

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему : «Сенс і цінності як фактори підтримки психологічного
благополуччя особистості в період соціальних змін»

Студентки 2 курсу групи ЗПС - 62
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 - ПСИХОЛОГІЯ
Круглової Н.С.

Керівник:
кандидат психологічних наук
доцент кафедри прикладної психології
Павленко Г.В.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії

_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні засади вивчення психологічного благополуччя, сенсу та цінностей особистості	7
1.1 Психологічне благополуччя: сутність і підходи до вивчення.....	7
1.2 Життєві смисли та екзистенційні орієнтири: поняття, структура, функції.....	8
1.3 Погляди В. Франкла, А. Ленгле та І. Ялома на сенс життя та адаптацію	11
1.4 Цінності особистості: теорія базових цінностей Ш. Шварца, ієрархія та регулятивна роль.....	12
1.5 Соціальні зміни як чинник внутрішньої дезорієнтації особистості	15
1.6 Механізми впливу сенсу й цінностей на психологічне благополуччя.....	16
1.7 Огляд сучасних досліджень взаємозв'язку сенсу та цінностей і благополуччя	18
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ, ЕТАПИ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН.....	23
2.1 Завдання, гіпотеза та мета емпіричного дослідження	23
2.2 Вибірка, етапи та умови проведення дослідження	24
2.3 Методи та методики проведеного емпіричного дослідження	25
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄВИХ СМИСЛІВ, ЦІННОСТЕЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ТУРБУЛЕНТНОСТІ.....	29
3.1. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження	29
3.2. Статистичний аналіз отриманих даних	35
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	46
ДОДАТКИ	52

ВСТУП

У сучасних умовах українське суспільство переживає складні трансформації, пов'язані з соціальною нестабільністю, війною, зміною економічних та життєвих орієнтирів, що актуалізує проблему психологічного благополуччя особистості. Втрата стабільності, передбачуваності, безпеки та звичних соціальних структур створює ризики для психічного здоров'я, провокує дезорієнтацію, внутрішню тривогу та вимагає глибокого переосмислення життєвих пріоритетів. У таких умовах особистість змушена активно шукати внутрішні ресурси адаптації, серед яких провідну роль відіграють цінності та здатність знаходити сенс у нових обставинах.

Психологічне благополуччя, відповідно до моделі К. Ріфф, розглядається як цілісний конструкт, що включає прийняття себе, наявність життєвих цілей, автономію, особистісне зростання та здатність до опанування середовища. Воно не є лише відсутністю психопатології, а позитивним станом розвитку особистості. Саме в кризових ситуаціях проявляється здатність особистості зберігати або втрачати цей стан, що змушує її спиратися на глибинні структури власного «Я».

Ключову роль серед таких ресурсів відіграє ціннісно-смилова сфера. З одного боку, це життєві смисли, які є інтегральними показниками усвідомленості існування та включають наявність чіткої мети, відчуття значущості власного життя та розуміння свого призначення. З іншого боку — це система цінностей, що, згідно з теорією Ш. Шварца, функціонує як ієрархія керівних принципів, які регулюють поведінку та вибір. В умовах, коли зовнішні опори (стабільність, безпека) втрачено, саме ця внутрішня структура смислів і цінностей стає головною опорою особистості.

З позицій екзистенційної психології (В. Франкл, А. Ленгле, І. Ялом), пошук сенсу — це фундаментальна мотивація людини, яка забезпечує внутрішню цілісність та стійкість до життєвих труднощів. В. Франкл вказував, що в умовах втрати зовнішніх опор сенс може виступати єдиною основою

психічного виживання. І. Ялом підкреслював, що кризи активізують пошук глибших смислів, тоді як цінності надають критерії для здійснення відповідального вибору.

Таким чином, екзистенційні орієнтири та цінності виступають не просто абстрактними поняттями, а активними психологічними механізмами підтримки благополуччя. Вони виконують когнітивну функцію (допомагаючи інтерпретувати хаос), мотиваційну (надаючи енергію для подолання труднощів) та емоційно-буферну (знижуючи екзистенційну тривогу).

Дослідження того, як саме ця ціннісно-смилова система допомагає підтримувати психологічне благополуччя в умовах соціальної турбулентності, визначає актуальність даної роботи.

Об'єкт дослідження психологічне благополуччя особистості в умовах сучасних соціальних трансформацій.

Предмет дослідження психологічні особливості взаємозв'язку життєвих смислів, ціннісних орієнтацій та рівня психологічного благополуччя особистості, що перебуває в умовах соціальної турбулентності.

Мета виявити роль життєвих смислів та цінностей як ресурсів підтримання психологічного благополуччя особистості в період соціальних змін.

Гіпотеза дослідження:

Особи з високим рівнем сприйняття соціальної турбулентності виявляють значущі відмінності в життєвих смислах, ціннісних пріоритетах та рівні благополуччя порівняно з тими, хто має низький рівень турбулентності; існує статистично значущий зв'язок між особливостями ціннісно-смилової сфери та рівнем психологічного благополуччя особистості в умовах соціальних змін.

Завдання:

- здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми психологічного благополуччя, феноменології життєвих смислів та цінностей в контексті екзистенційної психології;

- визначити психологічний зміст поняття «соціальна турбулентність» та специфіку її впливу на внутрішній світ особистості як чинника дистресу;
- емпірично діагностувати рівень суб'єктивного сприйняття соціальної турбулентності у респондентів та розподілити їх на групи за ступенем вразливості;
- визначити особливості ціннісної сфери (пріоритетні цінності) та рівень осмисленості життя (наявність та пошук сенсу) у респондентів з різним рівнем сприйняття соціальної нестабільності;
- виявити та порівняти особливості компонентів психологічного благополуччя (автономія, компетентність, цілі та ін.) у групах з різним рівнем адаптації до соціальних змін;
- встановити статистично значущі кореляційні зв'язки між показниками осмисленості життя, ціннісними пріоритетами та загальним рівнем психологічного благополуччя.

Вибірка:

Всього в дослідженні взяли участь 51 студент 4-6 курсів, з них 24 чоловіків і 27 жінок, віком від 22 до 28 років. Головним критерієм для включення учасників в дослідження став вільний доступ до інтернету.

Методики та методи дослідження:

- «Опитувальник смислу життя» (Meaning in Life Questionnaire — MLQ, М. Стегер);
- «Ціннісний опитувальник» (Portrait Values Questionnaire — PVQ, Ш. Шварц);
- «Шкала психологічного благополуччя» (PWB, К. Ріфф);
- авторська анкета оцінки соціальної турбулентності;
- статистичні: методи математичної статистики для обробки даних (кореляційний аналіз r-Пірсона, Н-критерій Крускала-Уолліса) з використанням пакету IBM SPSS Statistics.

Практичне значення роботи:

використання результатів дослідження дає можливість для розробки цілеспрямованих психологічних програм підтримки та інтервенцій для молоді, внутрішньо переміщених осіб і фахівців допоміжних професій. Отримані дані можуть бути застосовані у консультативній практиці та освітніх ініціативах для відновлення психологічної стійкості особистості.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СЕНСУ ТА ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Психологічне благополуччя: сутність і підходи до вивчення

Психологічне благополуччя - це складний багатовимірний феномен, що охоплює як суб'єктивне переживання задоволеності життям, так і об'єктивні показники особистісного розвитку [1]. Воно включає такі компоненти, як прийняття себе, позитивні взаємини з оточуючими, автономія, особистісне зростання, цілеспрямованість та здатність опановувати обставини життя [2].

У сучасній психології виділяють два основні підходи до розуміння благополуччя. Перший - гедоністичний, що акцентує увагу на переживанні позитивних емоцій та задоволеності життям (суб'єктивне благополуччя) [3]. Другий - евдемоністичний, який підкреслює роль самореалізації, розвитку потенціалу та смислу життя для досягнення благополуччя [4]. Зокрема, К. Ріфф запропонувала шестифакторну модель психологічного благополуччя, що включає згадані компоненти і широко застосовується в емпіричних дослідженнях [2].

Вагомий внесок у розробку проблеми благополуччя зробили і вітчизняні науковці. Можаровська розглядає психологічне благополуччя як інтегральний показник успішної адаптації, що відображає суб'єктивне відчуття якості життя, рівень емоційної саморегуляції та соціальної включеності особистості [5]. Ю. Борець підкреслює, що психологічне благополуччя інтегрує різні аспекти психічного здоров'я та виступає критерієм гармонійного розвитку особистості [6]. Л. З. Сердюк у своїх працях наголошує, що психологічне благополуччя відображає збалансованість базових цінностей і смислів життя та слугує індикатором здатності особистості протистояти стресу [7]. У контексті сучасних випробувань, пов'язаних із війною, вимушеною міграцією, загальною нестабільністю, рівень психологічного благополуччя розглядається

як показник психічної стійкості особистості до негативних впливів середовища [8].

На думку О. І. Пенькової, психологічне благополуччя є динамічним утворенням, що відображає ступінь задоволеності людини базовими потребами - у автономії, компетентності, пов'язаності з іншими людьми та відчутті смислу життя [9]. Подібні ідеї висувуються і в теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Райана, де підкреслюється, що задоволення потреб у автономії, компетентності та соціальній підтримці є необхідною умовою психологічного благополуччя [10]. Важливо відзначити, що психологічне благополуччя не зводиться лише до переживання щастя чи відсутності психопатології. Йдеться про позитивний стан внутрішньої гармонії, заснований на усвідомленні власної ідентичності, життєвої мети та відчутті контролю над обставинами свого життя [1; 11].

Отже, психологічне благополуччя особистості - це багатоаспектний конструкт, який відображає оптимальне психологічне функціонування людини. Його рівень слугує ключовим індикатором якості життя, адаптаційного потенціалу та стійкості особистості до зовнішніх викликів і стресових чинників.

1.2. Життєві смисли та екзистенційні орієнтири: поняття, структура, функції

Життєвий сенс — це інтегральний психологічний конструкт, що відображає суб'єктивне переживання впорядкованості та значущості існування, відповідаючи на питання «заради чого?». Це метаструктура, яка поєднує когнітивне розуміння світу, мотивацію та ціннісну оцінку, надаючи подіям внутрішньої логіки. Сенс не зводиться до окремих цілей, а виступає фундаментом для психічної цілісності.

Екзистенційні орієнтири — це система стійких уявлень про життєві цілі та критерії вибору, що конкретизують абстрактний сенс у вигляді напрямів діяльності. Вони структурують щоденну активність, визначаючи способи

реалізації важливого. Якщо сенс — це стратегічний «вектор» життя, то екзистенційні орієнтири — це «компас» і «маршрут», що задають курс повсякденним діям.

