

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*“Логотерапія як інструмент підтримки
сенсожиттєвих орієнтацій осіб ранньої
зрілості”*

Виконав: здобувач 4 курсу, групи ПС-22зс

Спеціальності 053 «Психологія»

Гарамай О.А.

Керівник:

Олійник І.В. к.пед.н., доцент

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Гарамай Оксани Анатоліївни
на тему:
«Логотерапія як інструмент підтримки сенсожиттєвих орієнтацій осіб
ранньої зрілості»

Кваліфікаційна робота Гарамай Оксани Анатоліївни, здобувача 4-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Бакалавр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена дослідженню особливостей сенсожиттєвих орієнтацій осіб ранньої зрілості та можливостей використання технік логотерапії для їх підтримки і розвитку. У роботі здійснено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до проблеми сенсу життя, смислотворення, ціннісної сфери особистості та психологічних особливостей періоду ранньої зрілості. Особливу увагу приділено логотерапевтичному підходу В. Франкла та можливостям застосування таких технік, як модуляція установок, дереклексія, парадоксальна інтенція, самотрансценденція та техніка заклику у процесі підтримки сенсожиттєвих орієнтацій особистості.

Емпіричне дослідження проводилося серед осіб віком 30–35 років із використанням комплексу психодіагностичних методик: методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, методики «Життєстійкість» С. Мадді та опитувальника сенсу життя MLQ. У результаті дослідження встановлено, що у більшості респондентів переважає середній рівень психологічного благополуччя та життєстійкості, а провідними цінностями виступають сім'я, любов, здоров'я, розвиток, відповідальність і самоконтроль. Виявлено позитивні взаємозв'язки між сенсожиттєвими орієнтаціями, психологічним благополуччям, життєстійкістю та переживанням сенсу життя, що дозволяє розглядати їх як єдину систему психологічного функціонування особистості.

У межах роботи розроблено та апробовано програму психологічного впливу із використанням технік логотерапії, спрямовану на підтримку сенсожиттєвих орієнтацій осіб ранньої зрілості. Результати повторної діагностики засвідчили ефективність програми, що проявилось у підвищенні рівня наявності сенсу життя, психологічного благополуччя та життєстійкості, а також у позитивних змінах ціннісної сфери особистості.

Перелік ключових слів: сенсожиттєві орієнтації, сенс життя, логотерапія, рання зрілість, психологічне благополуччя, життєстійкість, цінності, смислотворення, особистість

SUMMARY
qualification work
Haramai Oksana
on the topic:
«Logotherapy Techniques as a Tool for Supporting the Meaning-in-Life
Orientations among Individuals in Early Adulthood»

Qualification work of the 2nd year applicant (in master format), specialty «Psychology» (Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the study of the peculiarities of life-meaning orientations in individuals of early adulthood and the possibilities of using logotherapy techniques for their support and development. The paper provides a theoretical analysis of modern scientific approaches to the problem of meaning in life, meaning-making, the value sphere of personality, and the psychological characteristics of the period of early adulthood. Special attention is paid to V. Frankl's logotherapeutic approach and to the possibilities of applying such techniques as attitude modulation, dereflection, paradoxical intention, self-transcendence, and the appeal technique in the process of supporting life-meaning orientations of personality.

The empirical study was conducted among individuals aged 30–35 using a комплекс of psychodiagnostic methods, including M. Rokeach's "Value Orientations" technique, C. Ryff's Psychological Well-Being Scale, S. Maddi's Hardiness Test, and the Meaning in Life Questionnaire (MLQ). The results revealed that most respondents demonstrated an average level of psychological well-being and hardiness, while the leading values included family, love, health, development, responsibility, and self-control. Positive correlations were identified between life-meaning orientations, psychological well-being, hardiness, and the experience of meaning in life, which allows these phenomena to be considered as an integrated system of psychological functioning of personality.

Within the framework of the study, a psychological intervention program using logotherapy techniques was developed and tested, aimed at supporting the life-meaning orientations of individuals in early adulthood. The results of the repeated diagnostics confirmed the effectiveness of the program, which was reflected in increased levels of presence of meaning in life, psychological well-being, and hardiness, as well as in positive changes in the value sphere of personality.

Keywords: life-meaning orientations, meaning in life, logotherapy, early adulthood, psychological well-being, hardiness, values, meaning-making, personality.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСІБ РАННЬОЇ ЗРІЛОСТІ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЛОГОТЕРАПІЇ	9
1.1. Поняття сенсожиттєвих орієнтацій особистості у сучасній психології	9
1.2. Психологічні особливості формування сенсожиттєвих орієнтацій у період ранньої зрілості (30–35 років).....	15
1.3. Техніки логотерапії як засіб підтримки та розвитку сенсожиттєвих орієнтацій особистості.....	20
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСІБ РАННЬОЇ ЗРІЛОСТІ.....	25
2.1. Організація дослідження та обґрунтування діагностичного інструментарію сенсожиттєвих орієнтацій	25
2.2. Особливості прояву сенсожиттєвих орієнтацій у осіб віком 30–35 років.....	29
2.3. Аналіз результатів дослідження та визначення психологічних потреб у підтримці сенсожиттєвих орієнтацій	43
Висновки до другого розділу	45
РОЗДІЛ 3. ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК ЛОГОТЕРАПІЇ ДЛЯ ПІДТРИМКИ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСІБ РАННЬОЇ ЗРІЛОСТІ.....	47
3.1. Програма психологічного впливу із використанням технік логотерапії	47
3.2. Оцінка ефективності програми підтримки сенсожиттєвих орієнтацій засобами логотерапії.....	56
Висновки до третього розділу.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	65
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність роботи. Сучасні соціальні умови характеризуються високим рівнем невизначеності, швидкими змінами та підвищеним психологічним навантаженням. В таких обставинах особливої ваги набуває проблема збереження внутрішньої цілісності особистості та усвідомлення життєвих смислів. Період ранньої зрілості (приблизно 30–35 років) є етапом активного професійного й особистісного становлення, коли людина переосмислює власні цінності, життєві цілі та досягнення. Саме в цей час можуть виникати кризи смислу, відчуття внутрішньої порожнечі або втрати життєвих орієнтирів.

У контексті зазначених викликів зростає інтерес до психологічних підходів, спрямованих на пошук і підтримку сенсу життя. Одним із таких підходів є логотерапія, заснована В. Франкл, яка акцентує увагу на смисложиттєвих орієнтаціях як ключовому ресурсі психологічної стійкості. Техніки логотерапії (дерефлексія, парадоксальна інтенція, модифікація установок тощо) дозволяють людині по-новому осмислити життєві труднощі та віднайти індивідуальний сенс навіть у складних обставинах. Водночас питання ефективності використання цих технік саме для підтримки сенсожиттєвих орієнтацій осіб ранньої зрілості потребує подальшого вивчення, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

Проблема сенсожиттєвих орієнтацій особистості є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень і розглядається як у зарубіжній, так і в українській науці. Значний внесок у її вивчення зробили представники екзистенційно-гуманістичного підходу, зокрема В. Франкл, який обґрунтував логотерапію як концепцію пошуку сенсу життя. Подальший розвиток ці ідеї отримали у працях І. Ялома, Р. Мея, Дж. Б'юджентала. В межах позитивної психології важливість сенсу життя як чинника благополуччя та самореалізації підкреслювали К. Ріфф, М. Селігман, М. Чіксентмігаї. Окрему увагу дослідники приділяли ціннісній сфері (М. Рокіч, Ш. Шварц) та життєстійкості як ресурсу особистості (С. Мадді, П. Бартоне).

В українській психології проблема сенсожиттєвих орієнтацій розглядається у контексті особистісного розвитку, самореалізації та життєвого шляху. Вагомий внесок у її дослідження зробили Т. Титаренко, С. Максименко, В. Роменець, Г. Балл, які підкреслювали активну роль особистості у процесі смислотворення. Питання психологічного благополуччя, адаптації та внутрішніх ресурсів особистості висвітлюються у працях О. Савчин, Л. Карамушки, Н. Чепелевої, В. Москаленка.

Об'єкт – сенсожиттєві орієнтації особистості у період ранньої зрілості.

Предмет – техніки логотерапії як засіб підтримки сенсожиттєвих орієнтацій осіб ранньої зрілості.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву сенсожиттєвих орієнтацій осіб ранньої зрілості та скласти програму логотерапевтичного впливу та супроводу.

Концептуальна гіпотеза дослідження: Сенсожиттєві орієнтації осіб у період ранньої зрілості є інтегративним психологічним утворенням, яке формується у взаємозв'язку з ціннісною сферою особистості, рівнем психологічного благополуччя та життєстійкістю, і може бути ефективно підтримане та розвинене за допомогою логотерапевтичних технік.

Емпіричні гіпотези дослідження:

1. Існує позитивний зв'язок між сенсожиттєвими орієнтаціями та психологічним благополуччям особистості: чим вищий рівень усвідомлення сенсу життя, тим вищий рівень психологічного благополуччя.
2. Сенсожиттєві орієнтації пов'язані з рівнем життєстійкості: особи з вищим рівнем життєстійкості демонструють більш сформовані життєві смисли.
3. Ціннісна сфера може виступати основою формування сенсожиттєвих орієнтацій: домінування гуманістичних термінальних цінностей (сім'я, любов, розвиток) пов'язане з більш високим рівнем осмисленості життя.
4. Інструментальні цінності (відповідальність, самоконтроль, чесність) пов'язані з рівнем життєстійкості та реалізацією сенсу життя, виступаючи психологічними механізмами досягнення життєвих цілей.

5. Показник пошуку сенсу життя може мати зворотний зв'язок із психологічним благополуччям, оскільки інтенсивний пошук сенсу може супроводжуватися підвищеною внутрішньою напругою та нижчим рівнем психологічної стабільності.

6. В більшості осіб ранньої зрілості переважає середній рівень психологічного благополуччя та життєстійкості, що може вказувати на незавершеність процесу формування сенсожиттєвих орієнтацій.

За визначеною метою нами було сформовано наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння сутності, сенсожиттєвих орієнтацій особистості у сучасній психології;

2. Теоретично дослідити психологічні особливості формування сенсожиттєвих орієнтацій у період ранньої зрілості (30–35 років);

3. Проаналізувати можливості логотерапії та її основні техніки як засобу підтримки та розвитку сенсожиттєвих орієнтацій особистості;

4. Емпірично дослідити особливості прояву сенсожиттєвих орієнтацій у осіб віком 30–35 років;

5. Здійснити аналіз отриманих емпіричних результатів та визначити психологічні потреби у підтримці сенсожиттєвих орієнтацій досліджуваних.

6. Розробити програму психологічного впливу із використанням технік логотерапії, спрямовану на розвиток сенсожиттєвих орієнтацій особистості.

7. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми та оцінити її вплив на показники сенсу життя, психологічного благополуччя, життєстійкості та ціннісної сфери особистості.

Емпірична база дослідження. Збір даних здійснювався у дистанційному форматі з використанням онлайн-платформи Google Forms, що забезпечило зручність участі респондентів, а також анонімність і добровільність їхньої участі. До дослідження було залучено 63 особи віком 30–35 років, які перебувають на етапі ранньої зрілості. Вибірка включала представників різних регіонів України (зокрема

м. Запоріжжя, Київ, Дніпро та інші), що дозволило підвищити репрезентативність отриманих результатів.

Для досягнення поставленої мети й виконання завдань на різних етапах наукового пошуку використано комплекс методів дослідження:

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури з метою вивчення основних підходів до розуміння сутності, структури та функцій сенсожиттєвих орієнтацій особистості, а також теоретичних засад логотерапії; порівняльний аналіз для зіставлення різних психологічних концепцій сенсу життя, ціннісної сфери та механізмів смислотворення; систематизація та узагальнення для виокремлення ключових положень щодо розвитку сенсожиттєвих орієнтацій у період ранньої зрілості; моделювання для розробки програми підтримки та розвитку сенсожиттєвих орієнтацій засобами логотерапії; прогностичний метод для обґрунтування ефективності застосування логотерапевтичних технік у формуванні цілісної та усвідомленої життєвої позиції особистості..

Емпіричні методики: методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, методика «Життєстійкість» С. Мадді, опитувальник сенсу життя (MLQ).

Математико-статистичні: методи описової статистики та коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять праці зарубіжних і українських учених, присвячені проблемі сенсожиттєвих орієнтацій та смислотворення. Вагомий внесок у її розробку зробив В. Франкл, який обґрунтував логотерапію як підхід до пошуку сенсу життя; його ідеї розвинули І. Ялом, Р. Мей, Дж. Б'юджентал, розглядаючи сенс як ключовий чинник особистісного розвитку та психологічного благополуччя. У суміжних напрямках досліджувалися цінності (М. Рокіч, Ш. Шварц), психологічне благополуччя (К. Ріфф) і життєстійкість (С. Мадді, П. Бартоне). В українській психології ці питання розкриті у працях Т. Титаренко, С. Максименка, В. Роменця, Г. Балла, а також О. Савчина, Л. Карамушки, Н. Чепелевої, В. Москаленко, які підкреслюють роль особистості у смислотворенні, саморегуляції та адаптації. Узагальнення цих підходів дозволяє розглядати

сенсожиттєві орієнтації як інтегративне утворення, що поєднує цінності, смисли та внутрішні ресурси особистості.

Теоретична значущість дослідження: полягає в поглибленні наукових уявлень про сенсожиттєву сферу особистості у період ранньої зрілості. У роботі систематизуються підходи до розуміння смислу життя, уточнюється роль логотерапії у підтримці внутрішніх ціннісно-сміслових орієнтирів. Крім того, результати дослідження сприяють розширенню теоретичних положень щодо можливостей застосування логотерапевтичних технік у роботі з дорослими, що перебувають у стані смисложиттєвого пошуку або кризи..

