

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923.7

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.5/01>**Даценко О.А.**

Криворізький державний педагогічний університет

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СЕНСУ ЖИТТЯ ЯК РЕСУРСУ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті розглянуто сучасні підходи до дослідження сенсу життя як психологічного ресурсу, що підтримує особистість у кризових умовах, зокрема під час війни. Визначено сутність, структуру та основні характеристики сенсу життя, його роль у забезпеченні цілісності життєвого досвіду, мотивації, стійкості та здатності до самореалізації. Окрема увага приділяється процесу формування нового сенсу життя під впливом екстремальних обставин, його взаємозв'язку з ціннісними орієнтаціями, цілями та життєтворчістю особистості. Наголошується, що сенс життя є ядром особистісного розвитку, має складно опосередкований характер і реалізується через регуляцію індивідуальної життєдіяльності. У цьому процесі людина не лише виявляє власну активність, а й формується як особистість. Життєвий сенс задає стратегічний напрямок саморозвитку. На його основі людина формулює конкретні цілі, які, в свою чергу, є практичним втіленням сенсу. Робиться спроба визначити його мотиваційні, когнітивні, емоційні та регулятивні особливості; активізаційні, організаційні, інтегративні та захисно – мобілізаційні функції; виділити етапи інтеграції в психічну діяльність в період війни. З'ясовано, що сенс життя виступає потужним психологічним ресурсом, який сприяє подоланню стресу, екзистенційних протиріч, підтримує внутрішню спрямованість і активність особистості навіть у травматичних ситуаціях. Зазначається, що життєвий сенс є тим внутрішнім механізмом, що дозволяє людині не лише витримувати випробування війни, а й трансформувати кризові переживання у досвід, який сприяє особистісному зростанню. Завдяки сенсу людина може знаходити мотивацію для відновлення, підтримувати віру в майбутнє та формувати конструктивні життєві стратегії. Сенс життя зменшує відчуття безнадії та екзистенційної тривоги, сприяючи психологічній стійкості, адаптивності та підтримки соціальної активності. У кризових умовах війни він допомагає переосмислити досвід втрат і знайти в ньому причини подальшого руху. Подальші наукові дослідження можуть зосереджуватися на вивченні особливостей сенсотворення у кризових умовах, його впливу на психічну стійкість та резилієнтність особистості, а також на розробці практичного інструментарію логотерапії для психологічної підтримки людини під час війни.

Ключові слова: сенс життя, сенсотворення, психологічний ресурс, цінності, екстремальні ситуації, війна.

Постановка проблеми. Сенс життя є актуальною проблемою сучасної психології, яка привертає активну увагу науковців і має підвищений попит у практиків. Особливо її значення зростає в умовах глибоких соціальних та екзистенційних потрясінь, наприклад війни, яка є однією з найважливіших кризових подій. Війна, яка прийшла в нашу країну зруйнувала звичний спосіб життя, поста-

вила під загрозу фундаментальні основи існування та спричинила появу відчуття тотальної небезпеки. Суспільство перебуває в стані хронічного стресу і високої психологічної травматизації, що суттєво знижує здоров'я та психологічне благополуччя населення. Експозиція людських страждань і масових руйнувань призводить до розуміння «крихкості» та непередбачуваності існування,

появи екзистенційної порожнечі. В таких умовах особливої ваги набуває проблема активізації внутрішніх ресурсів особистості, що дозволяють долати життєві труднощі і «ментально» зберегтися в цей складний період. Одним із найпотужніших таких психологічних ресурсів, здатних забезпечувати стійкість, особливо в період кардинальних змін, є сенс життя. Він виступає орієнтиром у ситуаціях невизначеності, допомагає людині знаходити мотивацію для подальших дій, відновлювати почуття цінності та мети, навіть у найскладніших обставинах. Пошук і збереження смислу життя під час війни стає не лише особистою справою індивіда, а й важливим чинником психологічного самозбереження суспільства в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сфера теоретичного аналізу та прикладних напрацювань категорії смислу життя формується на перетині різних наукових галузей. В психології сенс життя розглядається як центральна феноменологія, що відображає особливості формування людини як особистості та суб'єкта життєтворчості. В теоретико – експериментальному сегменті науки вона вивчається з точки зору структури та змісту (цінності, життєві цілі, смисложиттєві орієнтації); провідних функцій в процесах регуляції поведінки та забезпечення життєстійкості; факторів формування (соціалізація, культура, виховання, життєвий досвід) та вікової динаміки (А. Адлер, В. Франкл, О. Легун, О. Пурло, В. Татенко, Т. Титаренко та ін.). Особливе місце займають дослідження, які розкривають роль сенсу життя у кризових ситуаціях, під час війни в тому числі. Цей напрямок досліджується в роботах І. Ващенко, Є. Гейко, Б. Іваненко, Є. Потапчук, О. Сербової, І. Радул, та ін.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що в умовах збройного конфлікту різко зростає потреба у вивченні психологічних механізмів стресостійкості та резильєнтності. Аналіз сенсу життя як ресурсу дозволяє краще зрозуміти, як люди долають травматичний досвід, зберігають психічне здоров'я, відновлюють соціальні зв'язки та здатність до розвитку.