Важливо розрізняти цінності та сенс. Цінності — це абстрактні уявлення про бажане, що слугують критеріями оцінки. Сенс — це індивідуальний досвід узгодженості між цінностями та реальною діяльністю; він народжується, коли цінність втілюється в життя. Екзистенційні орієнтири виступають «операційним шаром», що транслює цінності в конкретні цілі та стратегії.

У контексті соціальних змін (війна, кризи) сенс виконує роль «психологічного стабілізатора», допомагаючи інтегрувати травматичний досвід та підтримати благополуччя попри невизначеність. Втрата зовнішніх опор робить внутрішні смисли єдиним фундаментом стійкості.

Сучасні підходи виділяють багатовимірну структуру сенсу та орієнтацій:

1. Компоненти сенсу:

- Когерентність: Когнітивне відчуття, що життя має внутрішню логіку та зрозумілість, що структурує досвід і зменшує хаос.
- Цілеспрямованість: Мотиваційний аспект; наявність довгострокових цілей, що організують зусилля та задають напрям.
- Значущість: Емоційне переживання цінності власного життя та усвідомлення свого внеску в світ.

2. Структура екзистенційних орієнтацій:

- Аксіологічний вимір: Ієрархія цінностей (баланс самоствердження та турботи).
- Цільовий вимір: Конкретні життєві цілі та пріоритети.
- Наративний вимір: Особистий життєвий сценарій, що інтегрує минуле, теперішнє й майбутнє.
- Поведінковий вимір: Стратегії та ритуали реалізації цінностей на практиці.
- Рефлексивний вимір: Здатність до самооцінки та корекції цілей.

- Контекстуальний вимір: Узгодження особистих смислів із соціальними нормами.

3. Ціннісно-смилова конгруентність:

Ключова ознака зрілості — узгодженість ланцюжка «цінності - цілі - дії». Висока конгруентність забезпечує відчуття автентичності, тоді як низька (розбіжність між цінностями та діями) породжує внутрішній конфлікт і дистрес.

4. Джерела сенсу:

Основні домени включають стосунки, працю, творчість, духовність, розвиток та свободу. Різноманіття та баланс джерел підсилюють стійкість: блокування одного джерела компенсується іншими.

5. Динаміка в умовах змін:

Кризи активують процес смислотворення (переоцінку цілей та наративу). Пластичність системи смислів — здатність адаптувати орієнтації без втрати базових цінностей — є основою резилієнтності.

Основні функції життєвих смислів:

- Регулятивна: Фільтрація вибору та визначення критеріїв рішень, що економить ресурси та підтримує самоконтроль.
- Мотиваційна: Наповнення цілей енергією, забезпечення стійкої внутрішньої мотивації та витривалості.
- Інтерпретаційна: Надання подіям значення, інтеграція досвіду в цілісний наратив, трансформація кризи в джерело зростання.
- Буферна: Амортизація стресу, зниження тривоги та ризику вигорання завдяки розумінню «заради чого».
- Ідентифікаційна: Формування ядра Я-концепції; відповідь на питання «хто я?», що підвищує самоповагу.
- Соціально-інтегративна: Поєднання особистих прагнень з цілями спільноти, зміцнення довіри та солідарності.

- Темпоральна: Інтеграція минулого, теперішнього і майбутнього в єдину перспективу, що запобігає фіксації на травмах.
- Розвивальна: Стимуляція самоактуалізації, перехід до проактивної поведінки та підвищення якості життя.

1.3 Погляди В. Франкла, А. Ленгле та І. Ялома на сенс життя та адаптацію

Екзистенційний підхід до розуміння сенсу життя набув особливої актуальності у XX столітті завдяки працям Віктора Франкла, Альфріда Ленгле та Ірвіна Ялома. Їхні ідеї заклали основу сучасної психотерапії, орієнтованої на пошук глибинного смислу життя, подолання екзистенційної кризи і внутрішньої дезорієнтації.

Віктор Франкл, засновник логотерапії, вважав прагнення знайти сенс життя базовою мотивацією людини. У праці «Людина в пошуках справжнього сенсу» він показав, що навіть у найекстремальніших умовах (зокрема переживаючи концтабір) наявність життєвого сенсу дозволяє особистості вижити психологічно та духовно [18]. Сенс життя, на думку Франкла, не задається людині ззовні - його треба відкрити самостійно через власний досвід, страждання, творчу діяльність чи любов [18].

Альфрід Ленгле, продовжуючи логотерапевтичні ідеї Франкла, заснував напрям екзистенційної аналізи, в центрі уваги якого - здатність людини сказати життя «так» попри його обмеження. Ленгле виділив чотири фундаментальні екзистенційні мотивації людини:

- бути - приймати факт свого існування у світі;
- бути з іншими - прагнути до зв'язків і любові;
- бути самим собою - зберігати унікальну особистісну тотожність;
- мати сенс - знаходити значущу мету свого життя.

Дисбаланс хоча б в одній із цих сфер породжує екзистенційну кризу [19].

Ірвін Ялом у своїх працях наголошує, що усвідомлення неминучості смерті, невилучимої самотності, абсолютної свободи вибору та відсутності

заданого «згори» сенсу життя створює глибинну тривогу, але водночас відкриває потенціал для особистісного зростання. Психотерапія, за Яломом, має допомогти людині прийняти ці екзистенційні даності й навчитися творити власний сенс у діалозі із собою та світом [20].

Спільним у підходах Франкла, Ленгле та Ялома є уявлення про сенс життя як найважливіший чинник психологічної адаптації, особливо у кризових та невизначених обставинах. Наявність або хоча б активний пошук життєвого сенсу виконує роль психологічного буфера, що підсилює здатність особистості протистояти втратам, дезадаптації й травматичному досвіду. Ця ідея підтверджується як клінічними спостереженнями, так і емпіричними даними екзистенційних психологів [18-20].

В українських дослідженнях також зростає інтерес до екзистенційної проблематики. Зокрема, І. Ю. Кочергіна та Т. М. Титаренко показують, що наявність смислу життя є необхідною умовою збереження внутрішньої цілісності особистості та своєрідним «екзистенційним імунітетом» в умовах соціальних змін [14; 21]. Екзистенційна наповненість життя виконує захисну функцію, допомагаючи особистості протистояти руйнівним впливам середовища і зберігати себе у кризові часи.

Таким чином, екзистенційний погляд дозволяє розглядати сенс життя не лише як абстрактну філософську категорію, але і як дієвий психологічний ресурс адаптації. Усвідомлений життєвий сенс підвищує стійкість людини перед життєвими потрясіннями, втратами і радикальними змінами, створюючи основу для її особистісного зростання навіть у турбулентні часи.

1.4 Цінності особистості: теорія базових цінностей Ш. Шварца, ієрархія та регулятивна роль

Цінності особистості є фундаментальним конструктом, що описує переконання людини про бажані кінцеві стани або способи поведінки. Вони функціонують як стійкі орієнтири, що визначають пріоритети та напрямки

життєвого шляху. Однією з найбільш впливових і емпірично обґрунтованих у сучасній психології є теорія базових цінностей Шалом Шварца.

Шварц визначає цінності як трансситуативні цілі, що розрізняються за ступенем важливості та слугують керівними принципами у житті людини. На основі міжкультурних досліджень він ідентифікував 10 універсальних мотиваційних типів цінностей:

- Самостійність — незалежність думки та дії, креативність, дослідництво.
- Стимуляція — пошук нових вражень, викликів, гострих відчуттів.
- Гедонізм — особисте задоволення, насолода життям.
- Досягнення — особистий успіх через демонстрацію компетентності відповідно до соціальних стандартів.
- Влада — соціальний статус, престиж, домінування над людьми та ресурсами.
- Безпека — стабільність, безпека суспільства, сім'ї та самого себе.
- Конформність — стримування дій та спонукань, які можуть зашкодити іншим або порушити соціальні норми.
- Традиції — повага до культурних та релігійних звичаїв, прийняття своєї долі.
- Доброзичливість — турбота про благополуччя близьких людей (сім'ї, друзів).
- Універсалізм — розуміння, толерантність, турбота про благополуччя всіх людей та природи.

Ключовим аспектом теорії Шварца є ієрархія та структура цінностей. Вони не є ізольованими, а утворюють динамічну систему, побудовану на взаємній сумісності або конфлікті. Ця структура має вигляд кругового континууму (циркумплексу), де суміжні цінності (наприклад, Конформність і Традиції) є сумісними, а протилежні (наприклад, Самостійність і Безпека) перебувають у конфлікті.

Ця структура організована навколо двох біполярних осей:

- Відкритість до змін (Самостійність, Стимуляція) проти Збереження (Безпека, Конформність, Традиції). Ця вісь відображає конфлікт між прагненням до новизни й незалежності та потребою у стабільності, порядку й збереженні минулого.
- Самоствердження (Влада, Досягнення) проти Самотрансценденції (Універсалізм, Доброзичливість). Ця вісь описує конфлікт між фокусом на власних інтересах та домінуванні і турботою про благополуччя інших та природи.

Регулятивна роль цінностей полягає в тому, що вони діють як внутрішні критерії для прийняття рішень та оцінки подій. По-перше, цінності визначають, що людина вважає важливим, і таким чином мотивують її поведінку, спрямовуючи зусилля на досягнення значущих цілей. По-друге, вони слугують стандартами для оцінки власних вчинків та вчинків інших.

В умовах соціальних змін, що є темою даного дослідження, регулятивна роль цінностей стає особливо важливою. Саме ієрархія цінностей стає тим внутрішнім "стрижнем" або "компасом", який допомагає особистості орієнтуватися в умовах невизначеності. Конфлікт між ціннісними осями (особливо Відкритість до змін проти Збереження) загострюється, вимагаючи від особистості активного вибору та переоцінки пріоритетів.

Психологічне благополуччя, таким чином, значною мірою залежить від конгруентності — ступеня, до якого людина може жити у відповідності до своєї індивідуальної ціннісної ієрархії. Внутрішня дезорієнтація часто є наслідком неможливості реалізувати пріоритетні цінності або глибокого конфлікту між ними в нових соціальних умовах.

Отже, теорія Ш. Шварца надає комплексну модель для аналізу того, як ціннісні пріоритети особистості регулюють її адаптацію та здатність підтримувати психологічне благополуччя в період трансформацій.

1.5 Соціальні зміни як чинник внутрішньої дезорієнтації особистості.

У сучасному світі соціальні зміни стали постійним фактором, що впливає на психіку людини. Війни, економічні кризи, стрімкий технічний прогрес, глобальні пандемії та масові міграції зумовлюють масштабні трансформації соціального простору. Вони призводять до втрати відчуття стабільності й безпеки, руйнування ustalених норм, виникнення почуття непередбачуваності майбутнього та дезорієнтації у життєвих смислах. Так, драматичні суспільні потрясіння можуть спричиняти порушення цілісності Я-концепції особистості, девальвацію раніше значущих цінностей, втрату мотивації та нездатність стратегічно планувати своє майбутнє. Особливо вразливими до таких наслідків є молодь, вимушені переселенці, а також люди, що пережили травматичні події.