Наукова новизна дослідження: *вперше розроблено* та теоретично обґрунтовано програму підтримки сенсожиттєвих орієнтацій осіб у період ранньої зрілості (30–35 років) із використанням технік логотерапії. *Уточнено* психологічні особливості формування сенсожиттєвих орієнтацій у цей віковий період, зокрема їх зв'язок із психологічним благополуччям, життєстійкістю та ціннісною сферою особистості. *Розширено* уявлення про можливості логотерапії як ефективного засобу розвитку сенсожиттєвих орієнтацій через обґрунтування ролі таких технік, як модуляція установок, дерефлексія, парадоксальна інтенція та техніка заклику у процесі смислотворення.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, психотерапевтів та консультантів. Розроблені або узагальнені техніки логотерапії можуть застосовуватися для підтримки осіб ранньої зрілості, які переживають втрату сенсу життя, внутрішню невизначеність або життєві кризи. Матеріали дослідження можуть бути використані при створенні тренінгових програм, психокорекційних занять та консультативної роботи, спрямованої на розвиток усвідомленості, формування ціннісних орієнтацій і підвищення рівня психологічного благополуччя.

Апробація. Робота пройшла апробацію шляхом участі в XVII Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та науковців «Практична

психологія у сучасному вимірі»; тези доповідей 21 квітня 2026 р.; [Електронне видання]. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2026. 352 с. С. 83-84

Структура роботи. робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 55 найменувань, 4 додатків. Робота містить 5 таблиць, 3 рисунки. Обсяг основного тексту становить 74 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСІБ РАННЬОЇ ЗРІЛОСТІ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЛОГОТЕРАПІЇ

1.1. Поняття сенсожиттєвих орієнтацій особистості у сучасній психології

У зарубіжній психології питання сенсу життя та смислової організації життєвого шляху особистості вивчається в межах кількох взаємопов'язаних наукових підходів. Вагомий внесок у розвиток цього напрямку зроблено в рамках екзистенційно-гуманістичної психології, де сенс життя розглядається як одна з ключових умов психічного здоров'я та внутрішньої свободи людини. У працях Віктор Франкл смисл трактується як індивідуально відкрита цінність, яка надає життю спрямованості та допомагає особистості зберігати гідність і суб'єктність навіть у складних, граничних умовах існування [44-45].

Подальший розвиток цієї проблематики здійснювався в межах когнітивно-мотиваційних підходів. У цьому контексті сенс життя визначається як система значень і цілей, що забезпечує відчуття цілісності життєвого досвіду. Зокрема, у дослідженнях Р. Баумайстер сенс життя описується як психологічний механізм, який підтримує процеси саморегуляції, мотивації та соціальної інтеграції особистості [38].

У сучасній позитивній психології проблема сенсу життя набула більш чіткого емпіричного обґрунтування завдяки створенню валідних психодіагностичних моделей. Зокрема, М. Стегер запропонував розмежовувати два відносно самостійні виміри – наявність сенсу життя та його активний пошук. Такий підхід дав змогу глибше пояснити особливості формування смислу на різних етапах життєвого розвитку [58]. Дослідження показують, що усвідомленість життя тісно пов'язана з рівнем психологічного благополуччя, задоволеністю життям і стійкістю до стресу [58].

Близькою за змістом є теорія самодетермінації, у межах якої сенс життя розглядається як результат реалізації базових психологічних потреб – автономії, компетентності та соціальної пов'язаності. Саме їх задоволення створює умови для переживання життя як осмисленого та ціннісно наповненого [14; 17; 29].

В українській психологічній науці проблема сенсожиттєвих орієнтацій розглядається в контексті досліджень особистісного розвитку, духовності, самодетермінації та життєвого шляху. Значна увага приділяється аналізу смислової сфери як внутрішнього ядра особистості, що визначає її ціннісні орієнтації, життєві вибори та ставлення до майбутнього [3; 5; 9; 11].

У працях Т. Титаренко життєвий шлях особистості трактується як смислова наративна конструкція, що формується в процесі рефлексивного осмислення власного досвіду. При цьому підкреслюється, що сенс життя не є сталим, а змінюється залежно від життєвих обставин і соціального контексту [29-31].

Суттєвий внесок у дослідження цієї проблеми зроблено і в межах вивчення духовно-ціннісного розвитку особистості. Зокрема, І. Бех розглядає сенсожиттєві орієнтації як прояв духовної зрілості, що відображає здатність особистості виходити за межі ситуативних потреб і керуватися внутрішніми моральними принципами [4].

Сучасні українські емпіричні дослідження також підтверджують наявність тісного зв'язку сенсожиттєвих орієнтацій із психологічним благополуччям, професійним самовизначенням і життєвими перспективами молоді. Це свідчить про необхідність подальшого теоретичного осмислення даного феномену та його практичного використання [16; 22; 37].

Сенсожиттєві орієнтації як психологічний конструкт інтегрують когнітивні, емоційно-оцінні та мотиваційно-регуляторні складові. У когнітивному аспекті вони проявляються через сформованість уявлень про життєві цілі, систему особистісних цінностей і смислові пріоритети. Емоційний компонент відображає суб'єктивне відчуття наповненості та значущості життя, рівень задоволеності ним і прийняття власного життєвого шляху. Мотиваційно-регуляторна складова

пов'язана зі здатністю особистості здійснювати відповідальний вибір, контролювати власну поведінку та активно впливати на хід свого життя [7; 14].

В межах екзистенційно-гуманістичної традиції сенсожиттєві орієнтації розглядаються як результат активного особистісного смислотворення. Вони формуються у процесі взаємодії людини з навколишнім світом, її досвідом і життєвими ситуаціями, а також реалізуються через прийняття рішень і відповідальне ставлення до власного життя. У цьому підході сенс життя не задається зовнішніми нормами, соціальними очікуваннями чи готовими моделями поведінки. Він відкривається самою людиною в конкретних життєвих обставинах і виступає внутрішнім орієнтиром, який визначає автентичність, цілісність і зрілість особистості. Саме завдяки цьому сенс стає основою для усвідомленого вибору та життєвого самовизначення [18; 19].

Водночас підкреслюється, що відсутність чітких смислових орієнтирів або їх розмитість може призводити до негативних психологічних наслідків. Зокрема, це проявляється у зростанні екзистенційної тривоги, відчутті внутрішньої порожнечі, втраті життєвої спрямованості та зниженні психологічної цілісності особистості. Такий стан ускладнює процес прийняття рішень і може сприяти виникненню кризових переживань.

У діяльнісно-смысловому підході сенсожиттєві орієнтації розглядаються дещо інакше – як система внутрішніх регуляторів, що забезпечують зв'язок між особистісними цінностями та реальною поведінкою. У цьому контексті вони виконують функцію опосередкування процесів цілепокладання, визначають напрям діяльності та впливають на вибір способів досягнення поставлених цілей. Сенс життя тут постає не лише як суб'єктивне переживання, а як важливий фактор організації діяльності, який задає логіку дій і критерії оцінки їх результатів [5; 19].

Такий підхід дозволяє розглядати сенсожиттєві орієнтації як відносно стійку, але водночас динамічну систему. Вона може змінюватися під впливом життєвого досвіду, нових умов і соціального контексту, що робить її гнучким механізмом адаптації особистості до змінного середовища. Таким чином, сенсожиттєві

орієнтації виступають не лише внутрішнім ресурсом, а й важливим чинником регуляції поведінки та розвитку особистості.

В сучасних психологічних дослідженнях значну увагу приділяють наративному підходу, в межах якого сенсожиттєві орієнтації розглядаються як результат осмислення та побудови власного життєвого досвіду у формі особистісної історії. Життя людини при цьому постає як своєрідний наратив, який постійно змінюється і доповнюється через рефлексію, переоцінку подій та включення складних або кризових переживань у загальну картину життєвого шляху. Саме завдяки такому наративному осмисленню відбувається узгодження минулого досвіду, теперішнього стану та уявлень про майбутнє, що забезпечує відчуття безперервності й цілісності життя [11; 22].

В межах позитивної психології сенсожиттєві орієнтації визначаються як один із важливих чинників психологічного благополуччя. Емпіричні дослідження показують, що високий рівень осмисленості життя пов'язаний із переважанням позитивних емоцій, відчуттям задоволеності життям, розвитком особистісного потенціалу та здатністю ефективно протистояти стресовим впливам [9; 22].

Разом із тим підкреслюється, що процес пошуку сенсу життя має неоднозначний характер. З одного боку, у періоди життєвих труднощів і криз він може супроводжуватися зниженням рівня психологічного благополуччя, внутрішньою напругою та невизначеністю. З іншого боку, саме цей пошук часто виступає важливою передумовою глибших особистісних змін, сприяє переосмисленню життєвих цінностей і стимулює подальший розвиток особистості.

Сенсожиттєві орієнтації формуються на основі переживання особистістю власної автономії, відчуття компетентності та наявності значущих соціальних зв'язків. Інакше кажучи, вони виникають у процесі задоволення базових психологічних потреб, що забезпечують внутрішню узгодженість і відчуття цілісності особистості. У межах цього підходу сенс життя розглядається не як зовнішньо задана ідея чи абстрактна категорія, а як суб'єктивний досвід, який формується в результаті гармонійного поєднання внутрішніх потреб людини з її реальними життєвими рішеннями та діями [14; 20].

Такий підхід підкреслює активну роль особистості у процесі смислотворення. Людина не просто засвоює готові цінності, а самостійно вибудовує власну систему орієнтирів, спираючись на особистий досвід, життєві цілі та взаємодію з соціальним середовищем. При цьому сенс життя виступає як результат постійного внутрішнього діалогу між бажаннями, можливостями та умовами реальності.

Важливо також зазначити, що такий погляд дозволяє поєднати дослідження сенсожиттєвих орієнтацій із вивченням мотиваційних процесів, самореалізації та психологічної стійкості. Зокрема, усвідомленість власних цілей і цінностей сприяє підвищенню внутрішньої мотивації, забезпечує більш ефективне подолання труднощів і виступає важливим ресурсом особистісного розвитку. У цьому контексті сенс життя розглядається як динамічний феномен, який підтримує активність людини, сприяє її адаптації до змін і забезпечує збереження психологічної рівноваги.

У вітчизняній психології проблема сенсожиттєвих орієнтацій розглядається в межах широкого кола підходів, що поєднують ідеї особистісного розвитку, духовності, самодетермінації та життєтворення. Для українських учених характерним є розуміння сенсу життя як внутрішнього психологічного утворення, що формується у процесі активної взаємодії людини зі світом і визначає спрямованість її життєвого шляху. У цьому контексті сенсожиттєві орієнтації виступають як інтегративний компонент особистості, що забезпечує узгодженість цінностей, мотивів і поведінки.

Вагомий внесок у розробку цієї проблематики зробила Т. Титаренко, яка розглядає життєвий шлях особистості як процес постійного смислового конструювання. На її думку, людина не просто проживає події, а інтерпретує їх, включає у власну життєву історію та на цій основі формує систему смислів [29-31].

Подібну позицію підтримують також С. Максименко та В. Роменець, які підкреслюють роль активності особистості у побудові власного життєвого світу та смислової сфери. Зокрема, у діяльнісно-генетичному підході С. Максименка сенс життя пов'язується з процесом розвитку особистості через діяльність, а В.

Роменець акцентує увагу на вчинку як центральному механізмі самореалізації та смислотворення [16; 17; 23].

Важливий напрям становлять дослідження духовно-ціннісної сфери особистості, представлені працями І. Бех, М. Боришевський та Г. Балл. У цих роботах сенсожиттєві орієнтації розглядаються як прояв духовної зрілості, внутрішніх переконань і моральних цінностей особистості. Вони підкреслюють, що здатність орієнтуватися на вищі цінності, виходити за межі ситуативних потреб і будувати життя на основі внутрішніх смислів є важливою умовою особистісного розвитку [2; 4; 5; 6].

Суттєвий внесок у розуміння сенсожиттєвої проблематики зробили також В. Москалець, Л. Карамушка та Н. Чепелева. В їхніх роботах сенс життя розглядається у зв'язку з професійним становленням, життєвими кризами та психологічним благополуччям. Зокрема, підкреслюється, що усвідомлення смислу життя сприяє підвищенню стійкості до стресу, ефективності діяльності та загального рівня самореалізації [12; 13; 19; 33-35].

У контексті сучасних досліджень також варто відзначити роботи О. Помиткіна та І. Данилюк, які аналізують смисложиттєві орієнтації у зв'язку з розвитком особистості в умовах соціальних змін. Вони підкреслюють, що сенс життя є важливим ресурсом адаптації, який допомагає людині зберігати внутрішню рівновагу та орієнтацію у складних життєвих обставинах [9; 21; 22].

Загалом аналіз наукових поглядів українських учених дозволяє зробити висновок, що сенсожиттєві орієнтації розглядаються як ключовий чинник особистісної зрілості, саморегуляції та психологічного благополуччя. Вони формуються у процесі активної життєдіяльності, осмислення досвіду та взаємодії з соціальним середовищем. Водночас більшість досліджень зосереджена на загальнотеоретичних аспектах проблеми, тоді як питання практичного використання технік логотерапії для підтримки сенсожиттєвих орієнтацій, зокрема в період ранньої зрілості, потребує подальшого наукового опрацювання. Саме це визначає актуальність і наукову новизну обраної теми дослідження.

1.2. Психологічні особливості формування сенсожиттєвих орієнтацій у період ранньої зрілості (30–35 років)

Проблема формування сенсожиттєвих орієнтацій у період ранньої зрілості є важливим аспектом дослідження особистісного розвитку, самовизначення та самореалізації людини. Цей віковий етап, який умовно охоплює період близько 30–35 років, характеризується не лише активною професійною та соціальною реалізацією, а й переосмисленням життєвих цілей, цінностей і досягнень. На відміну від більш ранніх етапів, коли переважає пошук і пробування різних ролей, у цей період особистість прагне до узгодження власного життєвого досвіду з внутрішніми смислами та очікуваннями. Саме тому питання сенсу життя набуває особливої значущості, оскільки воно пов'язане з оцінкою вже досягнутого і визначенням подальшої життєвої перспективи.