Мета статті – теоретичний аналіз психологічного потенціалу сенсу життя як особистісного ресурсу в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Проблема сенсу життя як одна із найбільш фундаментальних в психології завжди привертала увагу науковців. Її дослідження відбувалось у руслі методологічного підходу і системного аналізу, представлених в роботах представників різних психологічних напрямків.

В індивідуальній психології А. Адлера сенс життя розглядається не як щось об'єктивно дане, а як суб'єктивна конструкція, яку людина сама розбудовує і якою керується у своєму розвитку. Сенс життя – це створена особистістю узгоджена цільова орієнтація, яка є рушієм самоздійснення, що регулює вибірковість сприймання, оцінку подій і задає довготривалу перспективу на майбутнє. Він завжди, індивідуально опосередкований, визначається цінностями і прагненнями особистості. Одна й та сама ситуація для різних людей може мати різне значення. Проте він є невіддільним від соціальної спрямованості. Справжня сутність існування розкривається там, де людина відчуває свою належність до суспільства, виявляє соціальний інтерес і дотримується відповідного стилю життя. Конструктивний стиль життя, що передбачає активність, відповідальність і корисний внесок у життя спільнот є показником справжнього сенсу. Деструктивний стиль (орієнтація лише на владу, споживання), веде до невротизації та безглуздості існування. Формування життєвого сенсу А. Адлер вбачав в процесах самотрансценденції у відповідності до соціальних цінностей та очікувань на протиположним прагненням особистості [3].

В теорії К. Г. Юнга сенс життя розглядається крізь призму гармонії між свідомим і несвідомим; балансом між протилежними силами психіки: раціональним, інтуїтивними, індивідуальним та колективним. Пошук сенсу життя виступає вічним прагненням людини до розуміння свого призначення в світі, в якому інтегруються культурний досвід етнічних груп, родова пам'ять, потреби і зміст власного «Я». У сенсі відображено взаємодію минулого та майбутнього, індивідуального та суспільного. Він не зводиться до особистих цілей чи зовнішніх досягнень, а проявляється у здатності людини «пробуджувати» архетипічні змісти, виходити за межі суто особистісного, відчувати власну причетність до більшої, колективної та духовної реальності [7; 15].

Аналіз проблеми сенсу життя в умовах війни засвідчив найбільшу доречність теорії логотерапії В. Франкла, яка акцентує увагу на пошуку життєвого сенсу попри різні обставини. Сенс життя – це центральна мотиваційна сила людини, яка дозволяє пережити складні події; розкриває механізми психологічного опору і внутрішньої стійкості. Навіть у екстремальних, травматичних ситуаціях (в'язниця, війна, втрати) людина може знайти сенс, якщо у неї є причина жити. Більше

того, страждання можна перетворити на джерело особистісного зростання, якщо знаходити в ньому значущість. Сенси життя – це активне усвідомлене завдання, яке людина реалізує у конкретних обставинах, і саме він стає головним ресурсом психологічного виживання та самореалізації. В ньому виражається унікальна місія, яку слід «пронести» незважаючи на різні події життєвого шляху. Відсутність сенсу, за В. Франклом, веде до екзистенційного вакууму, апатії та втрати життєвих перспектив, що є індикаторами ноогенного неврозу [12].

