності зазнає суттєвих трансформацій у різних сферах життєдіяльності. Переживаючи кризу, людина легко втрачає психофізичну рівновагу через руйнування базових фізичних опор [46].

Для благополучного існування необхідним є фізичний баланс, у контексті якого авторка виокремлює цінність життєздатності. Життєздатність трактується як здатність до творчої самоактуалізації, за якої адаптивна позиція забезпечує конструктивний розподіл внутрішньої енергії. Водночас вона відображає ту динаміку, яка є доцільною або бажаною в конкретній кризовій ситуації та допомагає досягнути сутності повноцінного фізичного існування. У цьому випадку йдеться про баланс між психологічним затишком та емоційним збудженням: індивід має захищати власну безпеку, проте її рівень повинен бути оптимальним — не надмірним і не недостатнім. Збереження такого балансу вимагає від особистості гнучкості, адаптивної пильності та актуалізації власних ресурсів, що безпосередньо реалізується через усвідомлену турботу про себе [46].

Отримані результати свідчать, що процес смислоусвідомлення особистісних цінностей і смислів респондентів в умовах воєнної загрози супроводжується інтроспективним переосмисленням внутрішніх орієнтирів та фізичного благополуччя. Саме усвідомлення цінності життя і здоров'я постає фундаментальною основою збереження психологічної рівноваги, захисту власної автентичності та активної адаптації особистості попри деструктивні обставини.

6. Тема: «Родина і дружні зв'язки особисті цінності в умовах кризи».

Визначення теми охоплює переживання особистісних цінностей респондентів у процесі смислоусвідомлення в умовах воєнної кризи, а саме цінностей родини та дружніх зв'язків.

Процес усвідомлення персональних смислів чітко простежується в наративах респондентів 1. Т., 2. І., 3. І., 5. О., 6. О., 7. О., 8. А., 9. О., 10. Д., 11. Р., 13. І., 14. І., 15. Н. Зокрема, респондентка 14. І. зазначає: *«Моя сім'я. Це саме цінне. Тобто я розумію, що без кожного з них я не зможу. Вона є головнішою цінністю»*. Екзистенційне переосмислення буття через призму родинної єдності та переоцінки дружніх зв'язків фіксується і в інтерв'ю респондентки 5. О.: *«Також просто піти з дітьми на рибалку. Провести час. В мене зараз все зациклене на сім'ї. А ще цінно для мене те, що насправді хороші люди є. Які навіть зі всіма моїми подіями в житті... Залишилось двоє людей, які зі мною до сих пір. І я це ціную»*.

Цінності досвіду в логотеорії стосуються того, що людина отримує зі світу через власні стосунки, які охоплюють її саму, інших людей, світ і трансцендентне. Франкл наголошує, що самотрансценденція означає прагнення до сенсу, який необхідно реалізувати, а також прагнення до іншої людини, яку потрібно любити. У першому випадку йдеться про знеособлені смисли, а в другому — про персональні [12].

Згідно з концепцією Е. ван Дорцен, кризи воєнного періоду знаменують собою неочікувані зміни в соціальному статусі індивіда та трансформують місце, яке людина посідає у відносинах з іншими. У найбільш гострих формах кризи нівелюється те, що раніше сприймалося як належне, зокрема структура, яка забезпечувала відчуття безпеки. Проте будь-яка втрата — становища, роботи, статусу чи соціальної ролі — навіть у мирний час може чинити потужний вплив на самовідчуття людини. У таких обставинах особистість стикається з тим, що ці зміни можуть мати вкрай руйнівні наслідки. Коли індивід втрачає близьку людину, він не просто залишається самотнім — руйнується його соціальна ідентичність, що разом із пережитою втратою послаблює здатність долати кризову ситуацію [46].

Емпіричні результати нашого дослідження засвідчують переоцінку цих деструктивних чинників у свідомості внутрішньо переміщених осіб. Переважна більшість опитаних (за винятком трьох осіб) констатували, що провідне місце в їхній індивідуальній ієрархії цінностей посідають родина та дружні стосунки. Важливо, що рефлексія та глибоке смислоусвідомлення цих особистісних цінностей відбулися саме під впливом досвіду воєнної кризи.

7. Тема: «Діяльність та розвиток особисті цінності в умовах кризи».

Визначення теми охоплює переживання особистісних цінностей респондентів у процесі смислоусвідомлення в умовах воєнної кризи, а саме цінностей діяльності та розвитку.

Емпіричні дані свідчать про глибоке усвідомлення діяльності як самостійної особистісної цінності у структурі свідомості ВПО. Зокрема, респонденти 3. І., 4. Ж., 8. А., 10. Д., 13. І. зазначають, що діяльність виступає інструментом повернення контролю над власним життям та протидії кризовій невизначеності.

