

УДК 159.923:355

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.4.11>

РОЛЬ СЕНСУ ЖИТТЯ ТА ДУХОВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ У ПЕРІОД ВІЙНИ

Самара Ольга Євгенівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Національного університету «Одеська юридична академія»
<https://orcid.org/0000-0003-2522-8127>

Данілова Олена Сергіївна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціально-гуманітарних дисциплін
Інституту Військово-Морських Сил
Національного університету «Одеська морська академія»
<https://orcid.org/0000-0001-6151-0774>

Щерблюк Ольга Іванівна,

здобувачка вищої освіти 2 курсу другого (магістерського) рівня,
спеціальності «Психологія»
Центру заочного та дистанційного навчання
Національного університету «Одеська юридична академія»
<https://orcid.org/0009-0004-5727-8625>

У сучасних умовах війни особливої актуальності набуває проблема пошуку внутрішніх духовно-смислових ресурсів, які допомагають молодим військовослужбовцям зберігати психологічну рівновагу, витримку та здатність діяти ефективно в екстремальних ситуаціях. У статті розглядаються теоретичні засади розуміння феноменів сенсу життя та духовного потенціалу як провідних чинників психологічної стійкості молодих військових. Підкреслюється, що саме духовний потенціал особистості є основою смисложиттєвої орієнтації, внутрішньої сили, моральної стійкості та здатності знаходити значення у випробуваннях війни та післявоєнного періоду.

Представлено результати теоретико-емпіричного аналізу, проведеного серед молодих військовослужбовців віком 18–35 років, які виконують свої завдання у воєнний період. У дослідженні застосовано стандартизовані психодіагностичні методики: «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. А. Леонтьєва (адаптація), «Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптація Д. А. Леонтьєва) та «Шкалу життєстійкості» Коннора-Девідсона (CD-RISC-10, Connor-Davidson Resilience Scale). Отримані результати засвідчили, що високий рівень усвідомленого сенсу життя, орієнтація на цінності служіння та розвинений духовний потенціал істотно підсилюють показники життєстійкості, відповідальності, самоконтролю й конструктивного подолання стресових ситуацій.

Таким чином, сенс життя та духовний потенціал виступають ключовими чинниками психологічної стійкості молодих військовослужбовців у період війни, формуючи внутрішню опору, почуття мети та віру у значущість власних дій. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення психопрофілактичних програм для військових, спрямованих на розвиток духовно-смислових ресурсів і формування резилієнтності в умовах бойових і посттравматичних викликів.

Ключові слова: сенс життя, духовний потенціал, смисложиттєві орієнтації, психологічна стійкість, логотерапія, молодь, війна.

Samara Olga, Danilova Olena, Shcherbliuk Olha. The role of the meaning of life and spiritual potential as a factor in the psychological resilience of youth during the war

In the current conditions of war, the issue of finding internal spiritual and meaning-related resources that help young military personnel maintain psychological balance, resilience, and the ability to act effectively in extreme situations becomes especially relevant. The article examines the theoretical foundations of understanding the phenomena of life meaning and spiritual potential as key factors of psychological resilience among young soldiers. It is emphasized that spiritual potential serves as the basis for meaning-making, inner strength, moral stability, and the ability to find significance in the challenges of war and the post-war period.

The paper presents the results of a theoretical and empirical analysis conducted among young military personnel aged 18–35 who are fulfilling their duties during wartime. The research employed standardized psychodiagnostic methods, including the adapted version of Leontiev's Life-Purpose Orientations Test, Maddi's Hardiness Test (adapted by D. A. Leontiev), and the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10). The findings indicate that a high level of awareness of life meaning, value-based orientation toward service, and a well-developed spiritual potential significantly strengthen indicators of resilience, responsibility, self-control, and constructive coping with stressful situations.

Thus, life meaning and spiritual potential act as key factors of psychological resilience in young military personnel during wartime, forming an inner foundation, a sense of purpose, and faith in the significance of their actions. A promising direction for further research is the development of psychological preventive programs for military personnel aimed at cultivating spiritual and meaning-related resources and fostering resilience in the context of combat and post-traumatic challenges.