У вітчизняній психології сенси життя пов'язують із проблемами життєтворення. О. Пурло зауважує, що стрижньовим екзистенційним утворенням, ядром суб'єктоутворюючої структурою є сенси життя [6, с. 271]. Він задає вектор бажаних змін лінії життя та особистісних характеристик, стимулює й мобілізує енергію для специфічних форм активності, спрямованих на подолання обставин і трансформацію умов, у яких функціонує особистість. У своїй феноменальній репрезентації сенси життя є задумом – психологічною моделлю майбутнього, яку особистість має намір реалізувати своїми рішеннями та вчинками. Завдяки сенсу життя фрагментарні події набувають внутрішньої логіки й значущості, а вчинки й рішення підпорядковуються системі цінностей і цілей, що посилює узгодженість образу «Я» та стійкість життєвої позиції.

Т. Титаренко зазначає, що життєтворчість – це процес активного конструювання людиною власного життєвого світу і самореалізації в ньому [11, с. 100]. Його системоутворювальним елементом виступає життєвий сенси, який є осередком пріоритетних цінностей, що інтегрує різні сфери діяльності та зберігає автентичність існування. Він задає напрямки руху та упорядковує події, визначає їх роль і місце в особистому просторі, надає відчуття доцільності та не даремності. Усвідомлення сенсу формує переживання значущості власного буття, причетності до чогось більшого, ніж особисті інтереси. Сенси створює психологічну опору для подолання труднощів, забезпечує інтеграцію досвіду й підтримує мотивацію до продуктивності. Без усвідомленого сенсу, життєтворення втрачає свою унікальність, глибину та стратегічність; воно стає фрагментарним, поверховим і позбавленим спрямованості, що призводить до відчуття порожнечі, беззмістовності та зниження життєтворчого потенціалу.

Схожої думки дотримується і В. Татенко, який вважав, що інтегральним проявом зрілої особистості виступає її суб'єктність – загальна здат-

ність до проектування та перетворення у бажаному напрямку різних життєвих умов та вчинків, включаючи й власні індивідуально-психологічні властивості [9]. Ядром цієї здатності виступає сенси, який має складно опосередкований характер і реалізується через регуляцію індивідуальної життєдіяльності, в процесі якої людина не тільки проявляється, а й формується як особистість. Життєвий сенси задає стратегічний напрямки саморозвитку. На його основі людина формулює конкретні цілі, які, в свою чергу, є практичним втіленням сенсу. Цілі переводять абстрактне усвідомлення сенсу у конкретні дії й проекти. Досягаючи цілей, людина переживає реалізацію сенсу, усвідомлює значущість й результативність власної активності [1]. У кризові періоди (війна, хвороба, втрати) сенси життя може змінюватись, що призводить до перегляду цілей. Наприклад у мирний час цілі відображають тенденцію до духовного, матеріального чи професійного розвитку, тоді як в період війни, вони пов'язані із самозбереженням і безпекою.

Сенси як відображення пріоритетних ліній самореалізації ґрунтується на цінностях особистості. О. Легун зазначає, що цінності виступають фундаментальним компонентом смислоутворення [4]. Вони опосередковують смислові вектори життєздійснення, визначають, що для людини є суттєвим, бажаним і гідним зусиль. Саме на основі ієрархії цінностей індивід формує свої пріоритети та стратегії діяльності, інтерпретує події та власний досвід. Цінності виконують функцію «сепаратора», який дозволяє людині відокремлювати суттєве від другорядного, надавати подіям особистісної вагомості та змістовно оформлювати картину власного буття. Н. Чабанюк підкреслює, що у переломних моментах саме цінності підтримують людину, надають відчуття опори і допомагають вибудовувати перспективу подальшої самореалізації [13].

Н. Терлецька вважає, що сенси життя охоплює такі цінності як свобода, любов, безпека, відповідальність, творча активність, саморозвиток тощо, які дозволяють долати екзистенційні проблеми та виживати в складних умовах [10]. Вони не лише визначають стратегію руху, а й виконують функцію психологічних ресурсів, які підтримують людину в моменти викликів. Цінності створюють своєрідний фундамент для стійкості, сприяють мобілізації внутрішніх можливостей, збереженню почуття гідності та життєвої мети навіть у складних і непередбачуваних ситуаціях. В умовах війни цінності набувають особливого значення, пере-

творюючись на ресурс виживання та протистояння небезпекам. Усвідомлення цінності життя й свободи стимулює до активних дій, сімейні цінності надають сили та підтримки, а духовні й патріотичні допомагають зберігати оптимізм і віру в перемогу.