Процес смислоусвідомлення діяльності як стабілізуючого чинника та основи для планування майбутнього чітко простежується в наративах учасників. Так, респондент 8. А. зазначає: *«Для мене це важливо - мати можливість працювати стабільно. Будувати свої якісь, хоча б на невеликий проміжок, плани»*. У цьому контексті праця постає інструментом відновлення часової перспективи. Особливу роль діяльності у подоланні кризи та віднайденні смислів підкреслює респондент 3. І.: *«Цінним є те, що знову не впали, а встали на ноги. Будуємо, створюємо... і те, що є робота усім цим займатися. Кожен день просинаюся з такими задачами, а не просто проснувся, що як там в безсмысленному житті»*.

У контексті логотеорії В. Франкла цей аспект співвідноситься з «цінностями творчості», завдяки яким людина знаходить сенс через те, що створює та привносить у світ власною діяльністю [5].

Важливим компонентом динаміки ціннісно-сислової сфери особистості в умовах вимушеного переселення є актуалізація цінностей діяльності, професійної реалізації та безперервного розвитку. В умовах воєнної кризи, коли звичні життєві структури руйнуються, саме цілеспрямована діяльність стає потужним чинником відновлення суб'єктності особистості. Вона сприяє поверненню відчуття контролю над власним життям, формуванню перспективи майбутнього та віднаходженню нових смислів у змінених життєвих обставинах.

8. Тема: «Просоціальні сенси та гармонізація суспільної взаємодії».

Визначення теми охоплює переживання, пов'язані з усвідомленням смислових зв'язків особистості з іншими людьми та суспільством в умовах воєнної кризи, а саме просоціальних смислів і гармонізації суспільної взаємодії.

Респонденти 1. Т., 2. І., 4. Ж., 5. О., 8. А., 9. О., 10. Д., 11. Р., 12. Т., 15. Н. свідчать про усвідомлення значущості ставлення до іншої людини та суспільної взаємодії. Панівним у їхній смисловій сфері є просоціальний рівень моральних і загальнолюдських цінностей та вчинків. Респондент 8. А. зазначає: *«Хочу сказати про взаємодопомогу, про людяність. Зараз під час війни ми дуже бачимо, хто які вчинки робить... співчуття, здатність підтримати один одного. Для мене це дуже важливо»*. Подібне усвідомлення відображене і у висловлюванні респондентки 11.

Р.: *«І багато людей дуже добрих. Ти знайомишся, ти працюєш. Оце, до речі, мабуть, ще тримає».*

Структура цінностей М. Шелера в логотеорії акцентує увагу на духовних цінностях людини, наголошуючи, що особистість потребує багатогранної системи ціннісних орієнтирів. Зростання і розвиток людини як духовної істоти вимагають різноманітних духовних опор, тому найвищими в системі цінностей мають бути саме духовні цінності. Основною цінністю цього рівня є цінність людини. Примноження любові, доброти та справедливості у світі, а також сповнена любові зустріч з усім сущим розглядаються як найвища форма етики. Екзистенційне становлення особистості ґрунтується на розумінні відповідальності як фундаментальної основи людського буття. Спільна відповідальність людей один за одного та за планету постає найвищим сенсом і метою людського існування [12].

Смислові усвідомлення учасників дослідження узгоджуються з концепцією Еммі ван Дорцен про духовний вимір існування як простір формування цінностей, ідеалів та відповідальності. Авторка наголошує, що в часи криз саме звернення до духовного виміру забезпечує екзистенційну стійкість особистості. У цьому контексті прагнення респондентів до взаємодопомоги та турботи про планету є виходом за межі власного «Я» й інтеграцією особистого досвіду в глобальний гуманістичний контекст [46].

Аналіз відповідей респондентів засвідчує, що в умовах екзистенційної кризи відбувається потужна актуалізація їхньої просоціальної позиції. Наративи досліджуваних чітко відображають домінування загальнолюдських і духовних цінностей: дієвої любові до ближнього, взаємодопомоги та прагнення до справедливості. У контексті концепцій М. Шелера та В. Франкла цей феномен постає виявом духовної сили особистості, коли гуманістичні орієнтири поширюються від безпосередньої підтримки інших до прагнення мирного співіснування та збереження планети. Висловлювання респондентів безпосередньо відображають зазначені аспекти логотеорії. Отже, просоціальні інтенції ВПО є основою їхнього екзистенційного ставлення та збереження людяності в умовах кризи.

Підтема: «Діяльність та розвиток у воєнний період».

Визначення підтеми охоплює переживання, пов'язані з усвідомленням смислових зв'язків особистості із зовнішнім світом в умовах воєнної кризи, а саме власного розвитку та активної діяльності.

Респонденти 2. І., 3. І., 4. Ж., 8. А., 11. Р., 14. І. усвідомлюють смисл особистісного розвитку та діяльності через взаємозв'язок із зовнішнім світом. Про це свідчать висловлювання респондента 11. Р.: *«У тебе є якісь... обов'язки, ти відчуваєш, що ти десь потрібен»*, та респондента 8. А.: *«...діяльність, у якій я можу бути впевненим та буду бачити свій розвиток особистий... рухатись вперед. Можливість створювати щось для свого майбутнього»*. Цю ж тенденцію підтверджує респондентка 4. Ж.: *«Важливо, як ти роботу виконуєш... що ти туди несеши, як ти це будеш привносити у професію»*, а також респондент 3. І.: *«...рух для мене має сенс. Те, що я не завжди на місці, я постійно кудись рухаюся... дбаю про сім'ю, або створюю для себе щось, або по роботі»*.