Аналіз наукових праць українських і зарубіжних учених дає підстави стверджувати, що проблема формування сенсожиттєвих орієнтацій у період ранньої зрілості розглядається як частина ширшої теми особистісного розвитку в дорослості. Водночас слід зазначити, що саме вік 30–35 років не завжди виділяється як окремий емпіричний інтервал: у багатьох роботах він входить до ширшого періоду ранньої дорослості, межі якого різні автори визначають по-різному, а Г. Крайг, на якого посилаються й українські дослідники, окреслює ранню дорослість у межах 20–40 років. Українські автори також підкреслюють, що дорослість визначається не лише хронологічним віком, а й цілями, установками, досвідом, професійною діяльністю та рівнем соціально-психологічної зрілості.

У зарубіжній психології формування сенсожиттєвих орієнтацій у ранній дорослості найчастіше аналізується через зв'язок смислу життя з розвитком ідентичності, життєвих цілей, міжособистісних стосунків і професійного самовизначення. У класичному дослідженні M. Steger, S. Oishi та T. Kashdan показано, що відчуття наявності сенсу життя і пошук сенсу є окремими, хоча й пов'язаними вимірами; при цьому на більш ранніх етапах дорослості люди частіше перебувають у стані активного пошуку, тоді як на пізніших етапах частіше

повідомляють про вищу наявність сенсу. Автори також підкреслюють, що смислотворення пов'язане з розвитком ідентичності, стосунків і життєвих цілей, тобто з тими завданнями, які є особливо актуальними саме в період ранньої зрілості [47; 58].

Суттєвим для розуміння віку 30–35 років є і той висновок зарубіжних досліджень, що пошук сенсу в ранній дорослості не завжди має суто негативне значення. У молодших дорослих він частіше пов'язаний із дослідженням себе, переоцінкою цінностей і побудовою майбутнього, тоді як у старших вікових групах надмірний пошук сенсу частіше поєднується з дефіцитом благополуччя. Отже, для осіб 30–35 років активний пошук смислу доцільно розглядати не лише як ознаку кризи, а і як нормальний механізм особистісного уточнення життєвих пріоритетів.

Формування сенсожиттєвих орієнтацій у цьому віці має також глибинне підґрунтя, пов'язане з базовими потребами людини у соціальній належності, взаємодії та спільній діяльності. Історично ці потреби забезпечували виживання та розвиток людства, а в сучасних умовах трансформуються у прагнення до включеності в професійні, сімейні та соціальні системи. У зв'язку з цим цінності, які формуються у процесі життєдіяльності, відображають не лише індивідуальний досвід, а й ширший соціокультурний контекст, у якому функціонує особистість [14; 20].

Важливу роль у структурі сенсожиттєвих орієнтацій відіграє професійна діяльність. Вона виступає провідною сферою самореалізації дорослої людини, визначає її соціальний статус, матеріальне становище, систему цінностей і життєвих установок. У період ранньої зрілості професійна діяльність набуває особливого значення, оскільки саме через неї відбувається реалізація особистісного потенціалу, досягнення поставлених цілей і формування відчуття значущості власного життя. Водночас зміни соціальних ролей, пов'язані з професійною, сімейною та соціальною сферами, стимулюють переоцінку попереднього досвіду і сприяють трансформації сенсожиттєвих орієнтацій [14; 20].

У цьому віці особистість демонструє відносну гнучкість у зміні переконань, установок і цінностей відповідно до нових життєвих обставин. Це створює умови

для активного процесу смислотворення, коли людина узгоджує власні внутрішні потреби з реальними можливостями та обмеженнями. Таким чином, сенс життя постає як результат не лише рефлексії, а й практичної реалізації життєвих рішень.

З позицій гуманістичної психології, зокрема у концепції А. Маслоу, ключовим чинником формування сенсожиттєвих орієнтацій є прагнення до самоактуалізації. Воно розглядається як вищий рівень розвитку особистості, що передбачає реалізацію індивідуальних здібностей, творчого потенціалу та досягнення цілісного усвідомлення власного «Я». У період ранньої зрілості ця потреба набуває більш конкретного змісту, оскільки людина переходить від загальних уявлень про себе до реальних досягнень і життєвих результатів [14; 23; 33].

Окремий напрям зарубіжних робіт пов'язаний із дослідженням *purpose in life* як ядра смисложиттєвої сфери. Праці Р. Hill та співавторів показують, що цілеспрямованість у молодій дорослості пов'язана з вищим психологічним благополуччям і кращим проходженням вікових переходів. Хоча ці дослідження переважно охоплюють *emerging adulthood*, їх висновки важливі і для віку 30–35 років, оскільки саме в цей період життєві цілі зазвичай переходять від стадії пошуку до стадії конкретизації та реалізації [43].

Важливими є й роботи, присвячені кризовим проявам ранньої дорослості. Дослідження О. Robinson показують, що ранній дорослий вік пов'язаний із кризами автентичності, вибору та узгодження особистих цінностей із соціальними вимогами. У межах цього підходу смисложиттєві орієнтації формуються через подолання напруги між бажаним і реальним життєвим сценарієм, між потребою самовираження та необхідністю соціальної адаптації. Для періоду 30–35 років це особливо важливо, оскільки саме тут часто загострюються питання професійної реалізації, партнерства, батьківства, стабільності та відповідності власного життя внутрішнім очікуванням [43].

В українській психології проблема формування сенсожиттєвих орієнтацій у дорослості розробляється переважно в контексті життєвого шляху, особистісного вибору, інтерпретації життєвого досвіду та самопроєктування. У працях Т. Титаренко життєвий шлях подається не як наперед задана схема, а як конструкція,

що створюється особистістю у відповідних умовах. Такий підхід важливий для теми ранньої зрілості, адже дозволяє розглядати сенсожиттєві орієнтації як результат активного конструювання власного життя, а не як просте засвоєння готових соціальних норм [29; 30].

Близьку за змістом позицію демонструють праці Н. Чепелевої та її наукової школи, де наголос робиться на осмисленні та інтерпретації життєвого досвіду. У цих роботах підкреслюється, що зріла особистість не лише накопичує досвід, а й інтерпретує його, вибудовує власний наратив, формує ієрархію життєвих смислів і на цій основі створює особистісний проєкт. Саме тому формування сенсожиттєвих орієнтацій у 30–35 років можна розуміти як процес переосмислення минулого досвіду, впорядкування теперішніх пріоритетів і побудови більш чіткої перспективи майбутнього [35].

Українські автори, які аналізують феномен дорослості, також акцентують, що її провідним критерієм є соціально-психологічна зрілість, тобто здатність людини самостійно приймати життєво важливі рішення на основі особистих смислів і брати відповідальність за їх реалізацію. Це положення безпосередньо пов'язує період ранньої зрілості з формуванням сенсожиттєвих орієнтацій, адже вік 30–35 років зазвичай характеризується переходом від проб і пошуку до більш стабільного самовизначення, відповідального вибору й закріплення життєвих стратегій.

Узагальнення українських і зарубіжних робіт дозволяє виділити кілька провідних психологічних особливостей формування сенсожиттєвих орієнтацій у період ранньої зрілості. По-перше, цей процес тісно пов'язаний із самовизначенням у сферах професії, близьких стосунків і життєвих ролей. По-друге, він має виражений рефлексивний характер, оскільки людина переоцінює попередній досвід і співвідносить його з образом бажаного майбутнього. По-третє, у цьому віці зростає роль відповідальності та автономії, коли смисл життя дедалі більше спирається на внутрішній вибір, а не лише на зовнішні вимоги. По-четверте, формування сенсожиттєвих орієнтацій відбувається в умовах підвищеної чутливості до кризових переживань, але саме вони можуть стати поштовхом до глибшого особистісного розвитку.

Отже, наукові праці свідчать, що в період ранньої зрілості 30–35 років сенсожиттєві орієнтації формуються як динамічна система, що виникає на перетині особистісної рефлексії, життєвого досвіду, професійного й сімейного самовизначення та потреби в цілісному баченні власного майбутнього. У зарубіжних дослідженнях акцент робиться на зв'язку смислу життя з ідентичністю, благополуччям і віковими кризами, а в українських – на наративному конструюванні життєвого шляху, осмисленні досвіду та особистісному проектуванні. Саме тому цей віковий період є особливо значущим для вивчення механізмів підтримки і розвитку сенсожиттєвих орієнтацій.

1.3. Техніки логотерапії як засіб підтримки та розвитку сенсожиттєвих орієнтацій особистості

Сучасна світова психологія приділяє значну увагу вивченню логотерапії, розробленої В. Франкл, зокрема її теоретичних засад і практичних методів. Ідеї Франкла розвиваються та аналізуються у працях багатьох зарубіжних дослідників, серед яких Д. Б'юджентал, Р. Мей, Р. Лейнг, І. Ялом. У їхніх роботах висвітлюються як основні положення логотерапії, так і її психотехнічні можливості у роботі з проблемою сенсу життя [44; 45; 49;].

Особлива увага приділяється аналізу життєвого і наукового шляху Франкла, що дозволяє глибше зрозуміти витoki його концепції. Зокрема, підкреслюється тісний зв'язок його теоретичних поглядів із особистим екзистенційним досвідом, включаючи переживання екстремальних умов, що суттєво вплинуло на формування ідей про сенс життя, відповідальність і духовну стійкість людини [1; 6].

Узагальнюючи, можна зазначити, що сучасні наукові дослідження розглядають логотерапію як цілісний психологічний підхід, який поєднує теоретичне осмислення сенсу життя з практичними можливостями психотерапевтичного впливу. Вона спрямована не лише на подолання психологічних труднощів, а й на формування внутрішнього духовного простору особистості, розвиток її відповідальності та усвідомлення власного життєвого призначення.

Логотерапія ґрунтується на системі взаємопов'язаних психологічних механізмів, які забезпечують процес смислотворення та внутрішньої регуляції особистості. Ці механізми спрямовані не лише на подолання окремих психологічних труднощів, а й на формування цілісного ставлення людини до власного життя, що особливо важливо у період ранньої зрілості, коли актуалізуються питання сенсу, відповідальності та життєвого вибору.

Одним із ключових механізмів є парадоксальна інтенція, яка полягає у свідомому прагненні до того, що викликає страх або тривогу. Такий підхід дозволяє

розірвати замкнене коло очікування небажаної події, зменшити внутрішню напругу та послабити емоційний вплив страху. Важливо, що в цьому випадку змінюється не сама ситуація, а ставлення до неї, що сприяє відновленню психологічної рівноваги та підвищенню відчуття контролю над власним станом [1; 4].

Іншим важливим механізмом виступає дерефлексія, яка спрямована на подолання надмірної самозосередженості. У стані тривоги або внутрішнього напруження людина часто концентрується на власних переживаннях, що лише посилює їх. Переключення уваги на зовнішні об'єкти, діяльність або взаємодію з іншими людьми дозволяє природним чином знизити інтенсивність негативних станів. У ширшому контексті дерефлексія сприяє формуванню більш відкритої позиції щодо світу, орієнтації на значущі цілі та цінності, що є важливим для розвитку сенсожиттєвих орієнтацій [46].

Суттєве значення має також модуляція установок, яка передбачає зміну внутрішнього ставлення до обставин, що не піддаються контролю. У цьому випадку акцент переноситься з зовнішніх умов на внутрішню позицію особистості. Людина вчиться приймати неминучі труднощі, знаходити в них смисл і розглядати їх як можливість для особистісного зростання. Такий підхід сприяє розвитку психологічної стійкості, відповідальності та здатності зберігати внутрішню цілісність у складних життєвих ситуаціях [48].

Важливими ресурсами, які забезпечують ефективність зазначених механізмів, є самодистанціювання та самотрансценденція. Самодистанціювання дозволяє особистості відсторонено подивитися на власні переживання, оцінити їх більш об'єктивно та зменшити їх емоційний вплив. Здатність використовувати гумор або змінювати ракурс сприйняття ситуації сприяє зниженню рівня тривоги та страху. Самотрансценденція, у свою чергу, передбачає вихід за межі власного «Я» та спрямування уваги на інших людей, цінності або значущу діяльність. Це дозволяє людині знайти сенс у взаємодії зі світом і подолати надмірну фіксацію на власних труднощах [46; 54].

Окреме місце посідає сугестія як механізм зміни внутрішніх переконань і установок. Вона базується на активізації внутрішніх ресурсів особистості та сприяє

формуванню нових смислових орієнтирів. Завдяки цьому людина отримує можливість переосмислити власний досвід, змінити негативні установки та сформувати більш конструктивне ставлення до життя [51; 52].

Зазначені механізми реалізуються через конкретні логотерапевтичні техніки, які мають практичну спрямованість і можуть бути використані для підтримки сенсожиттєвих орієнтацій. Так, модифікація установок дозволяє особистості змінити ставлення до неминучих обставин, прийняти їх і знайти в них індивідуальний сенс. Це особливо важливо в ситуаціях, коли зовнішні умови не можуть бути змінені, але внутрішня позиція людини залишається відкритою до трансформації [48].

Парадоксальна інтенція як техніка сприяє подоланню страхів і тривожних станів через їх свідоме прийняття та навіть «перебільшення». У результаті відбувається зниження емоційної напруги та формування більш гнучкого ставлення до власних переживань [41; 44].

Дерефлексія, у свою чергу, спрямована на розвиток здатності виходити за межі власних переживань і зосереджуватися на значущих аспектах зовнішнього світу. Вона сприяє формуванню активної життєвої позиції, орієнтації на цінності та підвищенню рівня включеності у життєдіяльність [44; 45].