Key words: *meaning of life, spiritual potential, meaning-life orientations, psychological resilience, logotherapy, youth, war.*

Постановка проблеми. Тривала війна в Україні спричинила глибокі трансформації соціального, ціннісного та психологічного життя молоді. Високий рівень невизначеності, постійна загроза життю, втрата близьких, вимушена зміна життєвих планів і підвищене навантаження на психіку військовослужбовців 18–35 років посилюють ризики емоційного виснаження, дезорієнтації, фрустрації базових екзистенційних потреб [1; 2]. Саме молоді бійці, які перебувають у процесі активного становлення особистісної та професійної ідентичності, виявляються найбільш вразливою групою щодо впливу бойового стресу, деперсоналізації та втрати смислу.

За логотерапевтичною концепцією В. Франкла переживання війни, зіткнення зі смертю та екстремальними ситуаціями актуалізує питання сенсу життя; його фрустрація є одним із ключових чинників внутрішніх криз та психологічної дезадаптації військових [3]. Нездатність знайти особистісний смисл у подіях, що відбуваються, послаблює відчуття контролю, відповідальності та перспективи майбутнього, формуючи небезпеку емоційного виснаження й втрати внутрішньої цілісності.

У дослідженнях Д. Леонтєва підкреслюється, що смисложиттєві орієнтації виконують регулятивну функцію, забезпечують здатність особистості бачити наслідки власних дій, утримувати життєвий вектор та приймати відповідальні рішення в умовах невизначеності [4]. Для молодих військовослужбовців ці аспекти є критичними, адже смислова інтегрованість дозволяє підтримувати суб'єктність навіть у ситуаціях постійної загрози.

Особливої уваги потребує феномен духовного потенціалу, який у сучасних українських дослідженнях розглядається як ядро внутрішніх ресурсів особистості – моральних цінностей, рефлексивності, здатності до емпатії, відповідальності та духовної зрілості [5; 6]. Наявність розвиненого духовно-ціннісного підґрунтя сприяє збереженню стійкості, гармонізації переживань та відновленню психологічної рівноваги після впливу бойового стресу. Згідно з дослідженнями військової психології, саме духовно-сміслові ресурси суттєво підсилюють життєстійкість бійців і виконують функцію внутрішньої опори в критичних ситуаціях [1; 7; 8].

Водночас молодий вік є сензитивним періодом для формування власних цінностей, життєвих цілей і смисложиттєвих орієнтацій, що робить військовослужбовців цієї вікової категорії особливо чутливими до загроз руйнування ціннісно-смислової сфери в умовах війни [9]. Порушення або деформація смисложиттєвих структур може спричинити зниження стійкості, фрустрацію екзистенційних потреб та підвищення психологічної вразливості.

Таким чином, актуальною постає наукова проблема визначення ролі сенсу життя та духовного потенціалу в підтриманні психологічної стійкості молодих військовослужбовців у період війни, а також виявлення тих смислових і духовних компонентів, які забезпечують збереження їхньої внутрішньої рівноваги, суб'єктності та життєстійкості у граничних умовах сучасного воєнного досвіду.

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що у низці українських робіт підкреслюється роль смислу як чинника адаптації в умовах екстремального середовища. Так, у дослідженнях Т. Титаренко зазначається, що у період життєвих випробувань саме смисложиттєві конструкти дозволяють людині впорядковувати досвід, визначити пріоритети та зберігати внутрішню стійкість [2]. Я. В. Чаплак і Г. В. Чуйко підкреслюють, що молодий вік є сензитивним періодом формування ціннісної системи, від якої залежить готовність особистості до прийняття відповідальності, самостійності та життєвого вибору [9].

Проблематика психологічної стійкості в умовах війни активно досліджується у військовій психології. У роботах О. Кокуна аргументовано, що військовослужбовці з розвиненою смисловою сферою та стабільною системою цінностей демонструють вищий рівень життєстійкості та здатності до саморегуляції в умовах бойового стресу [1].