Теоретичне відображення цього процесу знаходимо в концепції І. Ялома, де відповідальність означає авторство власного життя: на найглибшому рівні вона фактично формує людське існування. Відповідальність нерозривно пов'язана зі свободою, тому особистість відповідає не лише за свої дії, а й за власну пасивність чи нездатність діяти. Прийняття такої відповідальності є ключовим, адже саме воно дозволяє людині досягти автономії та повніше реалізувати свій потенціал у кризових умовах [23].

Своєю чергою, Е. ван Дорцен, описуючи особистісний вимір буття, зазначає, що головним завданням людини є здобуття свободи щодо ударів долі. Конструктивним виходом із кризи стає здатність по-новому поглянути на світ і ситуацію, що склалася. Це дозволяє відновити почуття власної ідентичності, зберегти стійкість і з гідністю долати життєві випробування [46].

Логотерапія інтерпретує таку позицію респондентів як класичний прояв самотрансценденції - здатності людини виходити за межі себе до сенсу, який необхідно реалізувати, або до іншої людини, з якою потрібно встановити зв'язок. Саме завдяки цьому особистість в умовах воєнної кризи долає екзистенційну

фрустрацію та знаходить нові життєві смисли через реалізацію цінностей творчості й служіння іншим [5; 12].

Наративи респондентів із числа ВПО доводять, що воєнна криза не призвела до смислового вакууму, а стала тригером їхнього екзистенційного зростання. Фокус досліджуваних на обов'язках, професійному розвитку та турботі про близьких відображає прийняття ними авторства власного життя за І. Яломом. Замість пасивної позиції жертви особистість обирає активне конструювання нової реальності та подолання кризи.

Здатність респондентів по-новому поглянути на ситуацію та створювати простір для майбутнього підтверджує ідею Е. ван Дорцен про здобуття свободи щодо ударів долі. Через усвідомлення зв'язків із зовнішнім світом ВПО відновлюють власну ідентичність. Отже, стійкість особистості в умовах війни забезпечується її внутрішньою здатністю трансформувати екзистенційну відповідальність у просоціальну та творчу позицію.

9. Тема: «Руйнація минулих сенсів та дефіцит нових сенсів»

Визначення теми охоплює переживання, пов'язані зі звуженням смислових зв'язків особистості із зовнішнім світом в умовах воєнної кризи, а саме частковою втратою цих зв'язків та орієнтацією на пасивне очікування повернення до мирного життя.

Респондентки 6. О. і 7. О. повідомляють про усвідомлення змін місця та ролі інших об'єктів у структурі власної життєдіяльності. Це виявляється через психологічне відсторонення, пасивне очікування миру та прояви «синдрому відкладеного життя». Зокрема, учасниця 6. О. зазначає: *«В школі працюю. Ну, працювати треба. А куди дітися? ...Мирне небо - це найголовніший у житті смисл... Щоб всі військовослужбовці повернулися додому живі і здорові. І щоб не було таких ось... цивільних людей, які гинуть»*. Своєю чергою, респондентка 7. О. свідчить про руйнацію колишніх смислових зв'язків із середовищем через вимушене переміщення: *«Я взагалі дуже люблю землю... Так само, як родина, дорога. Зараз ніяк, тому що, по-перше, не в своєму місті... Вкладатися і розвиватися наразі я ніяк не можу»*. Процес гальмування життєвої активності вона

описує так: *«Ти живеш, ти можеш розвиватися, але війна трошки там гальмує... Хтось не може цього робити - не можуть ті, хто не живе»*. Попри загальне звуження смислових зв'язків із зовнішнім світом, центральне місце у житті респонденток посідає турбота про дітей.

За І. Яломом, екзистенційна ізоляція є непереборною прірвою між індивідуальною свідомістю та рештою світу. Масштабна катастрофа війни миттєво руйнує звичні соціальні опори, залишаючи особистість віч-на-віч із граничною тривогою перед невідомістю та смертю. Захищаючись від цього переживання, психіка може вдаватися до самоізоляції. Знецінення зовнішнього середовища та «синдром відкладеного життя» у цьому контексті постають як спроба зберегти цілісність власного «Я» в ситуації, коли світ починає сприйматися як ворожий і небезпечний простір [23].

Цей процес перегукується з ідеєю екзистенційної фрустрації В. Франкла, яка виникає внаслідок блокування прагнення людини до смислу. Коли криза руйнує звичні життєві горизонти й позбавляє особистість можливості реалізовувати значущі смисли, формується стан екзистенційного вакууму. У такій ситуації людина може втрачати здатність бачити цінність навіть у тих аспектах життя, які раніше були для неї значущими, що спричиняє апатію та внутрішнє заціпеніння [12].