Соціальні катаклізми підривають базові екзистенційні потреби людини - у сталості, визначеності, самототожності та контролі над власним життям. У результаті зростають тривожність, з'являється відчуття екзистенційної фрустрації, знижується довіра до світу і до себе. За даними психологічних досліджень, в умовах соціальної турбулентності значно підвищується ризик виникнення депресивних станів, тривожних розладів та посттравматичних симптомів у населення.

Вплив соціальних змін на особистість проявляється у кількох вимірах:

- психосоціальний вимір: втрата звичних соціальних ролей, зв'язків і способів взаємодії підсилює відчуття невизначеності.
- емоційний вимір: тривале інформаційне напруження та стрес ведуть до емоційної нестабільності, підвищеної тривожності, виснаження.
- когнітивний вимір: змінюється світогляд, відбувається переоцінка пріоритетів і формування нових установок.
- екзистенційний вимір: людина може втрачати відчуття сенсу життя, переживати внутрішню порожнечу і потребувати глибинного переосмислення своєї системи цінностей.

Для успішної адаптації до бурхливих соціальних змін особистість потребує розвинених внутрішніх ресурсів - насамперед стійких смисложиттєвих орієнтацій, психологічної резилієнтності та підтримки з боку значущого соціального оточення. Як зазначає Т. М. Титаренко, саме наявність сформованих життєвих смислів і міцних ціннісних основ дозволяє людині зберегти себе і подолати дезінтеграційні впливи зовнішніх криз [14].

Отже, масштабні соціальні зміни можуть слугувати джерелом глибокої внутрішньої кризи та дезорієнтації особистості. Водночас за наявності достатніх внутрішніх ресурсів - усвідомлених життєвих смислів, гнучкої адаптивності, підтримувальних стосунків - ці зміни можуть стати поштовхом до особистісного зростання, переосмислення життєвих орієнтирів і відкриття нових життєвих перспектив.

1.6 Механізми впливу сенсу й цінностей на психологічне благополуччя.

Взаємозв'язок смисложиттєвих орієнтацій, цінностей та психологічного благополуччя не є пасивним; він реалізується через низку складних, взаємопов'язаних психологічних механізмів, які забезпечують стійкість та розвиток особистості, особливо в умовах соціальних змін.

По-перше, діє когнітивний (інтерпретаційний) механізм. Цінності слугують когнітивним "фільтром", який допомагає особистості структурувати хаотичну реальність, відрізняти важливе від неважливого та пріоритизувати завдання. У кризових умовах це дозволяє не розпорошувати психічну енергію. Сенс, у свою чергу, надає подіям когерентності (зв'язності) — навіть травматичні чи негативні події вбудовуються в загальну життєву історію, що захищає від відчуття абсурдності та безглуздості. Замість деструктивного питання "Чому це сталося?" людина отримує змогу шукати відповідь на конструктивне питання "Заради чого я маю це подолати?".

По-друге, ключовим є мотиваційний (регулятивний) механізм. Цінності функціонують як внутрішній "компас", що вказує напрямом бажаної

поведінки. Коли людина діє у згоді зі своїми ключовими цінностями (наприклад, виявляє турботу, відстоює справедливість), вона відчуває конгруентність — внутрішню узгодженість між переконаннями та діями. Ця конгруентність є потужним джерелом самоповаги та емоційного благополуччя. Сенси, особливо компонент "життєвої мети" (за К. Ріфф), виступає як "двигун", що забезпечує особистість внутрішньою мотивацією та енергією для подолання перешкод, підтверджуючи тезу В. Франкла, що людина, яка знає "навіщо", здатна витримати майже будь-яке "як".

Третім виступає емоційно-буферний механізм. Наявність вищого сенсу (спрямованість на щось більше, ніж власне "Я") слугує психологічним буфером, що пом'якшує вплив стресорів та знижує рівень екзистенційної тривоги (страху смерті, самотності чи безглуздості), про яку писав І. Ялом. У моменти емоційної дестабілізації цінності допомагають "заземлитися", запобігаючи імпульсивним, деструктивним реакціям та сприяючи вибору більш зрілих копінг-стратегій.

Четвертий механізм - стабілізація ідентичності. В умовах соціальних змін особистість часто втрачає звичні зовнішні опори: соціальний статус, місце проживання (як у ВПО), професійні ролі. Цінності та сенси формують ядро Я-концепції, внутрішню опору, яка не залежить від зовнішніх обставин. Якщо ідентичність побудована на цінностях ("Я — людина, яка цінує свободу та розвиток"), вона залишається стабільною, що безпосередньо пов'язано з такими компонентами благополуччя, як "Автономія" та "Прийняття себе".

Нарешті, трансформаційний механізм (особистісного зростання). Цей механізм пояснює, як сенси дозволяє не просто захиститися від стресу, але й розвиватися завдяки кризі. Усвідомлення сенсу дозволяє переосмислити травматичний досвід як екзистенційний виклик, що дав змогу виявити нові пріоритети, відкрити в собі нові сильні сторони та сформувати глибші життєві цілі. Таким чином, криза стає точкою посттравматичного зростання (ПТЗ), що є прямою реалізацією евідемоністичного компоненту благополуччя.

Отже, сенс і цінності формують єдину систему психологічного захисту та розвитку. Цінності надають критерії для оцінки, а сенс — напрямок та енергію для руху. Разом вони створюють когнітивну "карту" та мотиваційний "компас", що стабілізують особистість в умовах невизначеності та сприяють збереженню її психологічного благополуччя.

1.7. Огляд сучасних емпіричних досліджень взаємозв'язку сенсу, цінностей та психологічного благополуччя

Аналіз сучасної наукової літератури дозволяє стверджувати, що проблема взаємозв'язку між смисложиттєвими орієнтаціями та психологічним здоров'ям перебуває у фокусі уваги дослідників по всьому світу. Особливої актуальності ці студії набули в контексті глобальних викликів останніх років, які вимагають від особистості мобілізації всіх внутрішніх ресурсів. Емпіричні дані переконливо свідчать про те, що розвинена ціннісно-смилова сфера є не просто філософським надбанням, а потужним фактором резилієнтності. Нижче наведено детальний аналіз ключових досліджень, які розкривають механізми цього впливу:

- Лонгітюдне дослідження Arslan & Yıldırım (Арслан і Їлдірим) (2021), проведене на вибірці 172 студентів із Туреччини, надає вагомі докази каузального зв'язку між сенсом та благополуччям. Завдяки дизайну дослідження (два вимірювання з інтервалом у рік: до початку пандемії та під час її розпалу), авторам вдалося простежити динаміку змін. Результати показали, що базовий рівень усвідомленого сенсу життя, зафіксований на першому етапі, виступив надійним предиктором психологічної стійкості та благополуччя через рік, вже в умовах кризи COVID-19. Більш того, аналіз медіацій виявив складний механізм впливу: наявність сенсу сприяє формуванню резилієнтності (психологічної пружності), яка, своєю чергою, забезпечує високий рівень ментального здоров'я. Тобто сенс діє як фундамент, на якому

- будується здатність особистості витримувати тиск зовнішніх обставин [24].
- У подальшому дослідженні Arslan & Yildirim (Арслан і Їлдірим) (2021–2022) розширили вибірку до 359 дорослих респондентів, щоб перевірити універсальність попередніх висновків. Було встановлено, що феномен «осмисленого життя» (meaningful living) корелює зі зростанням позитивного афекту та зниженням проявів психологічної дезадаптації. Дані свідчать, що респонденти з вищим рівнем осмисленості демонстрували не лише більшу стійкість до стресу, але й кращий емоційний баланс (переважання позитивних емоцій над негативними), а також значно нижчі рівні ситуативної тривоги та депресії. Автори дійшли висновку, що і резилієнтність, і афективний баланс виступають медіаторами у ланцюжку «сенси — психічне здоров'я». Це має важливе практичне значення для психотерапії: робота над пошуком сенсу є ефективною стратегією превенції розладів адаптації [25, 26].
 - Ostafin & Proulx (Остафін і Пру) (2020) у серії з трьох незалежних досліджень (загальна вибірка N=273) сфокусувалися на когнітивних механізмах захисної дії сенсу. Вони виявили, що люди з високим рівнем осмисленості життя значно менше схильні до румінації — нав'язливого, циклічного переживання негативних думок у відповідь на стрес. Статистичний аналіз показав, що сильне відчуття сенсу виступає буфером, який знижує інтенсивність психологічного дистресу після травмуючих подій. Механізм цього захисту полягає в тому, що наявність глобальної життєвої мети дозволяє людині дистанціюватися від дрібних невдач і не "застрягати" в негативних переживаннях, зберігаючи перспективу майбутнього [27].
 - Важливим є також крос-культурний контекст, представлений у роботі Hongfei Du та Xiaoming Li (Хунфей Ду та Сяомін Лі) (2017). Досліджуючи вразливу групу дітей (790 осіб), які постраждали внаслідок ВІЛ-статусу батьків у Китаї, автори виявили, що усвідомлення

сенсу життя пов'язане з нижчим рівнем депресивної симптоматики та почуття самотності. Ключовим результатом стало виявлення ефекту взаємодії: позитивний вплив сенсу був найсильнішим саме серед дітей з високим рівнем резилієнтності. Це свідчить про синергію цих ресурсів: сенс життя стає особливо потужним інструментом адаптації в умовах важкого, хронічного стресу та соціальної стигматизації, дозволяючи зберегти психологічну цілісність навіть у несприятливому середовищі [28].

- Вітчизняна наука також підтверджує ці тенденції. Л.З. Сердюк (2017) у фундаментальній роботі «Структура та функція психологічного благополуччя особистості» проаналізувала цей феномен через призму самодетермінації. Авторка констатувала, що психологічне благополуччя не є випадковим станом, а значною мірою детермінується структурою ціннісно-сислової сфери. Зростання орієнтації на чіткі життєві цілі, задоволеність процесом самореалізації та осмисленість минулого досвіду безпосередньо корелюють з суб'єктивним відчуттям щастя. Сердюк підкреслює, що внутрішня смислова наповненість виступає системоутворюючим фактором, який організовує особистість, підвищує її стресостійкість та забезпечує відчуття суб'єктності власного життя [29].

Узагальнюючи результати огляду, можна зробити висновок, що в сучасній психологічній науці сформувався консенсус щодо ролі смисложиттєвих орієнтацій. Сильні екзистенційні опори (усвідомлений сенс, ієрархія цінностей, наявність мети) систематично пов'язані з вищим рівнем психологічного благополуччя, зростанням резилієнтності та зниженням вразливості до психопатології. Як показують дослідження, люди, які мають відповідь на питання «заради чого?», демонструють кращу адаптацію навіть за екстремальних умов (хвороба, війна, пандемія), що підтверджує статус сенсу життя як ключового ресурсу психологічної безпеки особистості [30].