Значну увагу в українських та міжнародних дослідженнях приділено й духовному аспекту стійкості. М. Савчин визначає духовний потенціал як інтегративну характеристику, що включає ціннісну зрілість, рефлексивність, автентичність та здатність до морального вибору; ці якості виконують захисну функцію в умовах кризових подій [5; 6]. О. Чиханцова у своїх

дослідженнях військових також вказує, що духовно-смислова сфера є одним із базових предикторів резиліентності, впливаючи на здатність бійців відновлюватися після стресових переживань [8].

Дослідження української молоді у воєнний період, проведене М. Блашчик та колегами, підтверджує: переживання спільного сенсу, взаємодопомоги та колективної відповідальності значно підсилюють адаптаційні можливості навіть у ситуаціях високої загрози [10].

Окремо слід зазначити, що проблема смисложиттєвих і духовно-ціннісних ресурсів саме молодих військовослужбовців досліджена недостатньо. Попри наявність робіт, присвячених військовій стійкості загалом, існує дефіцит емпіричних даних щодо того, які саме аспекти сенсу життя та духовного потенціалу виконують провідну роль у підтриманні психологічної рівноваги молодих бійців, котрі перебувають лише у стадії становлення особистісної та професійної ідентичності.

Метою дослідження є виявлення особливостей сенсу життя та духовного потенціалу молодих військовослужбовців і визначення їхньої ролі у формуванні психологічної стійкості під час війни.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 34 респонденти (25 чоловіків та 9 жінок) віком 18–35 років, які проходять службу в ЗСУ. Методами дослідження були: «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. А. Леонтьєва (адаптація); «Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва); «Шкала життєстійкості» Коннора – Девідсона.

На першому етапі усі відповіді респондентів були переведені у стандартизовані бальні оцінки. Для кожної змінної були обчислені середні значення, стандартні відхилення та середньоквадратичні похибки. Це дозволило визначити однорідність вибірки та надійність показників. Зведені результати подано в таблиці 1.

Найбільша варіативність показників спостерігалася за шкалою «Життєстійкість», для якої зафіксовано найбільше стандартне відхилення (26,359) та похибку (4,5885%). Водночас похибка не перевищила допустиме значення 5%, отже дані є надійними. Найменше відхилення спостерігалася за шкалою «Результат», що

Середні показники вибірки в цілому

	Середнє значення	Середньоквадратичне відхилення	Середньоквадратична похибка
Стресостійкість	29,81818	5,49690	0,95689
Життєстійкість	60,7879	26,3590	4,5885
Залученість	25,48485	11,93242	2,07717
Контроль	22,3636	10,0555	1,7504
Прийняття ризику	12,93939	6,39795	1,11374
Цілі	28,2727	6,0066	1,0456
Прогрес	26,93939	4,80195	0,83591
Результат	21,7273	3,4935	0,6081
Локус контролю Я	18,90909	4,65271	0,80993
Локус контролю Життя	24,7273	5,3108	0,9245

свідчить про однорідність поглядів вибірки за даним параметром.

Після обчислення середніх значень була перевірена нормальність розподілу за кожною шкалою (табл. 2). Оскільки всі показники відповідали нормальному розподілу, для виявлення зв'язків між змінними було використано кореляцію Пірсона. Матрицю кореляцій наведено у таблиці 3.

Кореляційний аналіз показав, що система психологічних характеристик військовослужбовців є високо інтегрованою: жоден параметр не функціонує

ізолювано, а всі змінні утворюють єдину структуру внутрішньої саморегуляції та адаптивності.

Життєстійкість виступає центральним елементом системи, маючи найвищі кореляції з більшістю змінних: із залученістю – $r = 0,95$, з контролем – $r = 0,93$, із прийняттям ризику – $r = 0,875$.

Це свідчить, що молоді військовослужбовці з високою життєстійкістю демонструють активність, здатність до прийняття рішень та ефективного функціонування в умовах невизначеності – ключових умовах бойових дій.