Емпіричний матеріал дослідження ілюструє прояви зазначених феноменів. Свідчення респонденток 6. О. і 7. О. демонструють, як воєнна криза звужує коло смислових зв'язків та обмежує можливості активної самореалізації. У випадку респондентки 7. О. простежується переживання втрати можливості розвиватися у значущому для неї просторі, тоді як респондентка 6. О. концентрує увагу переважно на переживаннях, пов'язаних із безпекою близьких людей та завершенням війни. Таким чином, смислова сфера респонденток звужується до обмеженого кола життєво важливих об'єктів, а очікування миру стає домінуючим життєвим орієнтиром.

Порівняльний аналіз виявляє два різні вектори адаптації ВПО до умов воєнної кризи. Сьома тема відображає відкриту динаміку подолання травматичного

досвіду через активну відповідальність за власний розвиток. Особистість не замикається в собі, а розширює смислові зв'язки із зовнішнім світом, орієнтуючись на просоціальні смисли, продуктивну діяльність та гармонізацію взаємодії із соціумом.

Натомість восьма тема відображає звужувальну динаміку, зумовлену деструктивним впливом війни. Особистість реагує на невизначеність і загрозу через відсторонення від частини соціальних зв'язків, прояви «синдрому відкладеного життя» та концентрацію смислів навколо найближчого життєвого кола. Поєднання цих тенденцій свідчить про те, що воєнна криза може виступати як чинником просоціального розвитку, так і причиною тимчасового звуження смисложиттєвих орієнтирів.

Важливим елементом рефлексії нашого дослідження став аналіз динаміки взаємодії у тріаді «дослідник – респондент – травматичний досвід». Було зафіксовано, що якісний емпатійний зв'язок між інтерв'юером та внутрішньо переміщеними особами встановлювався не автоматично, а інтерсуб'єктивно - у ті моменти, коли життєві наративи досліджуваних резонували з особистим екзистенційним досвідом самого дослідника. Цей феномен смислового та емоційного віддзеркалення виступав каталізатором трансформації взаємодії: формальний формат інтерв'ю природно переходив у глибоку емпатійну площину. Збіг ціннісних і кризових маркерів дозволяв подолати первинну психологічну дистанцію, завдяки чому респонденти отримували безпечний простір для розгортання своїх найглибших переживань, а дослідник - можливість для більш тонкої та автентичної інтерпретації отриманих смислів.

Для побудови моделі об'єднуємо теми та підтеми, які узгоджуються між собою за спільними характеристиками, а саме:

1. Тему 2 об'єднуємо з темою 9 під спільною назвою: «Руйнація минулих сенсів та дефіцит нових сенсів» (узгодженість за ознакою дефіциту нових сенсів у респондентів на тлі руйнації минулих, довоєнних сенсів);

2. Теми 3 та 7 об'єднуємо з підтемою теми 8 й даємо назву: «Життєстійкість та авторство, діяльність та розвиток в кризових умовах» (узгодженість за ознакою інтернального локусу контролю респондентів);
3. Теми 8 та 6 об'єднуємо з підтемою теми 3 й даємо назву: «Просоціальні сенси - головне людяність і люди» (узгодженість за принципом гуманного ставлення респондентів).

Для того, щоб пов'язати теми у єдину модель, визначаємо серцевинну тему: «Просоціальні сенси - головне людяність і люди». Це центральна ідея, навколо якої обертаються всі інші теми і яка найкраще пояснює досліджуваний феномен динаміки переживання сенсів та цінностей як джерела мотивації у внутрішньо переміщених осіб. Респонденти наголошували на значущості людських взаємин у суспільстві та родині, визнаючи їх головними у навколишньому світі, а також трактуючи справедливість, взаємодопомогу та взаємопідтримку як сенсове наповнення зовнішнього світу. Модель представлено на рис. 2.1.