Особливе значення має техніка заклику, яка апелює до волі та духовного потенціалу особистості. Вона стимулює усвідомлення відповідальності за власне життя, активізує внутрішні ресурси та сприяє прийняттю усвідомлених рішень. У контексті формування сенсожиттєвих орієнтацій ця техніка допомагає особистості визначити власні життєві пріоритети та послідовно їх реалізовувати.

Таким чином, логотерапевтичні механізми та техніки забезпечують комплексний вплив на особистість, сприяючи не лише подоланню психологічних труднощів, а й розвитку її смислової сфери. Вони створюють умови для усвідомлення життєвих цінностей, формування відповідальної позиції та побудови цілісного життєвого шляху, що є особливо значущим у період ранньої зрілості.

Висновки до першого розділу

1. Узагальнення теоретичних підходів свідчить, що сенсожиттєві орієнтації є складним і багатокомпонентним психологічним утворенням, яке поєднує пізнавальні, емоційні та регуляторні аспекти. Вони визначають загальну спрямованість особистості, виступають внутрішнім орієнтиром у процесі вибору життєвого шляху та забезпечують його цілісність. В рамках зарубіжних підходів сенс життя розглядається як результат активного осмислення досвіду, тісно пов'язаний із системою цінностей і життєвих цілей. Він виконує важливу функцію підтримки психологічного благополуччя та стійкості до стресу, водночас маючи динамічний характер і змінюючись під впливом життєвих обставин. В українській психології акцент робиться на активній ролі особистості у процесі смислотворення, значенні духовних цінностей, рефлексії та життєвого вибору. Сенсожиттєві орієнтації розглядаються як основа саморегуляції, життєвої активності та показник особистісної зрілості.

2. Формування сенсожиттєвих орієнтацій у період ранньої зрілості є складним і динамічним процесом, який включає переосмислення досвіду, цінностей і узгодження внутрішніх потреб із життєвими умовами. У віці 30–35 років ці орієнтації набувають більшої визначеності, переходячи від пошуку до конкретизації та реалізації, водночас супроводжуючись рефлексією і внутрішньою напругою. Ключовими чинниками їх формування виступають професійна діяльність, соціальні ролі, особистісна зрілість і здатність до рефлексії. Разом із тим цей процес має суперечливий характер, оскільки може поєднувати розвиток і кризові переживання, які стимулюють переосмислення життєвих цілей. Як результат, сенсожиттєві орієнтації доцільно розглядати як динамічну систему, що визначає психологічне благополуччя та самореалізацію особистості і може ефективно підтримуватися засобами логотерапії.

3. Логотерапія є цілісним і ефективним підходом до підтримки та розвитку сенсожиттєвих орієнтацій особистості. Її ключові механізми – парадоксальна інтенція, дефлексія, модуляція установок, самодистанціювання,

самотрансценденція та сугестія – забезпечують не лише зниження інтенсивності негативних переживань, а й активізують процес осмислення життєвого досвіду та формування внутрішніх ціннісних орієнтирів.

Практична реалізація цих механізмів здійснюється через систему логотерапевтичних технік, серед яких провідне місце займають: модифікація установок (зміна ставлення до неминучих обставин), парадоксальна інтенція (подолання страху через його свідоме прийняття), дерефлексія (переключення уваги із власних переживань на зовнішні цілі), а також техніка заклику (апеляція до волі та духовного потенціалу особистості).

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСІБ РАННЬОЇ ЗРІЛОСТІ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування діагностичного інструментарію сенсожиттєвих орієнтацій

Методологічна основа дослідження сенсожиттєвих орієнтацій особистості ґрунтується на поєднанні сучасних психологічних підходів, які розкривають смислову сферу як системне, багатовимірне утворення. Ключовими серед них є екзистенційно-гуманістичний, діяльнісний, когнітивно-мотиваційний та суб'єктно-особистісний підходи, що забезпечують комплексне розуміння процесу смислотворення.

Екзистенційно-гуманістичний підхід, представлений ідеями Віктор Франкл, розглядає сенс життя як центральну умову психічного здоров'я та особистісної цілісності. У межах цього підходу сенсожиттєві орієнтації інтерпретуються як результат індивідуального вибору та відповідального ставлення людини до власного життя. Це положення є принциповим для дослідження, оскільки дозволяє аналізувати смислову сферу не лише як сукупність установок, а як прояв внутрішньої свободи та суб'єктності.

Діяльнісний підхід акцентує увагу на зв'язку сенсу життя з реальною активністю особистості. Сенсожиттєві орієнтації розглядаються як внутрішні регулятори поведінки, які визначають постановку цілей, вибір засобів їх досягнення та оцінку результатів діяльності. Це дає змогу в межах дослідження враховувати не лише декларативні уявлення про сенс, а й їх практичну реалізацію.

Когнітивно-мотиваційний підхід розкриває сенсожиттєві орієнтації як систему значень, цілей і мотиваційних установок, що забезпечують цілісність життєвого досвіду. У цьому контексті важливим є врахування як усвідомлених переконань, так і внутрішніх мотиваційних тенденцій, які впливають на життєвий вибір особистості.

Суб'єктно-особистісний підхід підкреслює активну роль людини у процесі смислотворення. Особистість розглядається як суб'єкт власного життя, здатний до рефлексії, саморегуляції та конструювання життєвого шляху. Це положення є особливо значущим у дослідженні осіб ранньої зрілості, оскільки саме в цьому віці відбувається узгодження життєвих цілей, цінностей і соціальних ролей.

Відповідно до зазначених підходів, організація дослідження базується на таких основних психологічних принципах. По-перше, це принцип цілісності, який передбачає розгляд сенсожиттєвих орієнтацій як інтегрованої системи когнітивних, емоційних і мотиваційних компонентів. По-друге, принцип розвитку, згідно з яким смислова сфера особистості має динамічний характер і змінюється під впливом життєвого досвіду та соціальних умов. По-третє, принцип суб'єктності, що підкреслює активну роль особистості у формуванні власних смислів і життєвих орієнтирів. По-четверте, принцип детермінізму, який передбачає зумовленість сенсожиттєвих орієнтацій як внутрішніми (цінності, мотивація, досвід), так і зовнішніми (соціальні умови, професійна діяльність) чинниками.

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці, що налічувала 63 респонденти віком від 30 до 35 років. Такий віковий діапазон було обрано не випадково, оскільки він відповідає періоду ранньої зрілості, який характеризується активною життєвою реалізацією, професійним становленням, стабілізацією соціальних ролей і водночас актуалізацією питань сенсу життя, цінностей і життєвих перспектив. Саме в цьому віці відбувається переосмислення життєвого досвіду, уточнення життєвих цілей і формування більш цілісної життєвої позиції.

До складу вибірки увійшли чоловіки та жінки, які перебувають на різних етапах професійного та особистісного розвитку. Учасники дослідження представляють різні сфери діяльності, зокрема освітню, соціальну, економічну та технічну, що дозволяє отримати більш узагальнене уявлення про особливості сенсожиттєвих орієнтацій у дорослому віці. Більшість респондентів мають вищу

або незакінчену вищу освіту, що зумовлює достатній рівень рефлексивності та здатності до усвідомлення власного життєвого досвіду.

Важливою характеристикою вибірки є те, що респонденти перебувають у різних життєвих обставинах: частина з них має стабільне професійне становище та сімейний статус, інші знаходяться на етапі змін – пошуку нових можливостей, переорієнтації у професійній сфері або переоцінки життєвих пріоритетів. Це дозволяє дослідити сенсожиттєві орієнтації як у контексті стабільності, так і в умовах життєвих трансформацій.

Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі. Опитування проводилося дистанційно із використанням онлайн-інструментів (соціальні мережі, месенджери, електронні форми), що забезпечило доступність участі та різноманітність соціально-демографічних характеристик респондентів. Учасники були поінформовані про мету дослідження, а також про конфіденційність отриманих даних.

Загалом, сформована вибірка є репрезентативною для вивчення особливостей сенсожиттєвих орієнтацій у період ранньої зрілості, оскільки охоплює осіб із різним життєвим досвідом, рівнем професійної реалізації та соціальними умовами. Це дозволяє отримати більш об'єктивні та узагальнені результати дослідження.

З урахуванням сучасних соціальних умов та з метою забезпечення зручності участі респондентів емпіричне дослідження проводилося у дистанційному форматі. Збір даних здійснювався за допомогою онлайн-платформи Google Forms, що дозволило охопити ширше коло учасників і забезпечити доступність проходження опитування у зручний для них час. У дослідженні взяли участь особи віком 30–35 років з різних регіонів України, зокрема з міст Київ, Дніпро та Запоріжжя, що підвищує варіативність соціального досвіду респондентів і надає можливість отримати більш узагальнені результати щодо особливостей сенсожиттєвих орієнтацій у період ранньої зрілості.

Для дослідження сенсожиттєвих орієнтацій та пов'язаних із ними психологічних характеристик було використано комплекс валідних

психодіагностичних методик, що дозволяють охопити різні аспекти смислової сфери особистості.

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіч спрямована на вивчення системи особистісних цінностей. Вона передбачає ранжування термінальних (життєві цілі) та інструментальних (способи досягнення цілей) цінностей. Застосування цієї методики дозволяє визначити індивідуальну ієрархію цінностей респондентів, що є важливим показником сформованості сенсожиттєвих орієнтацій.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф використовується для оцінки рівня психологічного функціонування особистості. Вона включає такі компоненти, як самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, наявність життєвих цілей та особистісне зростання. Методика дозволяє встановити зв'язок між осмисленістю життя та загальним рівнем психологічного благополуччя.

Методика «Життєстійкість» С. Мадді спрямована на визначення рівня життєстійкості особистості як здатності протистояти стресовим впливам і зберігати активну життєву позицію. Вона охоплює три основні компоненти: залученість (commitment), контроль (control) і прийняття виклику (challenge). Використання цієї методики дозволяє оцінити, наскільки особистість здатна зберігати сенсожиттєві орієнтації в умовах труднощів.

Опитувальник сенсу життя (MLQ), розроблений М. Стегер, спрямований на вимірювання двох ключових аспектів смислової сфери: наявності сенсу життя та його активного пошуку. Методика дозволяє визначити рівень осмисленості життя респондентів і виявити їхню спрямованість на пошук нових смислів, що є важливим показником у період ранньої зрілості.

Таким чином, використаний психодіагностичний інструментарій забезпечує комплексне дослідження сенсожиттєвих орієнтацій особистості, дозволяючи врахувати як ціннісно-сміслові аспекти, так і рівень психологічного благополуччя респондентів.

2.2. Особливості прояву сенсожиттєвих орієнтацій у осіб віком 30–35 років

Першим кроком зі збору емпіричних даних та досягнення мети дослідження була діагностика психологічного благополуччя респондентів за методикою К. Ріфф.

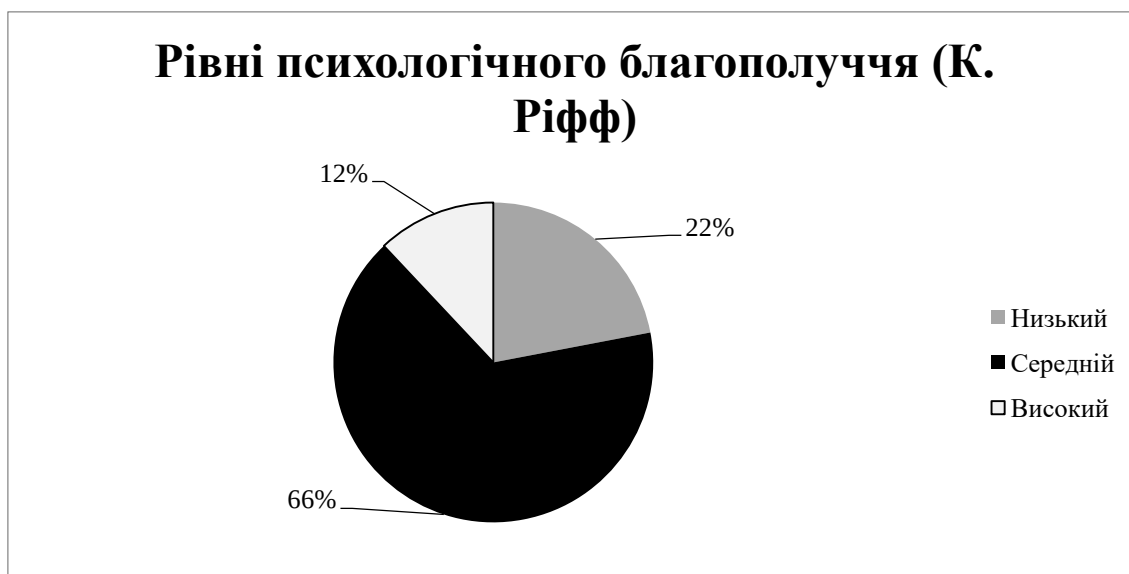


Рис. 2.1. Прояв загального психологічного благополуччя респондентів

Як показують дані на діаграмі, у більшості респондентів (66%) сформований середній рівень благополуччя, що вказує на відносну психологічну стабільність і здатність адаптуватися до життєвих умов. В рамках нашого дослідження це можна трактувати, як наявність певних стійких сенсожиттєвих орієнтацій, однак вони можуть змінюватися під впливом життєвих обставин.

Наявність 22% респондентів із низьким рівнем психологічного благополуччя свідчить про певні труднощі у внутрішній саморегуляції, знижену задоволеність життям і можливу фрагментарність сенсожиттєвих орієнтацій. Це може вказувати на недостатню визначеність життєвих цілей, внутрішні суперечності або складнощі у пошуку та реалізації сенсу життя.

Поряд з цим, лише 12% респондентів демонструють високий рівень психологічного благополуччя. Це може вказувати на достатньо цілісну, інтегровану систему сенсожиттєвих орієнтацій, що поєднує чіткі життєві цілі,

внутрішню гармонію та здатність до самореалізації. Це підтверджує, що повністю сформований і стабільний рівень смислової сфери характерний для відносно невеликої частини досліджуваних.