Перевірка нормальності розподілу вибірки за допомогою одновибіркового критерію Колмогорова – Смірнова

Нульова гіпотеза	Тип розподілу	Асимптотична значимість
Стресостійкість	Розподіл є рівномірним із серединою 29,82 та середньоквадратичним відхиленням 5,49690.	0,200 ^c
Життєстійкість	Розподіл є рівномірним із серединою 60,79 та максимумом 26,35901.	0,200 ^c
Залученість	Розподіл є рівномірним із серединою 25,48 та середньоквадратичним відхиленням 11,93242.	0,200 ^c
Контроль	Розподіл є рівномірним із серединою 22,36 та середньоквадратичним відхиленням 10,05553.	0,200 ^c
Прийняття ризику	Розподіл є рівномірним із серединою 12,94 та середньоквадратичним відхиленням 6,39795.	0,200 ^c
Цілі	Розподіл є рівномірним із серединою 28,27 та середньоквадратичним відхиленням 6,00663.	0,200 ^c
Прогрес	Розподіл є рівномірним із серединою 26,94 та середньоквадратичним відхиленням 4,80195.	0,200 ^c
Результат	Розподіл є рівномірним із серединою 21,73 та середньоквадратичним відхиленням 3,49350.	0,012
Локус контролю Я	Розподіл є рівномірним із серединою 18,91 та середньоквадратичним відхиленням 4,65271.	0,186
Локус контролю Життя	Розподіл є рівномірним із серединою 24,73 та середньоквадратичним відхиленням 5,31080.	0,087

Таблиця 3

Кореляція Пірсона

	Сенс життя	Життєвій-кість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Цілі	Прогрес	Результат	Локус контролю Я	Локус контролю Життя
Сенс життя	1	0,449**	0,377*	0,467**	0,411*	0,258	0,412*	0,391*	0,455**	0,203
Життєвій-кість	0,449**	1	0,954**	0,933**	0,875**	0,134	0,402*	0,321	0,294	0,345*
Залученість	0,377*	0,954**	1	0,822**	0,774**	0,055	0,383*	0,299	0,232	0,297
Контроль	0,467**	0,933**	0,822**	1	0,738**	0,202	0,354*	0,272	0,241	0,321
Прийняття ризику	0,411*	0,875**	0,774**	0,738**	1	0,131	0,386*	0,338	0,400*	0,365*
Цілі	0,258	0,134	0,055	0,202	0,131	1	0,677**	0,571**	0,746**	0,434*
Прогрес	0,412*	0,402*	0,383*	0,354*	0,386*	0,677**	1	,690**	0,847**	0,622**
Результат	0,391*	0,321	0,299	0,272	0,338	0,571**	0,690**	1	0,719**	0,481**
Локус контролю Я	0,455**	0,294	0,232	0,241	0,400*	0,746**	0,847**	0,719**	1	0,622**
Локус контролю Життя	0,203	0,345*	0,297	0,321	0,365*	0,434*	0,622**	0,481**	0,622**	1

*Примітки. Подані коефіцієнти лінійної кореляції демонструють силу та напрям взаємозв'язку між показниками: чим ближче значення коефіцієнта до 1, тим міцніший зв'язок між змінними. Знак «+» свідчить про прямий (односпрямований) зв'язок, тоді як «-» вказує на зворотний зв'язок. Позначення * та ** маркують кореляції, що є статистично значущими для цієї вибірки.

Щодо стресостійкості: хоча кореляції нижчі, ніж у життестійкості, стресостійкість також займає важливе місце: із життестійкістю – $r = 0,45$, із залученістю – $r = 0,38$, з контролем – $r = 0,47$, з результативністю – $r = 0,39$, з прогресом – $r = 0,41$.

Це вказує, що збереження емоційної рівноваги пов'язане з ефективністю діяльності та здатністю молодих військових досягати конкретних результатів.