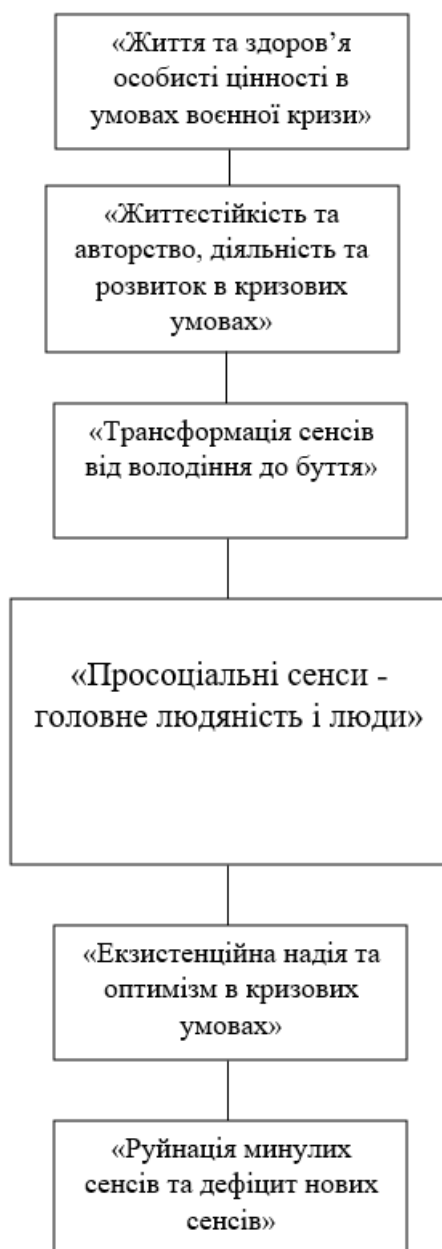


Рис. 2.1 Модель дослідження

Від головної теми відходять біполярні відгалуження. Вони розділяють респондентів на дві групи: тих, хто знайшов нові сенси, та тих, хто має незакритий дефіцит сенсів.

У першому випадку респонденти віднайшли нові сенси попри втрату соціальних зв'язків, рідного краю, роботи та майна - тобто звичного стану середовища, яке давало опору й формувало «сенси буденного життя», що до воєнної кризи навіть не усвідомлювався. Після переміщення вони відновили зв'язок зі

світом, сповненим сенсів, і сформували нові, змінені орієнтири, спрямовані на діяльність, розвиток, цінність здоров'я та життя в цілому. Вагоме місце у висловлюваннях респондентів посідають свідчення щодо зміщення фокусу з матеріальних речей на цінне вміння бути «тут і зараз».

Друге відгалуження охоплює респондентів, які відчувають дефіцит сенсів попри оптимістичні установки та надію, що, зі свого боку, заважає сповнити сенсом життя після кризи. Активність і дієвість у повсякденному житті таких респондентів має вимушений характер.

Висновки до другого розділу

1. Емпіричне дослідження було проведене на вибірці внутрішньо переміщених осіб, які пережили досвід війни, вимушеного переселення та зміну звичного життєвого середовища. Аналіз їхніх наративів дозволив простежити особливості трансформації ціннісно-сміслової сфери особистості в умовах воєнної кризи та виявити основні джерела смислоутворення, смислобудівництва і смислоусвідомлення.

2. Встановлено, що одним із провідних наслідків воєнної кризи є переоцінка життєвих пріоритетів. Для більшості респондентів характерний перехід від орієнтації на матеріальні до екзистенційних цінностей, пов'язаних із безпекою, життям, близькими людьми та проживанням моменту «тут і зараз». Війна актуалізувала усвідомлення крихкості життя та сприяла відмові від практики відкладати життя на майбутнє.

3. Виявлено, що частина респондентів переживає стан смислової фрустрації, який проявляється у втраті довоєнних життєвих орієнтирів та труднощах формування нових смислів. Водночас навіть у ситуації смислової дезорганізації простежується прагнення віднайти нові життєві опори, що свідчить про збереження волі до смислу та потенціалу особистісного відновлення.

4. Доведено, що важливим джерелом життєстійкості внутрішньо переміщених осіб виступають фіксовані смислові установки. Найчастіше вони

проявляються через прийняття відповідальності за власне життя, авторство життєвого шляху, гуманістичні переконання та настанову на збереження надії й оптимізму. Такі диспозиції виконують функцію внутрішніх регуляторів поведінки та сприяють підтриманню психологічної стійкості в кризових умовах.

5. Встановлено, що в умовах війни особливої значущості набувають цінності життя та здоров'я. Усвідомлення власної життєздатності, фізичної безпеки та необхідності турботи про себе стає фундаментом збереження психологічної рівноваги та адаптації до змінених умов існування.

6. Аналіз наративів респондентів засвідчив суттєве зростання значущості родини та дружніх зв'язків. Воєнна криза сприяла переосмисленню міжособистісних стосунків, актуалізації цінностей підтримки, близькості, довіри та взаємної відповідальності. Для більшості учасників саме близькі люди стали головним джерелом життєвого сенсу та психологічної опори.

7. Виявлено, що важливим чинником смислоусвідомлення є діяльність, професійна реалізація та особистісний розвиток. Активна діяльність допомагає респондентам підтримувати відчуття контролю над життям, формувати перспективу майбутнього та протидіяти переживанню безпорадності й невизначеності.

8. Дослідження показало, що в умовах війни відбувається актуалізація просоціальних смислів, орієнтації на взаємодопомогу, людяність, відповідальність та гармонізацію взаємодії з іншими людьми. Одночасно усвідомлення власного зв'язку зі світом, професійною діяльністю та майбутнім виступає важливим чинником екзистенційного розвитку та підтримання внутрішньої стійкості особистості.