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу проблематики дослідження сенсу та цінностей як факторів психологічного благополуччя в умовах соціальних змін було встановлено наступне:

- психологічне благополуччя є складним, багатовимірним конструктом, що виходить за межі простої відсутності психопатології. Відповідно до евдемоністичного підходу (зокрема, моделі К. Ріфф), воно охоплює показники позитивного особистісного функціонування: автономію, особистісне зростання, наявність життєвої мети, опанування середовищем, позитивні стосунки та самоприйняття.
- життєві смисли та екзистенційні орієнтири виконують функцію внутрішнього регулятора, що надає життю особистості когерентності, цілеспрямованості та значущості. Як зазначають екзистенційні психологи (В. Франкл, А. Ленгле, І. Ялом), наявність сенсу є фундаментальною мотивацією та ключовим ресурсом адаптації, що дозволяє зберегти психічну стійкість навіть за умов екстремальних випробувань та екзистенційної фрустрації.
- цінності особистості виступають другим ключовим компонентом ціннісно-смислової сфери. Теорія базових цінностей Ш. Шварца надає комплексну модель, що описує їх як ієрархічну систему. Цінності виконують регулятивну роль, слугуючи внутрішнім "компасом" для прийняття рішень та критеріями для оцінки подій. Вони є ядром ідентичності, особливо в умовах соціальної турбулентності, коли зовнішні опори втрачаються.
- масштабні соціальні зміни (війна, вимушена міграція, економічна нестабільність) діють як потужний чинник внутрішньої дезорієнтації. Вони підривають базове відчуття безпеки, руйнують звичні життєві сценарії та призводять до конфлікту цінностей (наприклад, цінності

"Безпеки" проти "Самостійності" за Шварцом), що вимагає від особистості активної роботи з переосмислення пріоритетів.

- вплив ціннісно-сислової сфери на благополуччя реалізується через конкретні психологічні механізми. Ключовими з них є: когнітивний (інтерпретація хаотичних подій як досвіду), мотиваційний (надання енергії для дій, узгоджених з цінностями), емоційно-буферний (зниження екзистенційної тривоги) та стабілізація ідентичності (збереження "Я" незалежно від обставин).
- сучасні емпіричні дослідження (Arslan & Yildirim, Ostafin & Proulx, Сердюк Л.З. та ін.) підтверджують тісний позитивний взаємозв'язок між осмисленістю життя, ціннісною узгодженістю та психологічним благополуччям. Наявність сенсу та цінностей позитивно корелює з резилієнтністю, нижчим рівнем тривожності й депресії та здатністю до посттравматичного зростання.

Отже, теоретичний аналіз доводить, що сенс життя (який дає відповідь на питання "заради чого?") та цінності (які визначають "як?" і "що важливо?") є взаємопов'язаними факторами підтримки психологічного благополуччя. В умовах соціальних змін саме ця ціннісно-сислова система слугує внутрішнім "стрижнем", що дозволяє особистості зберегти ідентичність, адаптуватися та знаходити ресурси для особистісного зростання, що й доводить актуальність подальшого емпіричного дослідження цієї проблеми.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ, ЕТАПИ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН

2.1. Завдання, гіпотеза та мета емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження базується на ґрунтовному теоретичному аналізі проблеми та спрямоване на комплексне вивчення адаптаційних ресурсів особистості в умовах безпрецедентних кризових викликів сьогодення.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості, що розглядається як інтегральний показник позитивного психологічного функціонування в умовах сучасних соціальних трансформацій.

Предмет дослідження: психологічні особливості та механізми взаємозв'язку життєвих смислів, ієрархії ціннісних орієнтацій та рівня психологічного благополуччя особистості, що перебуває під впливом факторів соціальної турбулентності.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично виявити регуляторну роль життєвих смислів та цінностей як внутрішніх ресурсів підтримання психологічного благополуччя особистості в період інтенсивних соціальних змін.

Завдання дослідження:

- виявити та диференціювати рівень суб'єктивного сприйняття соціальної турбулентності у респондентів для подальшого порівняльного аналізу;
- визначити змістові та структурні характеристики ціннісно-сміслової сфери досліджуваних, зокрема встановити домінуючі ціннісні типи та співвідношення процесів наявності й пошуку сенсу;
- здійснити порівняльний аналіз особливостей психологічного благополуччя в осіб з різним рівнем чутливості до соціальної турбулентності, виявляючи найбільш вразливі компоненти психічного здоров'я;

- встановити характер, силу та напрямок кореляційних взаємозв'язків між показниками ціннісно-сислової сфери, рівнем сприйняття турбулентності та компонентами психологічного благополуччя.

Гіпотеза дослідження: особи з високим рівнем суб'єктивного сприйняття соціальної турбулентності виявляють значущі відмінності в життєвих смислах, ціннісних пріоритетах та рівні благополуччя порівняно з тими, хто має низький рівень турбулентності.

2.2. Організація та етапи дослідження

Дослідження проводилось у дистанційному форматі з використанням платформи Google Forms для збору даних. Такий формат дозволив забезпечити безпеку учасників та охопити ширшу аудиторію в умовах воєнного стану.

Всього в дослідженні взяв участь 51 студент 4-6 курсів закладів вищої освіти. Гендерний розподіл вибірки: 24 чоловіки і 27 жінок. Віковий діапазон респондентів становив від 22 до 28 років (середній вік — 25 років). Цей віковий період (рання дорослість) є критично важливим для становлення особистості, оскільки саме в цей час відбувається остаточне формування світогляду, професійної ідентичності та життєвих планів, які зазнають найбільшого випробування в умовах соціальної нестабільності. Головним критерієм для включення учасників у дослідження було постійне проживання в умовах поточних соціальних змін в Україні та наявність вільного доступу до мережі інтернет для проходження тестування.

Список кодів учасників знаходиться в таблиці у Додатку А. Кожен респондент добровільно брав участь у всіх етапах тестування, дотримуючись принципів конфіденційності. Отримані в ході дослідження емпіричні параметри знайшли своє відображення в аналітичних таблицях, рисунках та діаграмах роботи.

Дослідження проводилось у 3 етапи:

- На першому (підготовчому) етапі було здійснено теоретичний аналіз проблеми, підібрано комплекс валідних психодіагностичних методів і

методик, що відповідають меті дослідження. Було розроблено авторську анкету для оцінки рівня соціальної турбулентності та складено електронні бланки (гугл-форми) для проведення дистанційного опитування.

- На другому (емпіричному) етапі нами було проведено процедуру збору даних, спрямовану на виявлення ієрархії ціннісних пріоритетів, параметрів життєвих смислів та рівня психологічного благополуччя у студентів. На цьому етапі здійснювався контроль за повнотою заповнення методик.
- На третьому (аналітичному) етапі проводився кількісний (статистичний) та якісний аналіз отриманих "сирих" даних, їх математична обробка, змістовна інтерпретація результатів, перевірка гіпотези та формулювання загальних висновків дослідження.

2.3. Методи та методики проведеного емпіричного дослідження

Для реалізації мети дослідження та забезпечення достовірності результатів було застосовано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик:

1. Авторська анкета оцінки соціальної турбулентності. Інструмент розроблено спеціально для даного дослідження з метою вимірювання суб'єктивного рівня стресу, викликаного соціальними змінами. Методика дозволяє визначити не факт наявності стресорів, а те, наскільки глибоко зовнішня нестабільність впливає на внутрішній світ особистості.

Анкета містить 15 тверджень, що стосуються відчуття тривоги, невизначеності майбутнього, втрати контролю та порушення звичного укладу життя (наприклад, питання про складність планування, відчуття небезпеки, сумніви у власних орієнтирах).

Респондент обирає варіант відповіді за шкалою частоти проявів: «Ні» (0 балів), «Не знаю» (1 бал), «Так» (2 бали). Максимальний можливий бал — 30.

Інтерпретація результатів:

- Низький рівень турбулентності (0–9 балів): Свідчить про збереження відчуття стабільності та низьку вразливість до зовнішніх змін.
- Середній рівень турбулентності (10–19 балів): Вказує на наявність помірної тривоги та напруги, що є ознакою активного процесу адаптації.
- Високий рівень турбулентності (20–30 балів): Сигналізує про виражений дистрес, дезорієнтацію, відчуття втрати контролю над власним життям.

2. Методика Ш. Шварца для вивчення ціннісних орієнтацій. Це визнаний міжнародний інструмент для глибинного аналізу системи цінностей особистості. Методика допомагає визначити мотиваційну структуру, яка керує поведінкою людини та вибором стратегій життя в умовах змін. Вона базується на теорії універсальних цінностей Шварца.

- Опитувальник складається з коротких словесних портретів різних людей, що описують їхні цілі та прагнення. Респондент має оцінити, наскільки ця людина схожа на нього самого.
- Структура цінностей (10 типів), що об'єднуються у 4 мета-групи:
 - Збереження: Безпека (стабільність суспільства та себе), Конформність (стримування дій, що порушують норми), Традиція (повага до звичаїв).
 - Відкритість до змін: Самостійність (свобода думки і дії), Стимуляція (потреба у новизні).
 - Самоствердження: Гедонізм (насолада), Досягнення (успіх через компетентність), Влада (домінування, статус).
 - Самотрансценденція: Доброта (турбота про близьких), Універсалізм (толерантність та захист благополуччя всіх людей).

3. Опитувальник смислу життя (Meaning in Life Questionnaire, MLQ) М. Стегера. Методика спрямована на діагностику двох фундаментальних, але відносно незалежних аспектів смислової сфери. Вона дозволяє зрозуміти, чи має людина вже сформований сенс, чи перебуває в активному процесі його пошуку.

Шкали методики:

- Наявність сенсу (Presence of Meaning): Вимірює ступінь, у якому респондент відчуває своє життя як осмислене, зрозуміле та цілеспрямоване.
- Пошук сенсу (Search for Meaning): Вимірює активність, зусилля та мотивацію людини щодо пошуку смислів та розуміння свого призначення. В кризових умовах високий пошук може свідчити про втрату старих смислів.

4. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. Інструмент для вимірювання евдемоністичного благополуччя, який розглядає його не просто як відчуття щастя (гедонізм), а як повноцінне психологічне функціонування та реалізацію особистісного потенціалу.

Основні шкали:

- Автономія: Незалежність та здатність протистояти соціальному тиску.
- Опанування середовищем: Здатність ефективно керувати своїм життям та використовувати можливості.
- Особистісне зростання: Відчуття безперервного розвитку.
- Позитивні стосунки з іншими: Наявність довірливих, теплих відносин.
- Мета в житті: Наявність цілей та відчуття спрямованості.
- Самоприйняття: Позитивне ставлення до себе та свого минулого.