Війна – надзвичайно травматична і деструктивна подія, яка спричиняє не лише фізичні руйнування, а й глибокий розрив у соціальній, психологічній та культурній тканині суспільства, який підриває базові потреби людини у безпеці, приналежності, розвитку й сенсі. Є. Потапчук зазначає, що під час війни людина знаходиться в стані екзистенційної кризи – глибокий внутрішній стан сумніву й пошуку, коли вона починає ставити фундаментальні питання про сенс і цінність власного життя [5, с. 232]. Змінюється звичний спосіб існування, ускладнюється задоволення основних потреб, з'являється відчуття приреченості, спустошення та безвиході. Життя відбувається саме по собі, людина не є його «автором» і не відчуває контролю над ним. В. Гейко, І. Радул вважають, що переживання сенсу життя в умовах війни набуває особливої глибини та драматизму [2]. Людина змушена переосмислювати власні цінності, цілі та пріоритети, приймати складні рішення, шукати підстави для існування в змінених умовах. Підсилюються сенсожиттєві протиріччя, спостерігається звуження свідомості, особистість зосереджується не на високих прагненнях, а на потребах у збереженні та захисті. Зазвичай, війна чинить негативний вплив на аксіологічну сферу людини, призводячи до суттєвих трансформацій її змісту. Проте, як підкреслює О. Сербова та ін, криза смислу життя, навіть в таких обставинах, може розглядатися як джерело суб'єктогенезу, а не лише як фактор особистісних деформацій та дисфункцій [8]. Перехід смисложиттєвих протиріч із деструктивних до конструктивних форм передбачає їх осмислення, інтеграцію та трансформацію у ресурс розвитку. Грунтуючись на власних цінностях, переосмисленні життєвих цілей, актуалізації внутрішнього потенціалу і переоцінці травматичних подій особистість набуває здатності до нового сенсотворення. Це означає рух від хаотичних, руйнівних переживань – до усвідомленого пошуку нових засад для побудови більш цілісної, узгодженої та адаптивної самореалізації і життєтворчості. Сенсотворення під час війни – це динамічний процес аксіологічної трансформації, що має різні рівні – індивідуальний, соціальний і духовний і проходить декілька етапів:

- кризове руйнування попереднього сенсу (шок, травма, втрата колишніх орієнтирів, відчуття хаосу);

- переосмислення і пошук нового сенсу (рефлексія, аналіз власних цінностей, формування нових орієнтирів);

- інтеграція нового сенсу (створення більш цілісної картини життя, узгодження минулого й теперішнього, поява конкретних цілей);

- закріплення і реалізація (переведення нового сенсу в конкретну діяльність: дії, вибір, плани на майбутнє);

- розвиток і розширення (поступове поглиблення сенсу, поява довгострокової перспективи).

Сенс життя як психологічний ресурс у воєнний час – це внутрішній смисловий конструкт, на основі якого формуються цінності, життєві пріоритети та довгострокові стратегії поведінки. В умовах війни сенс виступає потужним психологічним інструментом, який попри ситуацію непередбачуваності та хаосу, надає особистості внутрішньої опори та визначає її аксіологічну спрямованість для збереження життєвої активності. Він виконує функцію своєрідного «навігатора», який забезпечує орієнтацію у виборі напрямів діяльності, сприяє усвідомленню значущості власних дій, що, у свою чергу, знижує рівень екзистенційної тривоги та підтримує суб'єктивне благополуччя і відчуття контролю над життям.

Під час війни сенс як ресурс надає людині здатність:

- інтерпретувати власний досвід та надавати йому значення;

- підтримувати відчуття контролю та передбачуваності у складних обставинах;

- зберігати внутрішню стійкість і чинити опір обставинам;

- активізувати внутрішні резерви (вольові, когнітивні, емоційні) для подолання труднощів;

- підтримувати мотивацію до розвитку й самореалізації, навіть коли зовнішні умови несприятливі;

- ініціювати «локальний сенс» (жити сьогодні, допомагати, підтримувати) навіть при втраті глобальних життєвих планів;

- переосмислювати втрати, переглядати цінності й життєві пріоритети.