9. Водночас у частини респондентів виявлено тенденцію до звуження смисложиттєвих орієнтирів, що проявляється у відстороненні від ширшого соціального простору, переживанні «синдрому відкладеного життя» та концентрації життєвих смислів навколо найближчого кола значущих людей. Така стратегія виступає захисною реакцією на тривалу невизначеність і демонструє один із можливих варіантів адаптації особистості до умов воєнної кризи.

10. Загалом результати дослідження свідчать, що переживання війни та вимушеного переселення супроводжується глибокою трансформацією ціннісно-сміслової сфери особистості. Попри наявність кризових переживань і смислових втрат, більшість внутрішньо переміщених осіб демонструють здатність до переосмислення власного досвіду, формування нових життєвих орієнтирів та відновлення психологічної стійкості через актуалізацію особистісно значущих цінностей і смислів.

ВИСНОВКИ

Актуальність дослідження зумовлена глибокими соціально-психологічними змінами, спричиненими повномасштабною війною в Україні, які впливають на систему цінностей, життєві орієнтири, мотиваційну сферу та процеси смислотворення особистості. В умовах тривалої невизначеності, небезпеки та втрат особливого значення набуває вивчення механізмів переосмислення життєвого досвіду, пошуку сенсу та збереження мотивації до життя. Метою дослідження було теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити динаміку переживання цінностей і сенсу як джерела мотивації в контексті війни в Україні. В основу дослідження покладено гіпотезу про існування специфічної динаміки переживання цінностей і сенсів в умовах воєнної кризи. Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних методів (аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел) та емпіричних методів (якісне дослідницьке інтерв'ю і тематичний аналіз). Особливу увагу було приділено процесам смислобудівництва в кризовій ситуації, особливостям смислової диспозиції особистості, усвідомленню власних смислових структур як цінностей та змісту смислових зв'язків, які визначають ставлення людини до себе, інших людей і світу загалом.

1. У результаті теоретичного аналізу наукових джерел узагальнено сучасні теоретико-методологічні підходи до розуміння цінностей, сенсу життя та мотивації особистості в умовах воєнної кризи. Встановлено, що війна виступає потужним чинником трансформації ціннісно-смислової сфери, спричиняючи переоцінку життєвих пріоритетів, звуження часової перспективи, зміну джерел мотивації та посилення ролі базових екзистенційних цінностей, пов'язаних із безпекою, родиною, збереженням життя та особистісною стійкістю.

2. Проведена емпірична діагностика дала змогу всебічно дослідити особливості переживання цінностей і сенсу життя в умовах війни. Отримані результати засвідчили наявність суттєвих змін у системі життєвих орієнтирів респондентів, що проявляються у переважанні актуальних життєвих потреб над

довгостроковим плануванням, переосмисленні життєвих цілей та зростанні значущості міжособистісних зв'язків як джерела підтримки й мотивації.

3. На основі результатів дослідження було визначено та проаналізовано можливі підходи до подолання негативних наслідків трансформації ціннісно-сислової сфери в умовах війни. Встановлено, що найбільш перспективними є підходи, спрямовані на підтримку процесів смислоутворення, відновлення відчуття особистісної перспективи, актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості та розвиток здатності знаходити нові джерела життєвого сенсу в умовах тривалої невизначеності.

4. Обґрунтовано практичні пропозиції щодо психологічної підтримки осіб, які переживають трансформацію цінностей і сенсу життя внаслідок війни. Запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток життєстійкості, підтримку особистісної активності, формування конструктивних смисложиттєвих орієнтирів та зміцнення мотиваційної сфери, що сприятиме більш успішній адаптації особистості до умов воєнної реальності та збереженню психологічного благополуччя.

Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення впливу страху смерті та усвідомлення скінченності життя на поведінку людини в умовах війни. Отримані результати показали відсутність прямих висловлювань респондентів про страх смерті, незважаючи на їхній досвід життя в умовах воєнної небезпеки. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на з'ясування причин такого явища та вивчення психологічних механізмів, через які переживання загрози життю впливає на цінності, життєві пріоритети й поведінку особистості.