Методи обробки даних. Математико-статистична обробка даних проводилася з використанням статистичного пакета програми IBM SPSS Statistics v.26. Для вирішення завдань дослідження та перевірки гіпотези використовувалися:

- Н-критерій Крускала-Уоллеса — непараметричний метод для порівняння трьох незалежних груп (з різним рівнем турбулентності) та виявлення статистично значущих відмінностей у їхніх показниках, що є коректним для нашої вибірки.
- Кореляційний аналіз (коефіцієнт r -Пірсона) — для виявлення сили та напрямку лінійних зв'язків між рівнем турбулентності, смыслом життя та компонентами благополуччя.

Висновки до 2 розділу

Отже, емпіричне дослідження було організовано системно та реалізовано у три послідовні етапи. На першому етапі було обґрунтовано вибір методичного інструментарію, адекватного меті дослідження. До діагностичного комплексу увійшли: "Авторська анкета оцінки соціальної турбулентності", "Методика Ш. Шварца для вивчення ціннісних орієнтацій", "Опитувальник смислу життя (MLQ)" М. Стегера та "Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф". Такий набір методик дозволяє охопити всі ключові аспекти предмета дослідження: від суб'єктивного переживання кризи до глибинних ціннісно-смыслових структур. На другому етапі було проведено дистанційне дослідження 51 особи, спрямоване на виявлення специфіки їхнього реагування на соціальні зміни, ієрархії ціннісних пріоритетів та поточного рівня благополуччя. На третьому етапі проводився детальний статистичний аналіз отриманих даних за допомогою Н-критерію Крускала-Уоллеса та кореляційного аналізу, що дозволило виявити достовірні закономірності та перейти до наукового обґрунтування результатів у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄВИХ СМИСЛІВ, ЦІННОСТЕЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ТУРБУЛЕНТНОСТІ

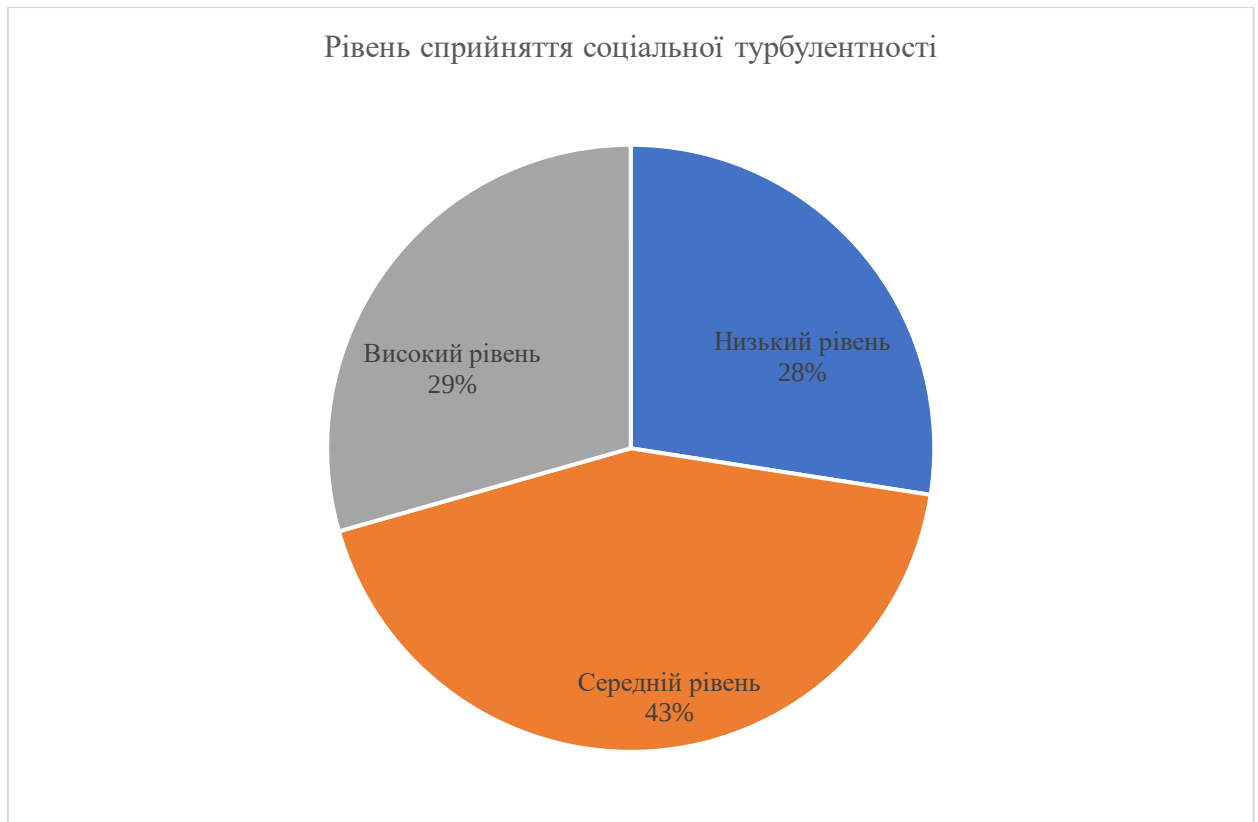
3.1. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження

Першим етапом емпіричного аналізу стала диференціація вибірки за ключовим критерієм дослідження — рівнем суб'єктивного сприйняття соціальної турбулентності. Для цього була використана «Авторська анкета оцінки соціальної турбулентності», яка дозволила виміряти індивідуальну реакцію респондентів на нестабільність.

За результатами анкетування (Додаток Б) вибірка (N=51) розподілилася на 3 групи наступним чином (Діаграма 3.1.1):

- Респонденти з низьким рівнем сприйняття соціальної турбулентності (0–9 балів). Цю групу склали 14 осіб (27,45% від загальної вибірки). З них 6 чоловіків (42,9%) і 8 жінок (57,1%). Ця група, яку можна умовно назвати «резилієнтними», характеризується збереженням внутрішнього спокою та впевненості навіть у складних зовнішніх умовах.
- Респонденти із середнім рівнем сприйняття соціальної турбулентності (10–19 балів). Найчисельніша група — 22 особи (43,14%). З них 11 чоловіків (52,4%) і 10 жінок (47,6%). Це свідчить про те, що майже половина досліджуваних перебуває у стані активної, напруженої адаптації, балансуючи між тривогою та функціональністю.
- Респонденти з високим рівнем сприйняття соціальної турбулентності (20–30 балів). До цієї групи увійшли 15 осіб (29,41%). З них 7 чоловіків (43,8%) і 9 жінок (56,2%). Ця третина вибірки демонструє ознаки вираженого дистресу та дезорієнтації, сприймаючи соціальні зміни як безпосередню загрозу власному існуванню.

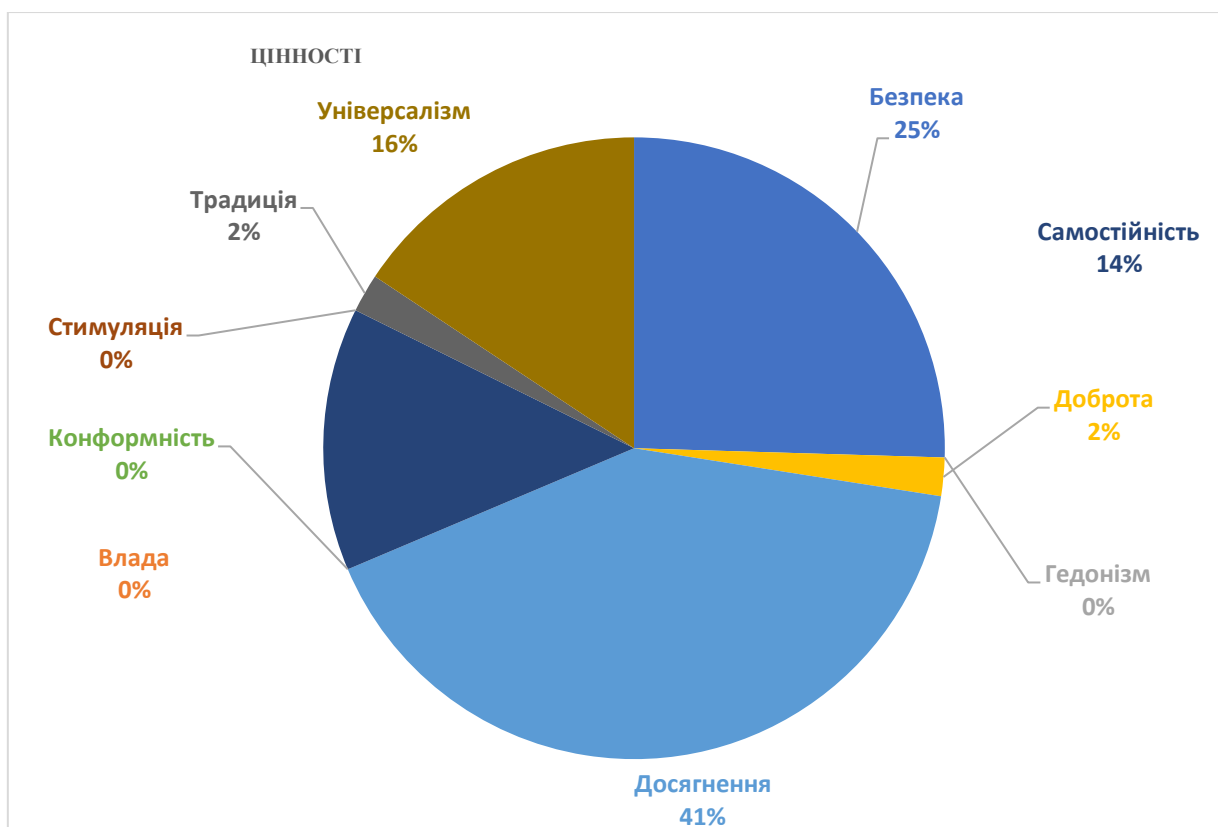
Загальні результати анкетування знаходяться у Додатку В.



Діаграма 3.1.1. Рівень сприйняття соціальної турбулентності за авторською анкетною

Наступним кроком стало дослідження ціннісно-сміслової сфери респондентів як глибинного регулятора поведінки. Для визначення ієрархії ціннісних орієнтацій була використана методика Ш. Шварца (PVQ). Розподіл домінуючих цінностей у загальній вибірці (Додаток Г) виглядає наступним чином (Діаграма 3.1.2):

- Досягнення - 21 особа (41,2% від вибірки). Це найпоширеніша цінність, що свідчить про прагнення молоді до успіху та компетентності навіть у складних умовах.
- Безпека - 13 осіб (25,5%). Значна частка вибірки орієнтована на захист і стабільність, що є природною реакцією на загрозу.
- Універсалізм - 8 осіб (15,7%). Орієнтація на розуміння та загальне благо.
- Самостійність - 7 осіб (13,7%). Важливість свободи думки та дій.
- Традиція - 1 особа (2,0%).
- Доброта - 1 особа (2,0%).