Смисложиттєві показники (СЖО). Цілі життя показали суттєві зв'язки: із прогресом – $r = 0,68$, із результативністю – $r = 0,57$, з локусом контролю «Я» – $r = 0,75$. Чим чіткіші життєві цілі, тим більше відчуття суб'єктності, керованості та наповненості життя.

Залученість має тісні зв'язки: з контролем – $r = 0,82$, з прийняттям ризику – $r = 0,77$. Це свідчить, що емоційна включеність у діяльність підсилює сміливість, готовність діяти та долати невизначеність – важливі риси для бійця.

Прогрес та результат взаємозалежні ($r = 0,69$) і значно пов'язані з внутрішнім локусом контролю: прогрес – $r = 0,85$, результат – $r = 0,72$. Це означає, що внутрішньо мотивовані військовослужбовці частіше демонструють відчутний рух уперед і реальні досягнення.

Локус контролю є регулятивним ядром системи. Внутрішній локус контролю «Я» корелює майже з усіма змінними ($0,29-0,85$), а кореляція між двома аспектами контролю становить $r = 0,62$, що підтверджує їхню взаємодію у структурі саморегуляції.

Аналіз результатів дослідження.

Отримана система взаємозв'язків показує, що психологічна стійкість молодих військовослужбовців базується на узгодженій роботі мотиваційних компонентів (цілі, залученість), вольових компонентів (контроль, відповідальність), емоційних ресурсів (стресостійкість), поведінкових проявів (результативність, прогрес), смислових орієнтацій, здатності приймати ризик, інтегральної життестійкості як центрального механізму.

Система смисложиттєвих орієнтацій виявляється безпосередньо пов'язаною з ключовими адаптивними характеристиками військовослужбовців. Наявність життєвих цілей, відчуття контролю та вну-

трішньої відповідальності формують ґрунт для стійкості, а розвинені духовно-смилові ресурси підтримують відновлення після стресу.

Висновки. У статті визначено актуальність дослідження сенсу життя та духовного потенціалу молодих військовослужбовців як ключових чинників їхньої психологічної стійкості в умовах війни. Проведений теоретичний та емпіричний аналіз дозволив виявити, що у військових молодого віку смисложиттєві орієнтації та рівень духовного потенціалу відіграють визначальну роль у підтриманні внутрішньої рівноваги, адаптивності та здатності до конструктивного подолання бойових і післябойових стресових впливів.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що молоді військовослужбовці з більш сформованими життєвими цілями, відчуттям відповідальності, внутрішнім локусом контролю та духовно-ціннісною інтегрованістю характеризуються вищими показниками життестійкості, стресостійкості та регулятивної здатності. Смисложиттєві орієнтації виявилися тісно пов'язаними із залученістю, контролем і прийняттям ризику – компонентами, які забезпечують ефективне функціонування у ситуаціях небезпеки та високої невизначеності.

Водночас було виявлено, що недостатня визначеність сенсу життя, зниження відчуття контролю або слабкість духовного ресурсу можуть призводити до підвищеної вразливості, емоційної нестійкості та труднощів у відновленні після психотравматичних подій.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямі є поглиблене вивчення структури духовного потенціалу військовослужбовців, аналіз його зв'язку з різними типами бойового досвіду, рівнем травматизації та тривалістю служби. Доцільним є також вивчення динаміки смисложиттєвих орієнтацій у контексті ротаций, переходу з бойових підрозділів у тил, а також дослідження впливу психотерапевтичних і тренінгових програм на розвиток сенсу життя як ресурсу стійкості.