Наукова новизна. Набули подальшого розвитку положення екзистенційної психології щодо переживання сенсів і цінностей в умовах війни. Встановлено, що, попри теоретичні уявлення про значущість усвідомлення скінченності життя, респонденти не зверталися безпосередньо до теми страху смерті. Натомість осмислення життєвої ситуації відбувалося через актуалізацію особистої відповідальності, внутрішнього локусу контролю, сімейних і гуманістичних цінностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байєр О. О. Шафоростов І. М. Бесіда та інтерв'ю як методи дослідження життєвої кризи. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2011.
2. Байєр О. О. Тематичний аналіз як спосіб роботи з текстом. Якісні дослідження в психології: проблеми та їх вирішення : *Всеукр. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 23–24 січ. 2022 р. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. С. 5–10.*
3. Байєр О. О. Якісні методи дослідження взаємозв'язку рис та підструктур особистості. Роль рівня сформованості диспозиційних та динамічних властивостей особистості у зумовленні якості життя : монографія / гол. ред. Е. Л. Носенко. Дніпро, 2019. С. 76–103.
4. Бикова В. Стадниченко Т. Словник-довідник з логотерапії та екзистенційного аналізу : навч. посіб. Дніпро : Арт-Прес, 2025. 80 с.
5. Бикова В.О. Словник логотерапевтичних термінів : навч. посіб. Дніпро : Акцент ПП, 2023. 44 с.є
6. Бриндза В. В Україні насолода життям відходить на другий план. Тому що ми і досі продовжуємо виживати. 2020.
<https://rozmova.wordpress.com/2020/05/01/viktoriya-bryndza-2/>
7. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. Київ ; Ніжин : *Видавець ПП Лисенко М.М.*, 2024. 260 с.
8. Малхазов О. Р. Модель прогнозування динаміки ціннісних преференцій у кризовому суспільстві. *Журнал сучасної психології*. 2020. Т. 4, № 27.
9. Несправа М.В., Денисов Є.М., Путятін Г.Г. Можливості логотерапії у подоланні наслідків психологічної травми. *Українські медичні вісті*. 2025. № 1–2. С. 102–103.
10. Пальм Г.А. Загальна психологія : навч. посіб. Дніпро : Ун-т ім. Альфреда Нобеля, 2012. 249 с.

11. Папучі М.В. Психологія переживання подій : зб. наук. пр. Ніжин : НДУ ім. М.В. Гоголя, 2020. 190 с.
12. Пурйо Т. Духовні можливості логотерапії Віктора Франкла. Черкаси : ІнтролігаТОР, 2023. 248 с.
13. Тімченко О.В Христенко В. Є. Шевченко І. О. Екстремальна психологія : підручник. ТОВ «Август Трейд», 2004. 502 с.
14. Титаренко Т.М. Особистість в умовах трансформації соціального середовища. Київ : Логос, 2007.
15. Тур'ян О.В. Теоретичні засади дослідження розвитку ціннісно-смислової сфери в процесі професійного становлення. *Наука і освіта*. 2010.
16. Франкл В. Відчуття втрати сенсу. Виклик психотерапії та філософії. Дніпро : Арт-Прес, 2025. 240 с.
17. Фурман А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. 508 с.
18. Царенко Л.Г. Особливості адаптації в ситуації війни. *Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації*. 2023.
19. Царенко Л.Г. Типи травмівних ситуацій. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
20. Чепелева Н. В. Особистість як оповідач історій. *Особистість та її історія. Збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції*. Ніжин, 2017. С. 18-20.
21. Чепелева Н.В. Ціннісні пріоритети в структурі самосвідомості особистості *Психологія і суспільство*. 2012. № 1. С. 112–118.
22. Чечель В. А. Ціннісно-смислова сфера особистості: теоретичні підходи та концептуальні основи. *Наукові записки. Серія: Психологія*. С. 165–170. journals.cusu.in.ua.
23. Ялом І.Д. Екзистенційна психологія. Київ : Вид-во Ростислава Бурлаки, 2025. 656 с.

24. Auerbach C. F., Silverstein L. B. *Qualitative Data: An Introduction to Coding and Analysis*. NY: *New York University Press*. 2003. 202 p.
25. Blouin-Hudon E.-M., Pychyl T. Exploring an Evolutionary Account of Procrastination: Insight from an fMRI Study. *Personality and Individual Differences*. 2016. Vol. 90. P. 34–39.
26. Brady M. Can Existentialist Thinking About the Meaning of Adversity Lead to Posttraumatic Growth? *J Posit Psychol*. 2025. doi: 10.1080/17439760.2025.2505552.
27. Braun V., Clarke V. Should I Use TA? Should I Not Use TA? Comparing Reflexive Thematic Analysis and Other Pattern-Based Qualitative Analytic Approaches. *Counselling and Psychotherapy Research*. 2020. Volume 00. P. 1–11.
28. Braun V., Clarke V. *Thematic analysis. A practical guide*. London : Sage, 2021. 338 p.
29. Creswell J. W., Miller D. L. Determining Validity in Qualitative Inquiry. *Theory into Practice*. 2000. Vol. 39. No. 3. P. 124–130.
30. Çınaroğlu M., Yılmaz E. Meaning Search as a Mediator Between Post-Traumatic Stress Symptoms and Burnout in the Long-Term Recovery Phase After the 2023 Kahramanmaraş Earthquakes. *Frontiers in Public Health*. 2026. Vol. 14. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1781764>.
31. de Vries M.F.K. *The Management of Loss: Humanity's Existential Crises*. London: *Taylor & Francis*. 2025.
32. Gordon R. *Dying and Creating: A Search for Meaning*. London: *Routledge*. 2018.
33. Heine S. J., Proulx T., Vohs K. D. The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. Vol. 10 (2). P. 88–110.
34. Innerarity D. Governing a Crisis Society. *Open Journal of Political Science*. 2022. 12(2), 195–206.
35. Kvale S. *InterViews: An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. Thousand Oaks, CA: Sage. 1996. 326 p. URL: 10.1016/S1098-2140(99)80208-2.