Більш детальний аналіз по окремим шкалам показав наступну тенденцію:

1. За шкалою «самоприйняття» – 18% респондентів мають низький рівень, 64% – середній, і лише 18% – високий рівень. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних загалом приймають себе, однак не завжди демонструють повну внутрішню впевненість і стабільність самооцінки.

2. За шкалою «позитивні відносини з іншими» – 15% респондентів мають низький рівень, 67% – середній, і 18% – високий рівень. Це означає, що більшість учасників здатні підтримувати соціальні зв'язки, але глибина та стабільність цих відносин можуть варіюватися.

3. За шкалою «автономія» – 25% низького рівня, 60% середнього і лише 15% високого рівня. Це підтверджує, що автономність є найменш сформованим компонентом благополуччя, що може вказувати на залежність від соціального середовища або зовнішніх оцінок.

4. За шкалою «управління середовищем» – 20% респондентів мають низький рівень, 65% – середній, і 15% – високий рівень. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних частково контролюють життєві обставини, але не завжди відчують повну ефективність у взаємодії з ними.

5. За шкалою «цілі в житті» – 12% респондентів мають низький рівень, 63% – середній, і 25% – високий рівень. Це один із найкраще сформованих показників, що свідчить про наявність життєвих орієнтирів і смислів у значної частини досліджуваних.

6. За шкалою «особистісне зростання» – 14% респондентів мають низький рівень, 61% – середній, і 25% – високий рівень. Це вказує на достатньо виражену орієнтацію на розвиток, хоча не у всіх вона має стабільний характер.

Нижче, в таблиці 2.1. нами зафіксовані середні показники по результатам діагностики.

Таблиця 2.1.

**Статистичний аналіз результатів діагностики психологічного
благополуччя**

Шкала	Середнє (M)	Мін	Макс	Стандартне відхилення (SD)
Самоприйняття	3,82	2,10	5,60	0,84
Позитивні відносини	3,95	2,30	5,80	0,91
Автономія	3,67	2,00	5,20	0,76
Управління середовищем	3,74	2,10	5,40	0,79
Цілі в житті	4,12	2,50	5,90	0,88
Особистісне зростання	4,05	2,40	5,80	0,86
Загальний показник	3,89	2,40	5,60	0,81

Результати таблиці 2.1. наглядно демонструють, що усі показники психологічного благополуччя респондентів перебувають в межах середнього рівня ($M \approx 3,7-4,1$). Це означає, що респонденти загалом демонструють достатній рівень внутрішньої рівноваги, задоволеності життям і здатності до саморегуляції, однак ці характеристики не є повністю стабільними і можуть змінюватися залежно від життєвих обставин.

Найвищі значення зафіксовано за шкалами «цілі в житті» ($M = 4,12$) та «особистісне зростання» ($M = 4,05$). Це вказує на те, що для більшості респондентів характерна орієнтація на розвиток, самореалізацію та наявність певних життєвих смислів. В контексті теми дослідження це є важливим показником сформованості сенсожиттєвих орієнтацій, оскільки саме наявність цілей і прагнення до розвитку виступають основою смислотворення. Тобто респонденти не лише замислюються над сенсом життя, але й намагаються реалізувати.

Водночас найнижчі показники спостерігаються за шкалою «автономія» ($M = 3,67$). Це може свідчити про певну залежність від зовнішніх умов, думки оточення або соціальних очікувань. В період ранньої зрілості це є досить типовим явищем, оскільки людина активно включена у соціальні ролі (професійні, сімейні) і змушена

узгоджувати власні потреби з вимогами середовища. Проте недостатній рівень автономії може обмежувати процес формування сенсу життя, оскільки знижує здатність до самостійного вибору та внутрішньої відповідальності.

Показники за шкалами «самоприйняття», «позитивні відносини» та «управління середовищем» також знаходяться на середньому рівні. Це свідчить про те, що респонденти загалом приймають себе, здатні будувати міжособистісні стосунки та певною мірою контролювати життєві обставини, але ці якості ще потребують подальшого розвитку. У контексті сенсожиттєвих орієнтацій це означає, що внутрішня цілісність особистості сформована не повністю, що може впливати на стійкість життєвих смислів.

Загальний рівень психологічного благополуччя ($M = 3,89$; $SD = 0,81$) характеризується як середній. Це підтверджує, що опитані мають базовий рівень психологічної стабільності та адаптації, але водночас перебувають у процесі особистісного розвитку і переосмислення життєвих орієнтирів. Такий результат добре узгоджується з даними інших методик (Рокіч, Мадді, MLQ), де також виявлено поєднання сформованих цінностей із продовженням пошуку сенсу життя.

Наступний крок зі збору емпіричних даних полягав у виявленні особливостей прояву ціннісних орієнтацій респондентів. Для цього була використана, описана вище методика М. Рокіча. Її результати узагальнені в таблицях 2.2. та 2.3.

Таблиця 2.2.

Середні ранги термінальних цінностей (за М. Рокічем)

Цінність	Середній ранг	Місце
Щасливе сімейне життя	5,2	1
Любов	5,6	2
Здоров'я	6,1	3
Розвиток	6,8	4
Продуктивне життя	7,2	5
Воля	7,9	6
Друзі	8,1	7
Пізнання	8,4	8

Матеріальне забезпечення	8,7	9
Цікава робота	9,1	10
Активне життя	9,3	11
Впевненість у собі	9,8	12
Щастя інших	10,2	13
Творчість	10,5	14
Життєва мудрість	10,8	15
Визнання	11,3	16
Краса природи і мистецтва	12,1	17
Розваги	13,4	18

На наш погляд, отримані результати свідчать про те, що в структурі ціннісних орієнтацій респондентів домінують цінності, пов'язані з міжособистісними стосунками та особистим благополуччям. Найвищі ранги займають такі цінності, як: «щасливе сімейне життя», «любов» і «здоров'я», що вказує на орієнтацію респондентів на емоційну близькість, стабільність та психологічну безпеку. Якщо трактувати отримані дані, то можна припустити, що сенсожиттєві орієнтації осіб ранньої зрілості значною мірою формуються навколо потреби у значущих стосунках, прийнятті та внутрішній гармонії.

Статистичний аналіз показав, що цінність «щасливе сімейне життя» важливі для 72% респондентів, «любов» – для 68%, а «здоров'я» – для 64% опитаних. Вважаємо, що це вказує на стабільність орієнтації більшості досліджуваних на базові життєві смисли, пов'язані з близькими стосунками та фізичним і психологічним благополуччям.

Високі ранги також мають цінності саморозвитку та самореалізації. Зокрема, «розвиток» входить до провідних цінностей у 59% респондентів, а «продуктивне життя» – у 55%. Це вказує на прагнення значної частини вибірки до особистісного зростання, реалізації власного потенціалу та досягнення життєвих цілей. Таким чином, сенсожиттєві орієнтації формуються як поєднання внутрішньої роботи над собою та включеності у соціальне середовище.

Цінності, пов'язані із соціальним статусом і зовнішнім визнанням, мають значно нижчі показники. Так, «суспільне визнання» займає високі ранги лише у 18% респондентів, що свідчить про відносно низьку орієнтацію на зовнішню оцінку. Це дозволяє говорити про перевагу внутрішніх смислових орієнтирів над зовнішніми, що відповідає зрілому рівню особистісного розвитку.

Найменш значущими виявилися цінності гедоністичного характеру. Зокрема, «розваги» входять до пріоритетних лише у 9% опитаних, а «краса природи і мистецтва» – у 12%. Вважаємо, що більшість респондентів орієнтовані не на ситуативні задоволення, а на більш глибокі та стабільні життєві смисли.

Загалом структура термінальних цінностей досліджуваних має виражений гуманістичний характер. У центрі ціннісної системи знаходяться сім'я, любов, здоров'я та розвиток, що підтверджується як середніми рангами, так і частотою вибору цих цінностей серед домінуючих.

В результаті, ми сформуваємо припущення про те, що в період ранньої зрілості, в контексті цінностей, може відбуватися переорієнтація на більш глибокі життєві смисли, пов'язані з відповідальністю, самореалізацією та побудовою стабільних життєвих зв'язків.

Нижче, в таблиці 2.3. відображені результати опрацювання інструментальних цінностей опитаних.

Таблиця 2.3.

Середні ранги інструментальних цінностей (за М. Рокічем)

Цінність	Середній ранг	Місце
Відповідальність	5,1	1
Чесність	5,6	2
Самоконтроль	6,0	3
Ефективність у справах	6,4	4
Незалежність	6,9	5
Тверда воля	7,3	6
Вихованість	7,8	7
Терпимість	8,1	8
Раціоналізм	8,4	9

Освіченість	8,7	10
Сміливість у відстоюванні думки	9,1	11
Життєрадісність	9,5	12
Широта поглядів	9,9	13
Ретельність	10,3	14
Акуратність	10,7	15
Високі запити	11,5	16
Непримиренність	12,1	17
Чуйність	12,6	18

Отримані результати вказують на те, що у структурі інструментальних цінностей домінують якості, пов'язані з відповідальністю, саморегуляцією та ефективною діяльністю. Найвищі позиції займають такі цінності, як «відповідальність», «чесність», «самоконтроль» та «ефективність у справах». Статистичний аналіз показав, що «відповідальність» входить до числа провідних у 70% респондентів, «чесність» – у 65%, «самоконтроль» – у 61%, а «ефективність у справах» – у 58% опитаних. З нашим припущенням, це може вказувати на орієнтацію у досліджуваних на внутрішню дисципліну, відповідальне ставлення до діяльності та здатність до саморегуляції.

Високі ранги також мають цінності, пов'язані з автономією та активною життєвою позицією, зокрема «незалежність» (56%) і «тверда воля» (52%), що свідчить про прагнення респондентів до самостійності у прийнятті рішень і здатності долати труднощі. Поряд з цим, значущими залишаються цінності соціальної взаємодії – «вихованість» (48%) і «терпимість» (46%), що вказує на сформованість навичок конструктивного спілкування та соціальної адаптації. Найменш значущими виявилися «високі запити» (22%) і «непримиренність до недоліків» (18%), що свідчить про відсутність жорстких і категоричних установок та наявність більш гнучкого, реалістичного підходу до життя.

Як ми можемо бачити, структура інструментальних цінностей респондентів має виражений зрілий характер. Це проявляється у домінуванні таких якостей, як відповідальність, самоконтроль і чесність. Вони свідчать про те, що у

досліджуваних сформовані внутрішні механізми, які допомагають реалізовувати життєві цілі та орієнтації. Інакше кажучи, люди не лише розуміють, що для них важливо, а й мають ресурси, щоб це втілювати у життя.

Якщо розглядати результати з позиції логотерапії, то можна сказати, що респонденти здатні до усвідомленого життєвого вибору. Вони більшою мірою беруть відповідальність за своє життя, можуть дистанціюватися від складних ситуацій та осмислювати їх. Це говорить про наявність внутрішньої зрілості та здатності до рефлексії.

Поєднання різних груп цінностей також є показовим. Моральні якості (наприклад, чесність), регулятивні (самоконтроль) і діяльнісні (ефективність у справах) разом створюють основу для практичної реалізації сенсу життя. Тобто сенс не залишається на рівні ідей, а переходить у конкретні дії. Важливу роль відіграють і цінності автономії – незалежність і тверда воля. Вони дають змогу людині діяти самостійно, не повністю залежати від зовнішніх обставин, що є важливим для формування власного життєвого шляху.

Узагальнення результатів опрацювання термінальних та інструментальних цінностей респондентів, дало нам підстави констатувати, що в опитаних сформована досить цілісна система цінностей. З одного боку, термінальні цінності (сім'я, любов, здоров'я, розвиток) задають загальний напрям і сенс життя. З іншого – інструментальні цінності (відповідальність, самоконтроль, чесність) визначають, як саме ці цілі досягаються.

В контексті логотерапії, можна зробити висновок, що респонденти вже мають базу сенсу життя. Вони орієнтуються на цінності, здатні брати відповідальність і здійснювати вибір.

Наступний етап збору емпіричних даних мав на меті виявлення особливостей прояву життєстійкості респондентів. Тут була застосована методика «Життєстійкість» С. Мадді (рис. 2.2.).

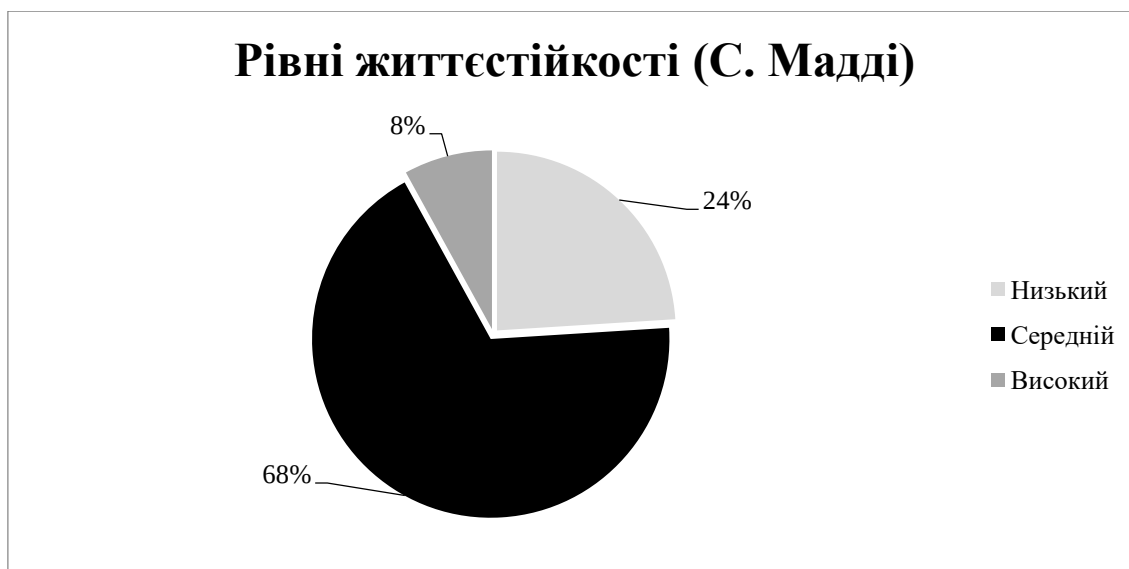


Рис. 2.2. Прояви життєстійкості респондентів

Як ми наглядно бачимо, узагальнений показник життєстійкості показує, що 68% респондентів мають середній рівень її прояву, що свідчить про наявність базових адаптаційних ресурсів. При цьому 24% характеризуються низьким рівнем життєстійкості, що може ускладнювати ефективне подолання труднощів, і лише 8% мають високий рівень, що вказує на добре сформовану здатність до адаптації та стійкість до стресових впливів.