Діаграма 3.1.2. Ціннісні орієнтації за методикою Ш. Шварца

Аналізуючи результати у розрізі груп, ми виявили чіткі закономірності:

- Особи з низьким рівнем турбулентності: У цій групі домінують цінності «Самостійність» та «Універсалізм». Їхня стійкість базується на внутрішніх ресурсах: свободі вибору, креативності та широкому світогляді. Вони менше залежать від зовнішньої стабільності, тому почуваються впевненіше. Високий рівень Універсалізму свідчить про те, що вони знаходять сенс у розумінні та підтримці інших, що знижує егоцентричну тривогу.
- Особи із середнім рівнем турбулентності: Ця група масово орієнтована на «Досягнення». Вони намагаються подолати невизначеність через активну діяльність, кар'єру та соціальний успіх. Це стратегія «втечі в роботу/навчання», яка дозволяє триматися на плаву, але вимагає значних енергетичних затрат.
- Особи з високим рівнем турбулентності: Тут чітко домінує цінність «Безпека». Парадокс полягає в тому, що в умовах війни потреба в абсолютній безпеці не може бути задоволена. Фіксація на цій цінності

призводить до постійної фрустрації та зростання тривоги, що й відображається у високих балах турбулентності.

В ході аналізу та інтерпретації результатів за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф), дані якої наведено у Додатку В, вибірку було розподілено на 3 групи залежно від рівня сприйняття соціальної турбулентності (низький, середній та високий). Це дозволило здійснити диференційований аналіз та виявити, які саме компоненти благополуччя є найбільш вразливими до впливу соціальних змін (Таблиця 3.1.1).

Шкали	Рівень соціальної турбулентності		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Позитивні відносини	61,5	55,2	50,1
Автономія	58,1	54,0	48,8
Управління навколишнім середовищем	63,4	53,1	44,2
Особистісне зростання	64,0	58,3	51,5
Мета в житті	62,9	55,7	46,3
Самоприйняття	60,7	51,4	45,9
Психологічне благополуччя (Заг.)	370,6	327,7	286,8

Таблиця 3.1.1. Середні показники по шкалам за методикою К. Ріфф

Аналіз даних Таблиці 3.1.1 дозволяє простежити динаміку показників благополуччя:

- Група респондентів з низьким рівнем сприйняття турбулентності відзначається найвищими балами за шкалами «Особистісне зростання» (64,0) та «Управління навколишнім середовищем» (63,4). Це свідчить про їхню здатність навіть у складних умовах бачити можливості для розвитку та ефективно керувати своїм життям. Вони зберігають відчуття

компетентності («я можу впоратися»), що є критично важливим ресурсом резилієнтності. Показник «Мета в житті» (62,9) також є високим, що вказує на наявність чітких життєвих орієнтирів. Загальний показник «Психологічного благополуччя» (370,6) є дуже високим.

- Група респондентів із середнім рівнем сприйняття турбулентності демонструє помітне зниження балів. Загальний показник психологічного благополуччя в них складає 327,7. Шкала «Позитивні відносини» має показник 55,2, що є помірним і свідчить про збереження соціальної підтримки. Однак найбільше «просідають» шкали «Самоприйняття» (51,4) та «Управління навколишнім середовищем» (53,1). Це вказує на те, що невизначеність ситуації змушує їх сумніватися у власних силах. Ці досліджувані знаходяться в стані напруженої адаптації.
- Група респондентів з високим рівнем сприйняття турбулентності показує найнижчі показники із загальним балом 286,8, що межує з психологічним неблагополуччям. Шкала «Управління навколишнім середовищем» має критично низьку оцінку 44,2, що відображає почуття безпорадності перед зовнішніми обставинами. «Мета в житті» (46,3) також є дуже низькою, що свідчить про втрату бачення майбутнього. «Автономія» (48,8) падає, оскільки ці особи схильні покладатися на зовнішні обставини, а не на себе.

Також було проаналізовано результати за методикою «Опитувальник смислу життя» (MLQ) (Додаток Г). Ми розрахували середні показники за шкалами «Наявність сенсу» та «Пошук сенсу» для кожної з груп (Таблиця 3.1.2).

Аналіз демонструє чітку тенденцію («ефект ножиць»):

- У групі з низькою турбулентністю спостерігається найвищий рівень Наявності сенсу (31,8) при найнижчому рівні Пошуку (16,2). Це свідчить про стабільність смислової системи.

Шкали	Рівень соціальної турбулентності		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Наявність сенсу (MLQ-P)	31,8	23,9	17,9
Пошук сенсу (MLQ-S)	16,2	22,6	29,9

Таблиця 3.1.2. Середні показники за методикою MLQ (М. Стегер)

- У групі з високою турбулентністю ситуація протилежна: критично низька Наявність сенсу (17,9) супроводжується дуже активним, імовірно тривожним Пошуком (29,9).

Узагальнюючи дані за всіма методиками (К. Ріфф, Ш. Шварц, MLQ), можна сформувані інтегральні психологічні портрети груп:

- Група респондентів з низьким рівнем сприйняття турбулентності («Резилієнтні»). Ця група відзначається найвищими балами по шкалі «Особистісне зростання» та «Управління навколишнім середовищем» за К. Ріфф. Вони зберігають відчуття компетентності та контролю над життям. За методикою MLQ вони мають сформований сенс життя (31,8), що позбавляє їх необхідності гарячково шукати нові орієнтири. У ціннісній сфері (за Шварцом) вони орієнтовані на «Самостійність» та «Універсалізм». Це гармонійний профіль особистості, яка спирається на внутрішні ресурси.
- Група респондентів із середнім рівнем сприйняття турбулентності («Адаптивні»). Демонструє помірне зниження показників благополуччя. Найбільше страждає «Самоприйняття», що може вказувати на сумніви у собі. За MLQ вони займають проміжну позицію: сенс життя присутній, але не такий стійкий (23,9), а активність пошуку зростає (22,6). Це стан активної переоцінки цінностей, де домінує цінність «Досягнення». Вони намагаються адаптуватися через діяльність, але відчувають напругу.

- Група респондентів з високим рівнем сприйняття турбулентності («Вразливі»). Показує найнижчі показники психологічного благополуччя, що межує з дезадаптацією. Критично низькі бали за шкалою «Опанування середовищем» свідчать про відчуття безпорадності. За методикою MLQ діагностується екзистенційний вакуум: респонденти не бачать сенсу у своєму житті (17,9) і перебувають у стані інтенсивного, ймовірно болісного пошуку (29,9). Домінування цінності «Безпека» (за Шварцом) в умовах реальної небезпеки лише посилює їхню фрустрацію.
- Отже, результати підтверджують, що соціальна турбулентність руйнує психологічне благополуччя не напряду, а через деформацію смислової сфери. Зниження благополуччя (від 370,6 до 286,8) чітко корелює з втратою життєвого сенсу та переходом від цінностей розвитку до цінностей виживання. У сукупності ці дані свідчать, що саме фіксація на цінності безпеки (яку неможливо повністю задовольнити в умовах війни) та відсутність внутрішньої автономії призводять до різкого падіння рівня благополуччя.

3.2. Статистичний аналіз отриманих даних

Для забезпечення об'єктивності та наукової обґрунтованості результатів дослідження було проведено комплексний статистичний аналіз. Обробка даних здійснювалася за допомогою методів математичної статистики, що дозволило верифікувати гіпотези щодо впливу соціальної турбулентності на ціннісно-смилову сферу особистості. Проводячи порівняльний аналіз даних серед студентів по рівню вираженості цінності (мотиваційної мети) за методикою Ш. Шварца та рівню суб'єктивного сприйняття соціальної турбулентності, ми використали непараметричний Н-критерій Крускала-Уоллеса. Цей метод був обраний як найбільш релевантний для порівняння трьох незалежних вибірок (груп з низьким, середнім та високим рівнем сприйняття турбулентності), оскільки він не вимагає нормального розподілу

ознаки, що є критично важливим при роботі з психологічними змінними на вибірці обсягом $N=51$.

Нижче наведено узагальнені статистичні дані розрахунку відмінностей у ціннісних пріоритетах (Таблиця 3.2.1).

Шкали (Цінності)	Рівень соціальної турбулентності (Середній ранг)			Н- емп	р
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень		
Влада	22,5	26,1	24,8	1,230	0,541
Гедонізм	26,8	25,5	23,2	0,895	0,639
Стимуляція	30,2	27,0	19,5	3,991	0,136
Самостійність	37,0	25,1	16,3	14,551	< 0,001
Універсалізм	34,9	26,0	18,1	11,003	0,004
Доброта	30,5	26,1	20,4	6,415	0,040
Традиція	20,4	24,1	33,1	6,104	0,047
Конформність	18,1	25,5	34,0	9,882	0,007
Безпека	15,2	24,9	38,5	17,105	< 0,001
Досягнення	20,1	30,5	22,8	4,119	0,127

Таблиця 3.2.1. Статистичні відмінності по шкалам методики III. Шварца залежно від рівня соціальної турбулентності

Статистичний аналіз дозволив виділити декілька ключових тенденцій у зв'язку між сприйняттям соціальної турбулентності та цінностями студентів:

- **Безпека:** є значна статистична значущість в оцінках цінності безпеки серед учасників з високим рівнем турбулентності (38,5) порівняно з тими, хто має низький рівень (15,2). Значення N (17,105) із рівнем значущості $p < 0,001$ свідчить про найвищу статистичну значущість цих відмінностей. Отже, високий рівень тривоги через соціальні зміни корелює з гострою потребою у захисті, стабільності та порядку. Чим вища турбулентність, тим сильніше особистість прагне "захиститися".

- Самостійність: статистично значущі результати ($N = 14,551$, $p < 0,001$) в цінності самостійності, особливо помітне зниження в групі з високою турбулентністю (16,3) порівняно з низькою (37,0). Ми прийшли до висновку, що зростання відчуття турбулентності негативно впливає на здатність особистості до автономного мислення та відчуття свободи вибору. Студенти, пригнічені нестабільністю, втрачають віру у власну спроможність впливати на події.
- Універсалізм: висока значущість ($N = 11,003$, $p = 0,004$), що вказує на те, що студенти з низьким рівнем турбулентності значно більше орієнтовані на розуміння, толерантність та загальне благо. У стані високого стресу фокус уваги звужується до власних проблем та виживання, знижуючи значимість глобальних гуманістичних цінностей та турботи про світ.
- Конформність: статистично значущий результат ($N = 9,882$, $p = 0,007$) вказує на зростання цінності конформності у групі з високою турбулентністю. Це свідчить про намагання знайти порятунок у слідуванні правилам та соціальним нормам в умовах невизначеності, навіть якщо ці правила вже не працюють.
- Традиція: також виявлено статистичну значущість ($N = 6,104$, $p = 0,047$), де група з високою турбулентністю демонструє більшу прихильність до традицій. Це може інтерпретуватися як пошук опори в минулому та усталених звичаях, коли майбутнє виглядає загрозливим і непередбачуваним.
- Стимуляція та Досягнення: відсутність статистичної значущості ($p > 0,05$) між групами, хоча спостерігається деяка динаміка середніх значень, свідчить про те, що прагнення до успіху та нових вражень є відносно стабільними характеристиками для цієї вікової групи і менше залежать від ситуативного сприйняття соціальної нестабільності.