36. Landsman I.S. Crises of meaning in trauma and loss. Loss of the Assumptive World. London: Routledge. 2013.
37. Levitt H. M. Interpretation-Driven Guidelines for Designing and Evaluating Grounded Theory Research. Psychotherapy Research. Springer-Verlag Wien. 2015. 455–483 pp.
38. Levitt H. M., Motulsky S. L., Wertz F. J., Morrow S. L., Ponterotto J. G. Recommendations for Designing and Reviewing Qualitative Research in Psychology. Qualitative Psychology. 2017. Vol. 4. No. 1. P. 2–22.
39. Park C. L. Making Sense of the Meaning Literature. Psychological Bulletin. 2010. Vol. 136 (2). P. 257–301.
40. Park C. L., Folkman S. Meaning in the Context of Stress and Coping. Review of General Psychology. 1997. Vol. 1(2). P. 115–144.
41. Rawluk A., Ford R., Williams K. Value-Based Scenario Planning. 2018. Ecology and Society. 2018.
42. Shaygan M., Hosseini F.A., Shemiran M., Ramezani M., Sharifi B. The Effect of Mobile-Based Logotherapy on Depression, Suicidal Ideation, and Hopelessness. Scientific Reports. 2023. Vol. 13. Article No. 15828. doi: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-43051-8>.
43. Slade M., Rennick-Egglestone S., Blackie L., Llewellyn-Beardsley J., Franklin D., Hui A., et al. Post-traumatic growth in mental health recovery: qualitative study of narratives. BMJ Open. 2019. doi: 10.1136/bmjopen-2019-029342.
44. Strauss A., Corbin J. Basics of Qualitative Research. SAGE Publications. 252 p.
45. Terry G., Hayfield N., Clarke V., Braun V. Thematic Analysis. 2017. London: Sage. 2017. P. 17–37.
46. Van Deurzen E. Psychotherapy and the Quest for Happiness. SAGE Publications Ltd, 2007. SAGE Publications Ltd, 2007.
47. Weber M.C., Hampton B.N., Schulenberg S.E. Why is searching for meaning after trauma sometimes helpful and sometimes not? Adaptive coping as a moderator. Traumatology. 2025. doi: 10.1037/trm0000593.

48. Wilt J. A., Stauner N., Lindberg M. J., Grubbs J. B., Exline J. J., Pargament K. I. Struggle with ultimate meaning: nuanced associations with search for meaning, presence of meaning, and mental health. *J Posit Psychol.* 2018. 13:240–51. doi: 10.1080/17439760.2017.1279208.

49. Wong P. T. *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications.* London: Routledge. 2013.

ДОДАТКИ

Додаток А

ЗАПРОШЕННЯ ДЛЯ УЧАСНИКІВ

Вітаємо! Я студентка 4-го курсу кафедри психології **Університету імені Альфреда Нобеля**.

Наразі ми з науковим керівником проводимо дослідження, тема: «Динаміка переживання цінностей та сенсу, як джерела мотивації у ВПО в контексті війни в Україні», а саме особливостей розуміння та інтерпретації особистих цінностей, сенсів, переконань.

Запрошуємо Вас до участі в дослідницькому інтерв'ю, адже Ваш особистий досвід та власні переконання є надзвичайно важливим матеріалом для нашого наукового аналізу.

Умови участі:

- **Мета:** Виявлення індивідуальних смислів та Вашого особистого ставлення до цінностей. Тут не існує «правильних» чи «неправильних» відповідей.
- **Конфіденційність:** Усі дані будуть використані виключно в узагальненому вигляді з дотриманням етичних норм психологічного дослідження. Результати будуть представлені лише у межах нашого дослідження.
- **Аудіозапис:** Для якісної наукової обробки здійснюватиметься запис, який є конфіденційним і не підлягає розповсюдженню третім особам. Усі отримані дані будуть використані виключно в узагальненому вигляді з дотриманням принципів конфіденційності та етичних норм психологічного дослідження.
- **Добровільність:** Участь є повністю добровільною. Ви можете вийти з обговорення або не відповідати на запитання у будь-який момент без жодних пояснень. Інтерв'ю не передбачає «правильних» або «неправильних» відповідей - важливою є Ваша особиста позиція.

Чи згодні Ви долучитися до нашого дослідження? Ваша щирість допоможе нам отримати об'єктивне уявлення про це важливе явище!

Ваша участь дуже допоможе мені у роботі!

Буду вдячна за відповідь.

ПИТАННЯ

- 1) Яке значення для Вас особисто мав переїзд ?
- 2) Що для Вас мало значення (сенс) до початку війни?
- 3) Чи існує у Вас переконання, яке складає життєвий смисл (що Вам важливо?)?
- 4) Що є цінним особисто для Вас на даний момент?
- 5) Яка діяльність у житті має сенс та цінність для Вас?
- 6) Що у навколишньому світі має для Вас суттєвий смисл?