Також, варто вказати, що отримані результати показали певні закономірності у структурі адаптаційних ресурсів респондентів. Зокрема, за шкалою «залученості» встановлено, що у 67% опитаних переважає середній рівень, що вказує на загальну включеність у життєві процеси, однак без стабільно вираженої емоційної та смислової зацікавленості. При цьому 25% респондентів демонструють низький рівень залученості, що може свідчити про часткову відстороненість або знижену мотивацію до активної участі в житті, тоді як лише 8% мають високий рівень, що характеризує їх як максимально включених і зацікавлених у власній діяльності.

За шкалою «контроль» спостерігається наступне: 70% респондентів мають середній рівень, що свідчить про сформовану здатність частково впливати на події власного життя та брати відповідальність за власні рішення. Водночас 20% демонструють низький рівень контролю, що може вказувати на схильність до зовнішньої атрибуції та залежність від обставин, а 10% мають високий рівень, що

характеризує їх як осіб із вираженим відчуттям особистісної ефективності та внутрішнього контролю.

Менш виражені позитивні показники спостерігаються за шкалою «прийняття ризику». Так, 62% респондентів мають середній рівень, що свідчить про помірну готовність до змін і нових життєвих викликів. Разом з тим, 30% опитаних демонструють низький рівень прийняття ризику, що вказує на обережність, уникнення невизначеності та прагнення до стабільності. Лише 8% мають високий рівень, що характеризує їх як відкритих до змін і готових сприймати труднощі як можливості для розвитку.

Нижче, таблиці 2.4. нами наведені результати статистичного аналізу даних.

Таблиця 2.4.

Статистичний аналіз результатів діагностики життєстійкості

Показник	Середнє значення	Мін	Макс	Стандартне відхилення	Рівень
Залученість	2,45	1,8	3,2	0,38	середній
Контроль	2,52	1,9	3,3	0,41	середній
Прийняття ризику	2,36	1,7	3,1	0,44	середній
Загальна життєстійкість	2,44	1,9	3,2	0,39	середній

Як ми можемо бачити, статистичний аналіз показує нам, що у більшості респондентів сформований середній рівень життєстійкості, що підтверджується як середніми значеннями, так і показниками варіативності. Загальний інтегральний показник життєстійкості у вибірці становить $M = 2,44$ (за шкалою 1–4), при мінімальному значенні 1,9, максимальному – 3,2 та стандартному відхиленні $SD = 0,39$, що свідчить про відносну однорідність результатів і помірну варіативність показників. Це означає, що респонденти загалом здатні адаптуватися до складних життєвих умов, однак ця здатність не є достатньо стабільною і може змінюватися залежно від конкретних ситуацій.

Детальніший аналіз за окремими компонентами життєстійкості дозволяє виявити певні особливості. Найвищі показники зафіксовані за шкалою контролю

($M = 2,52$; $SD = 0,41$), що свідчить про відносну впевненість респондентів у можливості впливати на події власного життя. Це означає, що вони не схильні повністю перекладати відповідальність на зовнішні обставини, а частково беруть її на себе, зберігаючи відчуття особистісної активності та суб'єктності.

Показник залученості ($M = 2,45$; $SD = 0,38$) також перебуває на середньому рівні. Це вказує на те, що респонденти в цілому включені у життєві процеси, проте їхня емоційна та мотиваційна включеність не завжди є достатньо вираженою. У деяких випадках це може проявлятися у зниженні інтересу до діяльності або відчутті часткової відстороненості.

Найнижчі значення отримано за шкалою прийняття ризику ($M = 2,36$; $SD = 0,44$), що свідчить про схильність до обережності, уникнення невизначених ситуацій та певну настороженість щодо змін. Така тенденція є типовою для періоду ранньої зрілості, коли людина прагне стабільності, передбачуваності та збереження вже досягнутих результатів.

В рамках теми нашого дослідження ми можемо сформулювати припущення, що наявність середнього рівня життєстійкості може вказувати на наявність у респондентів певної основи для осмислення власного життя, проте ця основа ще не є повністю стійкою та потребує подальшого розвитку або підтримки чи корекції. Поєднання відносно високого рівня контролю з нижчим рівнем прийняття ризику вказує на суперечливу тенденцію: з одного боку, особистість прагне впливати на власне життя, а з іншого – уникає ситуацій, які потребують виходу за межі звичного досвіду. Це може обмежувати процес смислотворення, оскільки формування сенсу життя часто пов'язане з подоланням труднощів, прийняттям викликів і готовністю до змін.

Отримані результати узгоджуються з даними, отриманими за методикою М. Рокіча, де було виявлено домінування цінностей стабільності, міжособистісних відносин і відповідальності. Така система цінностей поєднується з помірною готовністю до змін, що свідчить про орієнтацію на безпеку і передбачуваність. У свою чергу, результати методики К. Ріфф, які показали середній рівень психологічного благополуччя з акцентом на життєвих цілях і особистісному

зростанні, підтверджують, що респонденти мають потенціал до розвитку, проте цей процес супроводжується внутрішніми суперечностями.

На останньому етапі зі збору емпіричних даних, нами були опрацьовані результати опитування на предмет сенсу життя у респондентів (Опитувальник сенсу життя (MLQ)) (див. рис. 2.3.).

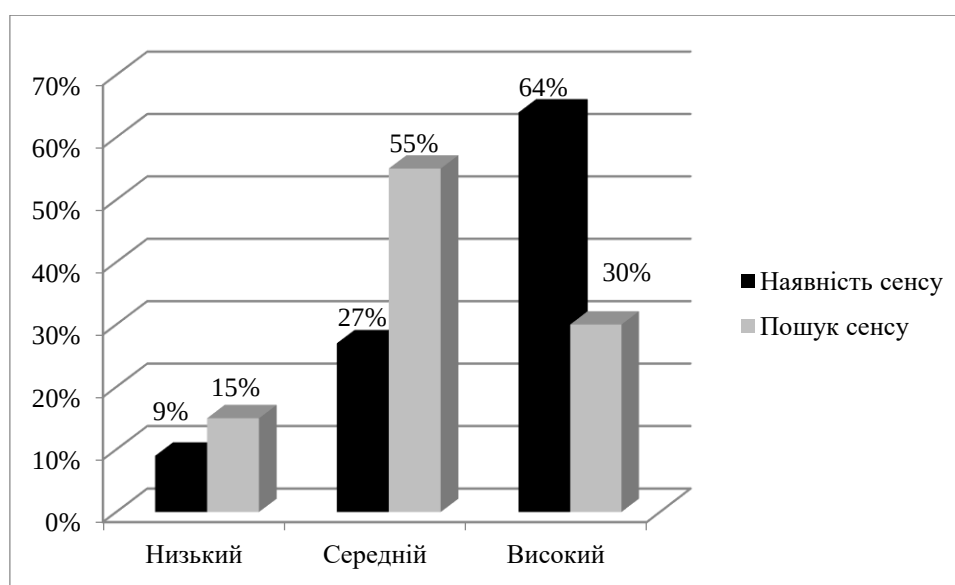


Рис. 2.3. Особливості прояву сенсу життя у респондентів

Як наглядно продемонстровано, за шкалою наявності сенсу життя встановлено, що близько 64% респондентів мають високий рівень її прояву, що свідчить про чітке усвідомлення життєвих цілей, відчуття осмисленості життя та внутрішню визначеність. Водночас 27% опитаних демонструють середній рівень, що вказує на часткову сформованість смислової сфери з окремими сумнівами або нестабільністю життєвих орієнтирів. Лише 9% респондентів мають низький рівень, що може свідчити про труднощі у визначенні життєвого сенсу або відчуття його недостатності.

Інша картина спостерігається за шкалою пошуку сенсу життя. Так, 55% респондентів мають середній рівень пошуку, що свідчить про помірну активність у переосмисленні життєвих цілей. При цьому 30% демонструють високий рівень пошуку сенсу, що вказує на інтенсивний процес самопізнання, пошуку нових

смислів і життєвих орієнтирів. Лише 15% респондентів мають низький рівень, що означає відносну стабільність і завершеність смислової структури без вираженої потреби в її перегляді.

В даному контексті важливим є не лише аналіз відсоткового співвідношення низького, середнього та високого рівнів за шкалами, але й аналіз середніх показників за методикою (див. табл. 2.5.).

Таблиця 2.5.

Статистичний аналіз результатів діагностики сенсу життя

Показник	Середнє значення	Мін	Макс	Стандартне відхилення	Рівень
Наявність сенсу життя	2,18	1,0	3,6	0,72	вище середнього
Пошук сенсу життя	4,36	2,0	7,0	1,48	середній / підвищений

Як ми бачимо, отримані результати за опитувальником сенсу життя (MLQ) свідчать про те, що у респондентів достатньо сформоване відчуття наявності сенсу життя ($M = 2,18$; $SD = 0,72$), яке перебуває на рівні вище середнього. Це означає, що більшість досліджуваних мають певні життєві орієнтири, цілі та усвідомлення значущості власного життя.

Водночас показник пошуку сенсу життя ($M = 4,36$; $SD = 1,48$) знаходиться на середньому / підвищеному рівні, що свідчить про активний процес осмислення, переоцінки та уточнення життєвих смислів.

Ми вважаємо, що такий розподіл результатів підтверджує, що у більшості респондентів поєднується достатньо високий рівень наявності сенсу життя з одночасно вираженим його пошуком. Це свідчить про динамічний характер смислової сфери особистості. Іншими словами, респонденти не лише мають певні життєві цілі та орієнтири, але й перебувають у процесі їх уточнення, переосмислення та розвитку. Така ситуація є типовою для періоду ранньої зрілості, коли відбувається переоцінка життєвого досвіду, формування довгострокових життєвих стратегій і узгодження внутрішніх прагнень із реальними умовами життя.

Важливо підкреслити, що одночасна наявність сенсу і його пошук має двоїстий характер. З одного боку, це сприяє особистісному розвитку, відкритості до нового досвіду та формуванню більш глибоких життєвих смислів. З іншого – може супроводжуватися внутрішньою напругою, сумнівами та відчуттям незавершеності.

На наш погляд, отримані результати узгоджуються з даними, отриманими за методиками М. Рокіча та С. Мадді. Зокрема, орієнтація на цінності розвитку, сім'ї та міжособистісних відносин поєднується із середнім рівнем життєстійкості та помірною готовністю до змін. Це підтверджує, що сенсожиттєві орієнтації у респондентів загалом сформовані, але продовжують розвиватися та уточнюватися.

2.3. Аналіз результатів дослідження та визначення психологічних потреб у підтримці сенсожиттєвих орієнтацій

Останній кроком в аналізі даних було застосування кореляційного аналізу для виявлення внутрішньо групового зв'язку між дослідженими параметрами. Отримані результати ми зафіксували в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати кореляційного аналізу

Показники	Ріфф (благополуччя)	Мадді (життєстійкість)	Рокіч А (цілі)	Рокіч Б (якості)	MLQ (наявність)	MLQ (пошук)
Ріфф	1,00	0,62	0,58	0,54	0,66	-0,41
Мадді	0,62	1,00	0,49	0,57	0,60	-0,38
Рокіч А	0,58	0,49	1,00	0,65	0,63	-0,35
Рокіч Б	0,54	0,57	0,65	1,00	0,59	-0,32
MLQ (наявність)	0,66	0,60	0,63	0,59	1,00	-0,52
MLQ (пошук)	-0,41	-0,38	-0,35	-0,32	-0,52	1,00

Проведений кореляційний аналіз показав, що усі досліджувані показники пов'язані між собою, причому ці зв'язки мають переважно помірний характер. В рамках нашого дослідження, це означає, що сенсожиттєві орієнтації, психологічне благополуччя, життєстійкість і переживання сенсу життя не існують окремо, а утворюють єдину систему функціонування особистості.

Найбільш виражений позитивний зв'язок виявлено між наявністю сенсу життя (MLQ) і психологічним благополуччям ($r = 0,66$). Простими словами, чим більше людина відчуває, що її життя має сенс, тим більш задоволеною, спокійною та внутрішньо стабільною вона є. Це підтверджує, що осмисленість життя є важливим чинником психологічного комфорту.

Також встановлено зв'язки між наявністю сенсу життя і життєстійкістю ($r = 0,60$), а також із цінностями (Рокіч А – $r = 0,63$; Рокіч Б – $r = 0,59$). Це свідчить про

те, що сенс життя пов'язаний не лише з тим, що для людини важливо (її цілі та цінності), але й з тим, якими якостями вона володіє для їх досягнення. Іншими словами, цінності задають напрям життя, а особистісні якості допомагають цей напрям реалізувати.

Водночас показник пошуку сенсу життя має зворотні зв'язки з іншими показниками. Найсильніший із них – з наявністю сенсу ($r = -0,52$). Це означає, що чим більше людина вже відчуває сенс свого життя, тим менше вона його шукає. І навпаки – активний пошук часто виникає тоді, коли сенс ще не до кінця сформований.

Негативні зв'язки між пошуком сенсу і психологічним благополуччям ($r = -0,41$), а також життестійкістю ($r = -0,38$) показують, що інтенсивний пошук сенсу може супроводжуватися сумнівами, внутрішньою напругою та відчуттям нестабільності. Це природний процес, але він може бути емоційно складним для людини.