Виходячи з отриманих даних можна сказати, що соціальна турбулентність потенційно асоціюється з кардинальною зміною ціннісних орієнтацій в сторону цінностей «Збереження» (безпека, конформність,

традиції) та відмовою від цінностей «Розвитку» (самостійність, універсалізм). Вплив соціальних змін на ціннісні орієнтації потрібно розглядати через призму сучасного контексту війни та нестабільності, де базове відчуття безпеки є фрустрованим. Цінність безпеки, яка драматично підвищується серед тривожних студентів, відображає природну реакцію на загрозу. Однак парадокс полягає в тому, що в умовах об'єктивної небезпеки повна безпека є недосяжною, тому фіксація на цій цінності лише посилює стрес. У той же час, зменшення цінності самостійності серед студентів з високою турбулентністю свідчить про втрату віри у власні сили та здатність впливати на події (втрату суб'єктності). Вони схильні передавати відповідальність зовнішнім обставинам. Зниження універсалізму вказує на зменшення зацікавленості в ширших соціальних процесах та зосередження на власному виживанні. Таким чином, соціальна турбулентність не лише впливає на емоційний стан, але й трансформує глибинні ціннісні структури особистості, змушуючи її переходити від стратегії розвитку до стратегії виживання. Це підкреслює важливість психологічної роботи, спрямованої на відновлення цінності самостійності як ресурсу резилієнтності.

Проводячи статистичний аналіз даних серед студентів по рівню психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф та рівню соціальної турбулентності за допомогою Н-критерію Крускала-Уоллеса, ми отримали наступні данні (Таблиця 3.2.2).

Шкали (PWB)	Рівень соціальної турбулентності (Середній бал)			Н-емп	p
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень		
Позитивні відносини	61,5	55,2	50,1	15,901	< 0,001
Автономія	58,1	54,0	48,8	12,044	0,002
Опанування середовищем	63,4	53,1	44,2	27,118	< 0,001
Особистісне зростання	64,0	58,3	51,5	18,005	< 0,001
Мета в житті	62,9	55,7	46,3	24,613	< 0,001

Самоприйняття	60,7	51,4	45,9	19,830	< 0,001
Психологічне благополуччя (Заг.)	370,6	327,7	286,8	30,154	< 0,001

Таблиця 3.2.2. Статистичні відмінності по шкалам методики К. Ріфф залежно від рівня соціальної турбулентності

Статистично порівнюючи отримані результати, потрібно детально розглянути кожну зі шкал:

- Опанування середовищем: зафіксовано найбільшу статистичну відмінність ($N = 27,118$) та критичне зниження показників у групі з високою турбулентністю (44,2). Це підкреслює, що соціальна нестабільність насамперед руйнує почуття компетентності та здатності контролювати власне життя. Студенти почуваються безпорадними перед зовнішніми обставинами.
- Мета в житті: висока статистична значущість ($N = 24,613$) вказує на те, що із зростанням відчуття турбулентності студенти втрачають здатність бачити майбутнє та ставити довгострокові цілі. Горизонт планування звужується, що призводить до втрати смислового наповнення життя та екзистенційного вакууму.
- Психологічне благополуччя (загальний бал): значиме лінійне зниження загального показника ($N = 30,154$) підтверджує загальну тенденцію: суб'єктивне відчуття соціальної турбулентності є потужним деструктивним фактором для психічного здоров'я особистості.
- Самоприйняття: статистично значущі показники ($N = 19,830$) вказали, що турбулентність впливає на самооцінку. Нездатність адаптуватися до стрімких змін часто інтерпретується особистістю як власна слабкість та неефективність, що знижує позитивне ставлення до себе.
- Особистісне зростання: значуще зниження ($N = 18,005$) свідчить про те, що в умовах кризи ресурси перерозподіляються на елементарне виживання, а процеси саморозвитку, навчання та реалізації потенціалу гальмуються.

- Автономія: значуще зниження ($H = 12,044$) у групі з високою турбулентністю вказує на те, що під тиском обставин студенти стають більш залежними від зовнішніх думок та соціального тиску, втрачаючи внутрішню незалежність.
- Отримані дані підкреслюють, що високий рівень сприйняття соціальної турбулентності має тотальний негативний вплив на психологічне благополуччя студентів. Найбільш вразливими є сфери компетентності ("я можу впоратися") та цілепокладання ("я знаю, навіщо жити"). Це вказує на необхідність розробки психологічних інтервенцій, спрямованих не стільки на просте емоційне заспокоєння, скільки на відновлення відчуття контролю (agency) та повернення здатності конструювати малі, досяжні цілі навіть в умовах невизначеності.

Висновки до розділу 3

Аналізуючи отримані емпіричні дані за методиками К. Ріфф, Ш. Шварца та MLQ, ми дійшли наступних узагальнюючих висновків щодо особливостей адаптації кожної з виділених груп:

- група з низьким рівнем сприйняття соціальної турбулентності («Резилієнтні»): Респонденти цієї групи демонструють найвищий рівень адаптації. Вони проявляють найсильніші показники за шкалами «Опанування середовищем» (63,4) та «Особистісне зростання» (64,0), що відображає їхню здатність контролювати життєві обставини та активно розвиватися навіть у складних умовах. Високі бали в «Автономії» (58,1) та «Наявності сенсу» (30,5 за MLQ) вказують на стійке внутрішнє відчуття незалежності та чітке розуміння свого призначення. Найвищий загальний рівень психологічного благополуччя (370,6) підтверджує їхній стабільний психоемоційний статус. Згідно з Ш. Шварцом, домінування цінностей «Самостійності» (ранг 37,0) та «Універсалізму» підкреслює орієнтацію на свободу мислення, толерантність та опору на внутрішні ресурси розвитку.
- група із середнім рівнем сприйняття соціальної турбулентності («Адаптивні»): Ці особи мають помітно знижені показники психологічного благополуччя (327,7) порівняно з попередньою групою, а також спад у сферах «Самоприйняття» (51,4) та «Опанування середовищем» (53,1). Це може вказувати на сумніви у власній ефективності та труднощі в опануванні невизначеності. За Шварцом, у них спостерігається баланс між цінностями «Досягнення» та «Безпеки», що відображає внутрішній конфлікт між бажанням соціального успіху та страхом перед небезпекою. Зростання показника «Пошук сенсу» (22,5) свідчить про початок процесу переосмислення життєвих орієнтирів під тиском стресу.
- група з високим рівнем сприйняття соціальної турбулентності («Вразливі»): Демонструє найнижчі середні оцінки за К. Ріфф у «Опануванні середовищем» (44,2) та «Меті в житті» (46,3), що свідчить про

серйозні проблеми з відчуттям контролю над життям та втрату бачення майбутнього. Загальне психологічне благополуччя (286,8) є найнижчим і межує з дезадаптацією. За методикою MLQ фіксується стан «екзистенційного вакууму»: найнижча «Наявність сенсу» (18,3) при найвищому рівні його тривожного «Пошуку» (29,4). За Шварцом, домінування цінностей «Безпеки» (ранг 38,5) та «Конформності» показує зміщення пріоритетів на стратегію виживання та пасивного захисту, в той час як цінність «Самостійності» (16,3) критично знижується, що свідчить про відмову від активної життєвої позиції.

Отже, встановлено пряму кореляцію між рівнем суб'єктивного сприйняття соціальної турбулентності і зниженням психологічного благополуччя, що підтверджується падінням загального показника від 370,6 до 286,8. З іншого боку, зміна мотиваційної спрямованості (цінностей за Шварцом) від «Самостійності» до «Безпеки» та зростання тривожного пошуку сенсу (за MLQ) з ростом турбулентності вказує на глибинну трансформацію ціннісних пріоритетів: від стратегії розвитку та самореалізації до стратегії збереження та виживання. Отримані дані підкреслюють важливість психологічної підтримки, спрямованої на відновлення відчуття сенсу та повернення внутрішнього локусу контролю (автономії) в умовах кризи.

ВИСНОВКИ

- Феномен психологічного благополуччя в умовах соціальних змін є складним динамічним утворенням, стабільність якого залежить від балансу між зовнішніми викликами та внутрішніми ресурсами особистості. Соціальна турбулентність, що проявляється у непередбачуваності, втраті безпеки та руйнуванні звичних життєвих сценаріїв, виступає потужним стресогенним фактором. Симптоматика впливу таких змін визначається зростанням екзистенційної тривоги, дезорієнтацією та відчуттям втрати контролю. Однак важливо враховувати, що в контексті сучасності ці процеси мають розглядатися через призму екзистенційної психології: криза може стати не лише травмою, а й поштовхом до переосмислення. Життєві смисли та цінності в цьому контексті виконують роль «психологічного імунітету». Вони структурують сприйняття хаосу та дозволяють зберігати суб'єктність. У сучасному світі, де зовнішня стабільність не може бути гарантована, саме внутрішня ціннісно-смилова система стає єдиною надійною опорою для ментального здоров'я. Необхідно розуміти, що адаптація до змін вимагає не пасивного пристосування, а активної внутрішньої роботи.

- Ціннісні та екзистенційні орієнтири в період ранньої дорослості відіграють критичну роль у формуванні ідентичності та життєвого шляху. Цей віковий період характеризується пошуком автономії, професійним самовизначенням та побудовою планів на майбутнє. В умовах війни та соціальної нестабільності ці завдання значно ускладнюються. Молодь стикається з конфліктом між базовою потребою у безпеці (яка є фрустрованою) та прагненням до розвитку і самореалізації. Важливим аспектом є те, що зовнішній тиск змушує обирати між стратегією «виживання» (орієнтація на збереження, конформність) та стратегією «життя всупереч» (орієнтація на самостійність, універсалізм). Здатність знаходити сенс та ставити цілі навіть в умовах невизначеності стає центральним фактором, що

визначає успішність проходження цього етапу та збереження психологічного здоров'я.