Особливо важливим напрямом є створення й апробація програм психологічної підтримки, спрямованих на формування смислу, підвищення суб'єктності, укрі-

плення духовно-ціннісної сфери та профілактику емоційного виснаження у військових різних категорій. Дослідження у цьому полі сприятимуть розробленню

ефективних методів психологічної допомоги молодим бійцям та забезпеченню їхнього психічного здоров'я в умовах тривалої війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кокун О. М. Психологічна стійкість особистості в умовах війни : монографія. Київ : НУ «ОЮА», 2024. 320 с.
2. Титаренко Т. М. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Либідь, 2016. 320 с.
3. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. Boston : BeaconPress, 2006. 184 p.
4. Львова О. І., Стегній О. Г. Сенсожиттєві орієнтації особистості (адаптація тесту Д. О. Леонтьєва). 2013. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/5215029f-3a71-47fc-bfe4-d47fa8bb982e/content> (дата звернення: 20.10.2025).
5. Савчин М. В. Духовний потенціал людини. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с.
6. Савчин М. В. Сенс життя як проблема самореалізації особистості. *Психологічні перспективи*. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. Вип. 20. С. 190–199. URL: <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/download/432/371/898> (дата звернення: 20.10.2025).
7. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : методичний посібник / Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Київ – Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
8. Чиханцова О. О. Розвиток резильєнтності особистості у військових в умовах війни. *Психологічний журнал*. 2020. № 8 (1). С. 33–47.
9. Чаплак Я. В., Чуйко Г. В. Сенс життя як орієнтир на життєвому шляху людини. *Психологічний часопис*. 2017. № 1 (5). С. 100–111.
10. Błaszczuk M. et al. Mechanisms of resilience in Ukrainian universities during wartime (2022–2023). *Higher Education*. 2025. <https://doi.org/10.1007/s10734-025-01506-z>.

REFERENCES:

1. Kokun, O. M. (2024). *Psychologichna stiikest osobystosti v umovakh viiny [Psychological resilience of personality in wartime conditions]*. Kyiv: NU "OIuA". 320 p. [in Ukrainian].
2. Tytarenko, T. M. (2016). *Psychologhiia zhyttievoho shliakhu osobystosti [Psychology of the life path of personality]*. Kyiv: Lybid. 320 p. [in Ukrainian].
3. Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston : BeaconPress. 184 p. [in English].
4. Lvova, O. I., & Stehni, O. H. (2013). *Sensozhyttievi oriientatsii osobystosti (adaptatsiia testu D. O. Leontieva) [Meaning-of-life orientations of personality (adaptation of D. O. Leontiev's test)]*. Retrieved from: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/5215029f-3a71-47fc-bfe4-d47fa8bb982e/content> [in Ukrainian].
5. Savchyn, M. V. (2010). *Dukhovnyi potentsial liudyny [Spiritual potential of the human being]*. Ivano-Frankivsk: Misto NV. 508 p. [in Ukrainian].
6. Savchyn, M. V. (2012). Sens zhyttia yak problema samorealizatsii osobystosti [Meaning of life as a problem of personality self-realization]. *Psychologichni perspektyvy*, 20, 190–199. Retrieved from: <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/download/432/371/898> [in Ukrainian].
7. Kokun, O. M., Klochkov, V. V., Moroz, V. M., Pishko, I. O., & Lozinska, N. S. (2022). *Zabezpechennia psykholohichnoi stiikesti viiskovosluzhbovtziv v umovakh boiovykh dii [Ensuring psychological resilience of servicemen in combat conditions]*. Kyiv–Odesa: Feniks. 128 p. [in Ukrainian].
8. Chykhantsova, O. O. (2020). Rozvytok rezylentnosti osobystosti u viiskovykh v umovakh viiny [Development of personality resilience among military personnel in wartime]. *Psychologichnyi zhurnal*, 8(1), 33–47 [in Ukrainian].
9. Chaplak, Ya. V., & Chuiko, H. V. (2017). Sens zhyttia yak oriientyr na zhyttievomu shliakhu liudyny [Meaning of life as a guideline on the human life path]. *Psychologichnyi chasopys*, 1(5), 100–111 [in Ukrainian].

10. Błaszczuk, M., et al. (2025). Mechanisms of resilience in Ukrainian universities during wartime (2022–2023). *Higher Education*. <https://doi.org/10.1007/s10734-025-01506-z> [in English].

Дата надходження статті: 24.11.2025

Дата прийняття статті: 26.12.2025

Опубліковано: 30.12.2025