Разом з тим, зв'язки між показниками Рокіча, Ріфф і Мадді залишаються стабільно позитивними ($r \approx 0,49-0,62$). Це означає, що цінності, внутрішні ресурси і психологічне благополуччя взаємно доповнюють одне одного.

Висновки до другого розділу

Отже, отримані результати емпіричного дослідження дали підстави зробити наступні висновки:

1. Результати за методикою К. Ріфф показали, що у більшості досліджуваних переважає середній рівень психологічного благополуччя, що проявляється у достатньому рівні самоприйняття, наявності життєвих цілей та особистісного зростання, але при цьому зберігається певна нестабільність окремих компонентів.

2. Аналіз життєстійкості за методикою С. Мадді підтвердив цю тенденцію: близько 68% респондентів мають середній рівень загальної життєстійкості, при цьому 70% демонструють середній рівень контролю, 67% – залученості, і 62% – прийняття ризику. Частка високих показників за всіма шкалами є відносно невеликою (приблизно 8–10%), що свідчить про недостатню сформованість стійких адаптаційних механізмів у частини досліджуваних.

3. Дані за методикою М. Рокіча показали, що у структурі цінностей респондентів домінують термінальні цінності, пов'язані з особистим благополуччям і міжособистісними стосунками. Зокрема, цінність «щасливе сімейне життя» є провідною приблизно у 72% респондентів, «любов» – у 68%, «здоров'я» – у 65%, «розвиток» – у 61%. Водночас серед інструментальних цінностей переважають «відповідальність» (70%), «чесність» (65%) та «самоконтроль» (61%), що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для реалізації життєвих цілей.

4. Результати за методикою MLQ доповнили цю картину. Встановлено, що 64% респондентів мають високий рівень наявності сенсу життя, тоді як 55% демонструють середній рівень його пошуку, а ще 30% – високий рівень пошуку сенсу. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних уже мають певні життєві орієнтири, але продовжують їх уточнювати та переосмислювати.

5. Кореляційний аналіз підтвердив системний характер взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Зокрема, виявлено тісний зв'язок між наявністю сенсу життя і психологічним благополуччям ($r = 0,66$), життєстійкістю ($r = 0,60$), а

також ціннісною сферою ($r = 0,59-0,63$). Водночас показник пошуку сенсу має зворотні зв'язки з благополуччям ($r = -0,41$) та життєстійкістю ($r = -0,38$), що вказує на його можливий зв'язок із внутрішньою напругою та невизначеністю.

РОЗДІЛ 3

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК ЛОГОТЕРАПІЇ ДЛЯ ПІДТРИМКИ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСІБ РАННЬОЇ ЗРІЛОСТІ

3.1. Програма психологічного впливу із використанням технік логотерапії

У сучасних умовах невизначеності та соціальних змін проблема збереження й розвитку сенсожиттєвих орієнтацій набуває особливої значущості. Період ранньої зрілості (30–35 років) характеризується активною професійною та особистісною реалізацією, але водночас супроводжується переоцінкою життєвих цілей, цінностей і досягнень. У цей час людина часто стикається з внутрішніми суперечностями, кризами смислу та необхідністю визначення подальшої життєвої стратегії.

З огляду на це, використання логотерапії, є доцільним, оскільки вона спрямована на розвиток смислової сфери особистості, формування відповідального ставлення до життя та пошук індивідуального сенсу. Запропонована програма має практичну спрямованість і орієнтована на підтримку осіб ранньої зрілості у процесі осмислення життєвого досвіду та формування цілісної життєвої позиції.

Мета програми – розвиток та підтримка сенсожиттєвих орієнтацій особистості у період ранньої зрілості засобами логотерапії.

Завдання програми:

1. сприяти усвідомленню власних життєвих цінностей і смислів;
2. розвивати здатність до рефлексії та переосмислення життєвого досвіду;
3. формувати навички подолання внутрішніх криз і тривожних станів;
4. активізувати внутрішні ресурси особистості (відповідальність, волю, саморегуляцію);
5. сприяти побудові узгодженої життєвої стратегії.

Очікувані результати:

1. підвищення рівня усвідомленості життя;

2. формування чітких сенсожиттєвих орієнтацій;
3. зниження рівня тривоги та внутрішньої напруги;
4. розвиток відповідальності та саморегуляції;
5. підвищення психологічного благополуччя.

Заняття 1. Усвідомлення життєвого досвіду та очікувань.

Метою першого заняття є актуалізація життєвого досвіду учасників, усвідомлення ключових подій їхнього життя, а також формування початкового розуміння власних сенсожиттєвих орієнтацій. На початку заняття доцільно створити безпечну психологічну атмосферу, окреслити правила роботи та коротко ознайомити учасників із загальною ідеєю логотерапевтичного підходу, який акцентує увагу на пошуку сенсу життя навіть у складних життєвих обставинах.

Основна частина заняття будується навколо рефлексивної роботи з життєвим досвідом. Учасникам пропонується вправа «Мій життєвий шлях», у межах якої вони схематично або описово відображають ключові події свого життя, значущі досягнення, кризові моменти та переломні ситуації. Після цього відбувається обговорення, спрямоване на усвідомлення того, які саме події вплинули на формування їхніх цінностей, установок і життєвих орієнтирів.

На цьому етапі доцільно використовувати механізм самодистанціювання, який дозволяє учасникам подивитися на власне життя ніби «зі сторони». Такий підхід сприяє більш об'єктивному осмисленню досвіду, зменшує емоційне напруження, пов'язане з негативними спогадами, та відкриває можливість побачити нові смисли у вже пережитих подіях.

Додатково застосовується елемент модуляції установок, який спрямований на зміну ставлення до складних або негативних життєвих ситуацій. З цією метою учасникам пропонується відповісти на запитання: «Що ця подія дала мені?», «Чого я навчився?», «Який сенс я можу знайти в цьому досвіді?».

Наприклад, учасник може згадати ситуацію втрати роботи, яка спочатку сприймалася як виключно негативна і викликала почуття невдачі. У процесі модуляції установок він аналізує цю подію та доходить висновку, що саме вона стала поштовхом до пошуку нової професійної сфери, розвитку нових навичок або

перегляду життєвих пріоритетів. Таким чином, відбувається зміна інтерпретації події: вона перестає сприйматися лише як негативний досвід і починає розглядатися як важливий етап особистісного розвитку. Це сприяє зниженню внутрішньої напруги та формуванню більш конструктивного ставлення до власного життя.

Завершується заняття узагальнюючою рефлексією, у ході якої учасники формують перші висновки щодо власного життєвого шляху, визначають, які події були для них найбільш значущими та як вони вплинули на їхні нинішні життєві орієнтири. Таким чином, перше заняття створює основу для подальшої роботи, активізуючи процес смислотворення та усвідомлення власного життєвого досвіду.

Заняття 2. Цінності та життєві орієнтири.

Метою заняття є усвідомлення особистісних цінностей та їх ролі у формуванні сенсожиттєвих орієнтацій. Робота спрямована на визначення внутрішніх смислових орієнтирів і аналіз того, як вони реалізуються у реальному житті.

Заняття починається з обговорення попередніх результатів і виконання вправи «Що для мене важливо», у межах якої учасники визначають і ранжують власні цінності. Далі проводиться рефлексія відповідності між задекларованими цінностями та способом життя.

У процесі роботи використовується самотрансценденція, яка допомагає усвідомити ширший сенс власних цінностей. Наприклад, цінність «успіх» може переосмислюватися не лише як матеріальний результат, а як можливість бути корисним іншим.

Застосовується також дерефлексія, що сприяє зменшенню надмірної зосередженості на сумнівах. Наприклад, замість постійного аналізу правильності професійного вибору учасник концентрується на конкретних діях і їх користі, що знижує тривогу.

Важливим є використання модуляції установок, яка дозволяє переосмислити невідповідність між цінностями та реальним життям. Наприклад, при домінуванні

роботи над сім'єю учасник починає сприймати це як сигнал до перегляду пріоритетів, а не як проблему.

Додатково застосовується техніка заклику, що активізує відповідальність і волю до змін. Наприклад, учасник формулює конкретні кроки для реалізації цінності «саморозвиток» (навчання, нові цілі).

Завершується заняття узагальненням, у ході якого учасники визначають власні життєві орієнтири та напрями їх реалізації. Таким чином, заняття сприяє усвідомленню цінностей і переходу до їх практичного втілення.

Заняття 3. Модифікація установок.

Метою заняття є формування здатності змінювати ставлення до складних або неконтрольованих життєвих обставин, а також розвиток уміння знаходити особистісний сенс у труднощах. На цьому етапі акцент робиться на тому, що не завжди можливо змінити ситуацію, проте людина здатна змінити своє ставлення до неї, що є важливим ресурсом психологічної стійкості.

Заняття починається з короткого обговорення життєвих ситуацій, які учасники сприймають як складні, несправедливі або проблемні. Після цього вводиться техніка модуляції установок, яка полягає у свідомій зміні інтерпретації подій та пошуку в них нового смислу.

Основною вправою є «Інша точка зору». Учасникам пропонується обрати одну складну життєву ситуацію та описати її з позиції власних переживань. Далі вони мають спробувати переосмислити цю ситуацію, відповідаючи на запитання: «Що позитивного або корисного може бути в цьому досвіді?», «Чого я навчився?», «Як ця ситуація вплинула на мій розвиток?».

Наприклад, учасник може описати ситуацію конфлікту на роботі, яка викликала сильні негативні емоції. У процесі переосмислення він може дійти висновку, що ця ситуація допомогла йому краще зрозуміти власні межі, навчитися відстоювати свою позицію або переоцінити професійні цілі. У результаті змінюється ставлення до події: вона перестає сприйматися лише як негативна і починає розглядатися як досвід, що сприяє особистісному зростанню.

Додатково може використовуватися елемент самодистанціювання, який допомагає учасникам подивитися на ситуацію більш об'єктивно, ніж з боку. Це дозволяє зменшити емоційне залучення та полегшує процес переосмислення.

У ході заняття також важливо підкреслити, що модуляція установок не означає ігнорування труднощів або їх знецінення. Йдеться про зміну внутрішньої позиції людини, яка дозволяє знайти сенс навіть у складних обставинах і зберегти психологічну рівновагу.

Завершується заняття рефлексією, у ході якої учасники формулюють, як змінилося їхнє сприйняття обраної ситуації та які нові смисли вони змогли в ній побачити. Таким чином, заняття сприяє розвитку гнучкості мислення, формуванню більш конструктивного ставлення до життєвих труднощів і зміцненню сенсожиттєвих орієнтацій особистості.

Заняття 4. Подолання страхів і внутрішніх бар'єрів.

Метою заняття є зниження рівня тривоги та подолання страхів, які обмежують активність і самореалізацію особистості. У роботі використовується техніка парадоксальної інтенції, яка полягає у свідомому прийнятті або навіть навмисному перебільшенні того, що викликає страх. Такий підхід дозволяє розірвати «замкнене коло» тривожного очікування та зменшити емоційне напруження, оскільки страх втрачає свою загрозливість.

Основними вправами є «Зустріч зі страхом» і гумористичне перебільшення страху. Наприклад, учасник, який боїться зробити помилку або отримати негативну оцінку, уявляє цю ситуацію в максимально перебільшеній, навіть абсурдній формі. Це допомагає дистанціюватися від страху, побачити його умовність і зменшити його вплив. У результаті формується більш гнучке ставлення до труднощів і зростає готовність діяти попри страх.

Додатково може використовуватися елемент самодистанціювання, який дозволяє учасникам подивитися на власні переживання з боку, що ще більше знижує їх інтенсивність. Завершується заняття короткою рефлексією, у ході якої учасники оцінюють зміни у сприйнятті власних страхів і визначають готовність до більш активної поведінки.

Заняття 5. Зменшення самозосередженості.

Метою заняття є розвиток здатності до переключення уваги з внутрішніх переживань на зовнішній світ, діяльність і значущі цінності. У роботі використовується техніка дерефлексії, яка сприяє зниженню надмірної самозосередженості та відновленню природної активності особистості.

Основною вправою є «Фокус назовні», у межах якої учасники визначають значущі для себе життєві цілі, сфери діяльності або взаємодії з іншими людьми і свідомо спрямовують на них увагу. Наприклад, замість постійного аналізу власних сумнівів і переживань людина концентрується на виконанні конкретних завдань, професійній діяльності або допомозі іншим. Це дозволяє зменшити рівень тривоги та підвищити ефективність дій.

У процесі заняття також використовується елемент самотрансценденції, який допомагає розширити фокус уваги та надати діяльності більш глибокого смислу. Робота з цінностями сприяє закріпленню цього процесу, формуючи орієнтацію на змістовну і цілеспрямовану активність.

У результаті заняття знижується внутрішня напруга, підвищується включеність у життєдіяльність і зміцнюються сенсожиттєві орієнтації особистості.

Заняття 6. Відповідальність і життєвий вибір.

Метою заняття є активізація внутрішніх ресурсів особистості, розвиток відповідальності за власне життя та формування здатності до усвідомленого вибору. Особлива увага приділяється розумінню того, що саме людина є суб'єктом свого життєвого шляху і має можливість визначати його напрям, спираючись на власні цінності та смисли.

У роботі використовується техніка заклику, яка передбачає апеляцію до волі, внутрішньої сили та духовного потенціалу особистості. Вона спрямована на усвідомлення особистої відповідальності за прийняті рішення і готовності діяти відповідно до обраних життєвих орієнтирів.

Основними вправами є «Мій вибір» і «Відповідальність за життя». У межах вправи «Мій вибір» учасникам пропонується проаналізувати одну з актуальних життєвих ситуацій, у якій необхідно прийняти рішення, визначити можливі

варіанти дій і усвідомити їх наслідки. Наприклад, учасник може розглядати вибір між стабільною роботою та новою можливістю розвитку. У процесі обговорення він усвідомлює, що будь-який вибір передбачає відповідальність і визначає подальший життєвий шлях.