- За результатами емпіричного дослідження, було виділено три групи респондентів за рівнем суб'єктивного сприйняття соціальної турбулентності: група з низьким рівнем («Резилієнтні»), група із середнім рівнем («Адаптивні») та група з високим рівнем («Вразливі»).

- Дане дослідження підтвердило наявність статистично значущих відмінностей між цими трьома групами щодо їхніх ціннісних пріоритетів, смислової наповненості життя та рівня благополуччя, а саме:

Група з низьким рівнем сприйняття турбулентності: ця група проявляє найвищі показники у сферах особистісного зростання, опанування середовищем та наявності життєвих цілей. Водночас вони демонструють пріоритетність цінностей, пов'язаних із самостійністю та універсалізмом. Це вказує на гармонійну інтеграцію особистості, яка спирається на внутрішні ресурси, свободу вибору та просоціальну поведінку, що дозволяє ефективно протистояти стресу.

Група із середнім рівнем сприйняття турбулентності: респонденти цієї групи демонструють помірне зниження показників благополуччя, особливо у сфері самоприйняття. У них спостерігається ціннісний конфлікт між прагненням до досягнень та потребою у безпеці. Зростання показників пошуку сенсу свідчить про початок внутрішньої роботи з переосмислення життєвих орієнтирів під тиском обставин.

Група з високим рівнем сприйняття турбулентності: найнижчі показники психологічного благополуччя та критичне падіння здатності керувати життям свідчать про стан дезадаптації. Фіксується явище «екзистенційного вакууму» (дефіцит сенсу при високій тривожності). Домінування цінностей безпеки та конформності свідчить про перехід до пасивних стратегій захисту, які в умовах реальної небезпеки виявляються неефективними і лише посилюють почуття безпорадності.

- Гіпотеза даного дослідження про те, що особи з високим рівнем сприйняття соціальної турбулентності виявляють значущі відмінності в життєвих смислах, ціннісних пріоритетах та рівні благополуччя порівняно з тими, хто має низький рівень турбулентності, а також що існує статистично значущий зв'язок між особливостями ціннісно-сислової сфери та рівнем психологічного благополуччя — підтвердилась.

- Результати даного дослідження вказують на те, що в умовах кризи психологічне благополуччя особистості безпосередньо залежить від здатності зберігати автономію цінностей та знаходити смисли. Це вимагає перегляду підходів до психологічної допомоги: акцент має зміщуватися з простої емоційної стабілізації на екзистенційну підтримку - відновлення відчуття авторства власного життя, формування нових, гнучких життєвих цілей та актуалізацію цінностей розвитку, які допомагають людині не просто виживати, а й зростати перед викликами часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ДЖЕРЕЛ

1. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники // Український психологічний журнал. - 2017. - № 1. - С. 80–104. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_9
2. Можаровська Т. В. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття // Психологічні перспективи. - 2021. - Вип. 37. - С. 155–167. - Режим доступу: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-155-167>
3. Борець Ю. В., Кухар Т., Палагнюк О. Теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя та смисложиттєвих орієнтацій майбутніх фахівців соціономічного профілю // Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». - 2023. - Вип. 51. - С. 19–24. - (доступ у відкритих джерелах не знайдено)
4. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості // Актуальні проблеми психології: Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. - 2017. - Т. V, вип. 17. - С. 124–133. - Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/709129/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%201.pdf>
5. Коргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект // Наука і освіта. - 2015. - № 3. - С. 48–55.
6. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. - 2016. - С. 170–186.
7. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт психологічного дослідження // Психологічні науки. - 2016. - № 2. - С. 70–74.

8. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості в ситуаціях соціальної турбулентності: смисложиттєвий аспект // Соціальна психологія. - 2017. - № 3(65). - С. 8–19.
9. Кочергіна І. Ю. Екзистенційні ресурси особистості в умовах соціальних трансформацій // Збірник наук. праць Чернівецького ун-ту: Психологія. - 2017. - № 2. - С. 112–120.
10. Коваленко В. С. Дослідження психологічного благополуччя в роботах українських авторів // Психологія і соціальна робота. - 2019. - Т. 24, № 2(50). - С. 114–125.
11. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. - Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. - 240 с. - (укр. пер. книги «Man's Search for Meaning»);
12. Ялом І. Екзистенційна психотерапія. - Київ: Дух і Літера, 2021. - 528 с.
14. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. - 1989. - Vol. 57, No. 6. - P. 1069–1081. - Режим доступу: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
15. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. - 1995. - Vol. 4, No. 4. - P. 99–104. - Режим доступу: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
16. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. - 1984. - Vol. 95, No. 3. - P. 542–575. - Режим доступу: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
17. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being // Annual Review of Psychology. - 2001. - Vol. 52. - P. 141–166. - Режим доступу: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
18. Park C. L., Folkman S. Meaning in the context of stress and coping // Review of General Psychology. - 1997. - Vol. 1, No. 2. - P. 115–144. - Режим доступу: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115>

19. Schnell T. Existential meaning orientations and well-being: Life meaning in COVID-19 lockdown // *Frontiers in Psychiatry*. - 2020. - Vol. 11. - Art. 607, 1–12. - Режим доступа: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00607>
20. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // *Psychological Inquiry*. - 2004. - Vol. 15, No. 1. - P. 1–18. - Режим доступа: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
21. Neff K. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. - New York: HarperCollins, 2015. - 320 p. - Режим доступа: <https://archive.org/details/selfcompassionp00neff>
22. Bradburn N. M. *The Structure of Psychological Well-Being*. - Chicago: Aldine, 1969. - 320 p.
23. Längle A. The search for meaning in life and the fundamental existential motivations // *Existential Analysis*. - 2013. - Vol. 24, No. 1. - P. 4–13.
24. Arslan G., Yıldırım M., Karataş Z., Kabasakal Z., Kılınç M. *Meaningful living to promote complete mental health among university students in the context of the COVID-19 pandemic* // *Int. J. Ment. Health Addiction*. - 2022. - Vol. 20, No. 2. - P. 930–942. doi:10.1007/s11469-020-00416-8. - Режим доступа: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00416-8>.
25. Arslan G., Yıldırım M. *A longitudinal examination of the association between meaning in life, resilience, and mental well-being in times of coronavirus pandemic* // *Front. Psychol.* - 2021. - Vol. 12:645597. doi:10.3389/fpsyg.2021.645597. - Режим доступа: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645597>.
26. Yıldırım M., Arslan G., Wong P.T.P. *Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic* // *Curr. Psychol.* - 2022. - Vol. 41, No. 11. - P. 7812–7823. doi:10.1007/s12144-020-01244-8. - Режим доступа: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01244-8>.
27. Ostafin B.D., Proulx T. *Meaning in life and resilience to stressors* // *Anxiety Stress Coping*. - 2020. - Vol. 33, No. 6. - P. 603–622. doi:10.1080/10615806.2020.1800655. - (англ.).

28. Du H., Li X., Chi P., Zhao J., Zhao G. *Meaning in life, resilience, and psychological well-being among children affected by parental HIV* // *AIDS Care*. - 2017. - Vol. 29, No. 11. - P. 1410–1416. doi:10.1080/09540121.2017.1307923. - (англ.).
29. Сердюк Л.З. *Структура та функція психологічного благополуччя особистості* // *Актуальні проблеми психології*. - 2017. - № 17 (Том V). - С. 124–133.
30. Шевчук А.М. *Ціннісно–сміслові орієнтації особистості як фактор переживання наслідків психічної травми* // *Проблеми сучасної психології*. - 2019. - № 12. - С. 85–99. doi:10.32626/2227-6246.2011-12.161247. - Режим доступу: <https://journal.kspu.edu/index.php/2227-6246/article/view/161247>. (англ. назва) *Value–meaning orientations as a factor of experiencing consequences of psychological trauma*.
31. <http://www.michaelfsteger.com/wp-content/uploads/2013/12/MLQ-Ukie-Ukrainian.pdf>

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота на тему «Сенс і цінності як фактори підтримки психологічного благополуччя особистості в період соціальних змін» присвячена актуальній проблемі збереження ментального здоров'я в умовах високої невизначеності та соціальної турбулентності. У сучасному світі, що характеризується стрімкими трансформаціями та кризовими явищами, особистість стикається з викликом збереження внутрішньої стійкості. Особливого значення це набуває у період ранньої дорослості, коли відбувається активне формування світогляду, професійної ідентичності та життєвих планів, які є вразливими до дестабілізуючих впливів зовнішнього середовища.

Дослідження детально розглядає механізми впливу ціннісно-сислової сфери на рівень адаптації особистості. В роботі проаналізовано, як суб'єктивне сприйняття соціальної турбулентності корелює з показниками психологічного благополуччя, наявністю життєвих смислів та ієрархією цінностей. Емпірично виявлено, що в умовах кризи виникає ціннісний конфлікт між потребою у безпеці та прагненням до розвитку. Встановлено, що фіксація на цінностях збереження (безпека, конформність) та стан екзистенційного вакууму знижують адаптаційний потенціал, тоді як орієнтація на цінності автономії та сформованість життєвих смислів виступають ресурсами резилієнтності.

Результати дослідження підкреслюють необхідність переосмислення підходів до психологічної допомоги в умовах соціальних змін. Акцент має зміщуватися з ситуативної стабілізації на екзистенційну підтримку — відновлення відчуття авторства власного життя та пошук нових смислів, що дозволяє особистості не лише виживати, а й розвиватися всупереч складним обставинам.

Ключові слова: психологічне благополуччя; соціальна турбулентність; життєві смисли; ціннісні орієнтації; резилієнтність; екзистенційні орієнтири.

Annotation

The qualification work on the topic "Meaning and values as factors supporting the psychological well-being of an individual in a period of social change" is dedicated to the urgent problem of preserving mental health under conditions of high uncertainty and social turbulence. In the modern world, characterized by rapid transformations and crisis phenomena, the individual faces the challenge of maintaining internal stability. This is of particular importance during early adulthood, when the active formation of a worldview, professional identity, and life plans takes place, which are vulnerable to the destabilizing influences of the external environment.

The research examines in detail the mechanisms of the influence of the value-meaning sphere on the level of individual adaptation. The paper analyzes how the subjective perception of social turbulence correlates with indicators of psychological well-being, the presence of life meanings, and the hierarchy of values. It was empirically revealed that in crisis conditions, a value conflict arises between the need for security and the striving for development. It has been established that fixation on conservation values (security, conformity) and a state of existential vacuum reduce adaptive potential, whereas orientation toward autonomy values and formed life meanings act as resources of resilience.

The results of the study highlight the necessity of rethinking approaches to psychological assistance in conditions of social changes. The emphasis should shift from situational stabilization to existential support — restoring the sense of authorship of one's own life and the search for new meanings, which allows the individual not only to survive but also to develop despite complex circumstances.

Keywords: psychological well-being; social turbulence; life meanings; value orientations; resilience; existential guidelines.