Висновки. Таким чином, сенс життя як психологічний ресурс виконує інтегративну, активізаційно – розвивальну, регулятивну та захисно-мобілізуючу функції. Він є тим внутрішнім механізмом, що дозволяє людині не лише витримувати випро-

бування, а й трансформувати кризові переживання у досвід, який сприяє особистісному зростанню. Багато людей змінили вид діяльності, присвятили себе служінню Батьківщині, волонтерству, прагнуть долучитися до відбудови країни. Під час війни посилюється потреба у любові, вірі, солідарності, приналежності до спільноти. Сенс життя у такому

контексті часто переживається як обов'язок та відповідальність за інших, прагнення допомоги тощо. Постановка нових цілей, залученість до нових видів діяльності у поєднанні з рефлексією власних цінностей підсилює відчуття суб'єктності і осмисленості та стає ресурсом підтримки і внутрішнього зростання людини під час війни.

Список літератури:

1. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Т. 40. С. 33–49.
2. Гейко Є. В., Радул І. Г. Сенс життя в період кризових станів особистості. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. (1). С. 22–29.
3. Гриньова О. М. Проблема смисложиттєвих орієнтацій в українській та зарубіжній психології. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 93–105.
4. Легун О. Сенс, сенсотворення, сенсожиттєві стратегії як динамічні характеристики особистості. *Освіта регіону*. 2011. № 2. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/477> (дата звернення 20.09.25).
5. Потапчук Є. М. Самоконтроль особистості в екстремальних та кризових ситуаціях як важлива умова самозбереження. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2015. Вип. 17. С. 231–240.
6. Пурло О. Особистість: суб'єкт або автор життєтворчості? *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 2. С. 266–275.
7. Сафонік Л. Буттєвість сенсу людського життя: монографія. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 350 с.
8. Сербова О. В. Методологічні підходи до визначення форм підтримки особистості у пошуку, переосмисленні та формуванні сенсу життя під час війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 164–169.
9. Татенко В. Методологія суб'єктно – вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Міленіум, 2017. 184 с.
10. Терлецька, Н. Людина в метаантропології та трансгуманізмі й смисл людського буття. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2020. 23 (1-2), С. 59–65.
11. Титаренко Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
12. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі. Харків : Книжк. клуб «Клуб Сімейн. Дозвілля», 2016. 158 с.
13. Чабанюк Н. Цінності як орієнтири знаходження сенсу життя в умовах війни. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 59–63.
14. Чаплак Я. В., Чуйко Г. В. Сенс життя як орієнтир на життєвому шляху людини. *Психологічний часопис*. 2017. № 1 (5) С. 100–111.
15. Юнг К. Аналітична психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 250 с.

Datsenko O.A. PSYCHOLOGICAL POTENTIAL OF THE MEANING OF LIFE AS A RESOURCE OF PERSONALITY SUPPORT IN WAR CONDITIONS

The article considers modern approaches to the study of the meaning of life as a psychological resource that supports the personality in crisis conditions, in particular during war. The essence, structure and main characteristics of the meaning of life, its role in ensuring the integrity of life experience, motivation, resilience and the ability to self-realization are determined. Special attention is paid to the process of forming a new meaning of life under the influence of extreme circumstances, its relationship with value orientations, goals and life creativity of the individual. It is emphasized that the meaning of life is the core of personal development, has a complex mediated nature and is realized through the regulation of individual life activities. In this process, a person not only shows his own activity, but also forms himself as a person. The meaning of life sets the strategic direction of self-development. On its basis, a person formulates specific goals, which, in turn, are the practical embodiment of meaning. An attempt is made to determine its motivational, cognitive, emotional and regulatory features; activation, organizational, integrative and protective-mobilizing functions; to highlight the stages of integration into mental activity during the war. It has been found that the meaning of life is a powerful psychological resource that helps overcome stress, existential contradictions, supports the inner direction and activity of the individual even in traumatic situations. It is noted that the meaning of life is the internal mechanism that allows a person not only to withstand the trials of war, but also to transform crisis experiences into an experience that contributes to personal growth. Thanks to meaning, a person can find

motivation for recovery, maintain faith in the future and form constructive life strategies. The meaning of life reduces feelings of hopelessness and existential anxiety, contributing to psychological resilience, adaptability and maintaining social activity. In the crisis conditions of war, it helps to rethink the experience of losses and find in it the reasons for further movement. Further scientific research can focus on studying the features of sensemaking in crisis conditions, its impact on the mental stability and resilience of the individual, as well as on developing practical logotherapy tools for psychological support of a person during war.

Key words: *meaning of life, meaning-making, psychological resource, values, extreme situations, war.*

Дата надходження статті: 25.09.2025

Дата прийняття статті: 13.10.2025

Опубліковано: 05.12.2025