У вправі «Відповідальність за життя» учасники аналізують, у яких сферах вони беруть відповідальність за власні рішення, а де схильні перекладати її на зовнішні обставини або інших людей. Наприклад, учасник може усвідомити, що незадоволеність професійною сферою частково пов'язана з його пасивною позицією. Це відкриває можливість для переосмислення власної ролі та активізації змін.

Додатково може використовуватися елемент модуляції установок, який допомагає змінити ставлення до складних рішень: замість сприйняття їх як джерела стресу вони починають розглядатися як можливість для розвитку та самореалізації.

Завершується заняття рефлексією, у ході якої учасники формулюють власні життєві позиції, визначають зони відповідальності та окреслюють конкретні кроки щодо реалізації прийнятих рішень. У результаті підвищується рівень усвідомленості, формується активна життєва позиція та зміцнюються сенсожиттєві орієнтації особистості.

Заняття 7. Самотрансценденція і сенс.

Метою заняття є розвиток орієнтації на цінності, інших людей і більш широкі життєві смисли, що виходять за межі власних переживань. У центрі уваги знаходиться усвідомлення того, що сенс життя часто відкривається через взаємодію з іншими, участь у значущій діяльності та реалізацію цінностей.

У роботі використовується механізм самотрансценденції, який передбачає спрямування уваги за межі власного «Я» – на інших людей, суспільно корисну діяльність або значущі життєві цілі. Це дозволяє подолати надмірну зосередженість на власних труднощах і знайти сенс у взаємодії зі світом.

Заняття включає обговорення та вправи, пов'язані з аналізом життєвого призначення. Учасникам пропонується відповісти на запитання: «Для чого я живу?», «Який внесок я хочу зробити?», «У чому може полягати моя користь для

інших?». Наприклад, учасник, який відчуває внутрішню порожнечу або втрату сенсу, у процесі роботи може усвідомити, що важливим для нього є допомога іншим людям або розвиток певної сфери діяльності. Це дозволяє сформувати більш чітке розуміння власного призначення.

Практична частина заняття може включати обговорення досвіду допомоги іншим або планування конкретних дій у цьому напрямі. Наприклад, учасник визначає, що може бути корисним у професійній сфері або в особистому оточенні, і окреслює способи реалізації цього.

Додатково може застосовуватися дереклексія, яка допомагає закріпити орієнтацію на зовнішній світ і значущу діяльність, зменшуючи надмірну самозосередженість.

Завершується заняття рефлексією, у ході якої учасники формулюють власне розуміння сенсу життя та визначають, як вони можуть реалізувати його через взаємодію з іншими людьми та діяльність. У результаті формується більш цілісне бачення життєвого шляху та зміцнюються сенсожиттєві орієнтації особистості.

Заняття 8. Узагальнення та формування життєвої стратегії

Метою заняття є інтеграція отриманого досвіду, узагальнення результатів попередньої роботи та формування цілісної життєвої стратегії особистості. На цьому етапі учасники переходять від окремих усвідомлень до системного бачення власного життя, узгоджуючи цінності, цілі та реальні дії.

Основною вправою є «Мій життєвий план», у межах якої учасники формулюють короткострокові та довгострокові цілі, визначають пріоритетні сфери життя та окреслюють конкретні кроки для їх реалізації. Важливо, щоб ці цілі були узгоджені з раніше визначеними цінностями та сенсожиттєвими орієнтаціями. Наприклад, учасник, який усвідомив значущість саморозвитку та міжособистісних відносин, може включити у свій план як професійні, так і особистісні цілі.

У процесі роботи доцільно використовувати техніку заклику, яка сприяє усвідомленню відповідальності за власний життєвий вибір і активізує внутрішні ресурси для реалізації поставлених цілей. Додатково може застосовуватися модуляція установок, яка допомагає учасникам сформувати більш конструктивне

ставлення до можливих труднощів у майбутньому, сприймаючи їх як частину життєвого шляху і ресурс для розвитку.

Елементи самотрансценденції дозволяють учасникам включити у життєву стратегію не лише особисті цілі, а й орієнтацію на значущу діяльність та взаємодію з іншими людьми, що надає плану більш глибокого смислового наповнення.

Завершується заняття підсумковою рефлексією, у ході якої учасники оцінюють зміни у власному розумінні сенсу життя, визначають рівень сформованості сенсожиттєвих орієнтацій та усвідомлюють готовність до їх реалізації. Таким чином, заняття забезпечує інтеграцію отриманого досвіду, сприяє формуванню цілісної життєвої позиції та зміцненню внутрішньої визначеності особистості.

3.2. Оцінка ефективності програми підтримки сенсожиттєвих орієнтацій засобами логотерапії

Після реалізації формувального етапу дослідження, спрямованого на розвиток сенсожиттєвих орієнтацій осіб у період ранньої зрілості засобами логотерапії, було проведено повторну діагностику з метою оцінки ефективності запропонованої програми. Отримані результати було зіставлено з даними констатувального етапу, що дозволило простежити динаміку змін у досліджуваних показниках. З метою об'єктивної оцінки ефективності впливу розробленої програми проведено математико-статистичний аналіз результатів формувального етапу експерименту, що дало змогу виявити динаміку сенсожиттєвих орієнтацій та пов'язаних із ними психологічних характеристик.

Таблиця 2.5.

Динаміка середніх сенсожиттєвих показників «до» та «після» участі респондентів в програмі психологічного впливу

Показник	До (М)	Після (М)	Δ (зміна)
Наявність сенсу життя (MLQ)	2,18	2,64	+0,46
Пошук сенсу життя (MLQ)	4,36	3,82	-0,54
Психологічне благополуччя (Ріфф)	3,89	4,21	+0,32
Життєстійкість (Мадді)	2,74	3,05	+0,31

Порівняльний аналіз отриманих результатів свідчить про чітко виражену позитивну динаміку за всіма ключовими показниками після впровадження логотерапевтичної програми. Це дає підстави говорити про її ефективний вплив на розвиток сенсожиттєвих орієнтацій особистості в період ранньої зрілості.

Зокрема, спостерігається зростання показника наявності сенсу життя (з 2,18 до 2,64), що вказує на підвищення рівня усвідомленості життєвих цілей, цінностей і загальної осмисленості власного існування. Респонденти почали більш чітко

розуміти, що є для них значущим, а також краще усвідомлювати напрям власного життєвого розвитку. Це свідчить про поглиблення внутрішньої визначеності та формування більш цілісної життєвої позиції.

Водночас зафіксовано зниження показника пошуку сенсу життя (з 4,36 до 3,82). Така тенденція має позитивний характер, оскільки відображає зменшення внутрішньої невизначеності, екзистенційної напруги та сумнівів. Іншими словами, процес смислотворення стає більш завершеним і структурованим, а потреба у постійному пошуку поступово трансформується у стан більшої внутрішньої визначеності.

Показник психологічного благополуччя також демонструє позитивну динаміку (з 3,89 до 4,21), що свідчить про покращення емоційного стану, зростання задоволеності життям і посилення внутрішньої гармонії. Це вказує на те, що зміни у смисловій сфері безпосередньо відображаються на загальному психологічному самопочутті особистості.

Аналогічна тенденція простежується і щодо життєстійкості, показник якої зріс з 2,74 до 3,05. Це означає, що респонденти стали більш здатними адаптуватися до складних життєвих умов, ефективніше долати труднощі та брати відповідальність за власне життя. Таким чином, посилення сенсожиттєвих орієнтацій супроводжується розвитком внутрішніх ресурсів особистості.

У контексті теми дослідження отримані результати свідчать про те, що застосування логотерапевтичних технік дійсно сприяє розвитку сенсожиттєвих орієнтацій. Поєднання зростання рівня наявності сенсу життя зі зниженням його пошуку відображає перехід від стану невизначеності до більш усвідомленої, стабільної та цілісної життєвої позиції.

Підвищення показників психологічного благополуччя та життєстійкості підтверджує, що сенсожиттєві орієнтації виконують важливу регулятивну функцію, забезпечуючи внутрішню стабільність, емоційну рівновагу та ефективну адаптацію особистості до змінних життєвих умов.

Виявлені зміни можна пояснити впливом логотерапевтичних технік, використаних у програмі. Зокрема, модуляція установок сприяла переосмисленню

складних життєвих ситуацій і формуванню більш конструктивного ставлення до них; дерефлексія дозволила зменшити надмірну зосередженість на власних переживаннях і спрямувати увагу на значущу діяльність; парадоксальна інтенція сприяла зниженню страхів і внутрішніх бар'єрів; а техніка заклику активізувала внутрішні ресурси, відповідальність і здатність до свідомого життєвого вибору.

У сукупності це забезпечило не лише покращення окремих психологічних показників, але й формування більш цілісної, усвідомленої та стійкої системи сенсожиттєвих орієнтацій особистості.

Таблиця 2.6.

**Динаміка середніх показників ціннісних орієнтацій «до» та «після»
участі респондентів в програмі психологічного впливу**

Цінність	До (%)	Після (%)	Δ
Сім'я	72	78	+6
Любов	68	73	+5
Здоров'я	65	69	+4
Розвиток	61	70	+9
Відповідальність	70	76	+6
Самоконтроль	61	68	+7

Порівняльний аналіз змін у структурі ціннісних орієнтацій респондентів свідчить про позитивну динаміку після участі у програмі психологічного впливу. Загалом спостерігається зростання значущості ключових як термінальних, так і інструментальних цінностей, що вказує на поглиблення усвідомлення життєвих пріоритетів та їх більш тісний зв'язок із реальним життям.

Зокрема, відзначається підвищення значущості цінності «сім'я» (з 72% до 78%), що свідчить про посилення орієнтації на стабільні міжособистісні стосунки, емоційну підтримку та гармонію у приватному житті. Аналогічна тенденція спостерігається щодо цінності «любов» (з 68% до 73%), що вказує на зростання значущості емоційної близькості та міжособистісної взаємодії як важливого джерела життєвого сенсу.

Показник цінності «здоров'я» також демонструє позитивну динаміку (з 65% до 69%), що відображає підвищення усвідомлення значущості фізичного та психологічного благополуччя як основи повноцінного життя.

Особливо помітні зміни зафіксовано щодо цінності «розвиток» (з 61% до 70%), що є одним із найбільш виражених зрушень. Це свідчить про зростання орієнтації респондентів на самовдосконалення, особистісне зростання та реалізацію власного потенціалу. Така динаміка безпосередньо пов'язана з процесом смислотворення і відображає активізацію внутрішніх ресурсів особистості.

Суттєві зміни спостерігаються і серед інструментальних цінностей. Зокрема, значущість «відповідальності» зросла з 70% до 76%, що свідчить про посилення усвідомлення власної ролі у формуванні життєвого шляху та готовності брати відповідальність за прийняті рішення. Показник «самоконтролю» також зріс (з 61% до 68%), що вказує на розвиток здатності до саморегуляції, стриманості та цілеспрямованої поведінки.

У контексті теми дослідження такі зміни свідчать про те, що після участі у програмі відбулося не лише уточнення життєвих пріоритетів, але й їх внутрішня узгодженість. Термінальні цінності (сім'я, любов, здоров'я, розвиток) визначають зміст і спрямованість життя, тоді як інструментальні (відповідальність, самоконтроль) забезпечують способи їх реалізації.

Отже, отримані результати підтверджують, що логотерапевтичний вплив сприяє не тільки підвищенню усвідомленості сенсу життя, але й трансформації ціннісної сфери особистості. Це проявляється у зміцненні гуманістичних орієнтацій, розвитку відповідальності та саморегуляції, що в сукупності забезпечує формування більш цілісної та зрілої системи сенсожиттєвих орієнтацій.

Висновки до третього розділу

1. В рамках нашого дослідження, нами розроблена програма підтримки сенсожиттєвих орієнтацій засобами логотерапії. На наш погляд, дана програма має цілісний, системний і практично орієнтований характер. Вона спрямована на послідовний розвиток смислової сфери особистості через усвідомлення життєвого досвіду, формування цінностей, подолання внутрішніх бар'єрів, активізацію відповідальності та інтеграцію отриманих результатів у вигляді життєвої стратегії.

Її структура логічно побудована та відповідає психологічним особливостям періоду ранньої зрілості. Використання логотерапевтичних механізмів і технік (модуляція установок, парадоксальна інтенція, дерефлексія, самотрансценденція, техніка заклику) забезпечує комплексний вплив на когнітивний, емоційний і мотиваційний рівні функціонування особистості. Це сприяє не лише зниженню рівня тривоги та внутрішньої напруги, а й формуванню більш усвідомленої, відповідальної життєвої позиції.

Програма побудована так, що в процесі її реалізації створюються умови для переосмислення життєвого досвіду, узгодження цінностей із реальною діяльністю та розвитку здатності до саморегуляції. Важливим результатом є формування цілісного бачення життєвого шляху, підвищення рівня психологічного благополуччя та зміцнення сенсожиттєвих орієнтацій як ресурсу особистісного розвитку.

2. В ході повторної діагностики та математичного аналізу її результатів, нами перевірена та доведені ефективність нашої програми. Зокрема, зафіксовано зростання рівня наявності сенсу життя (з 2,18 до 2,64), що вказує на підвищення усвідомленості життєвих цілей і цінностей, а також зниження показника пошуку сенсу (з 4,36 до 3,82), що свідчить про зменшення внутрішньої невизначеності та екзистенційної напруги. Паралельно спостерігається підвищення рівня психологічного благополуччя (з 3,89 до 4,21) та життєстійкості (з 2,74 до 3,05), що відображає покращення емоційного стану, внутрішньої гармонії та здатності до адаптації.

Позитивна динаміка простежується і в ціннісній сфері: зростає значущість як термінальних цінностей (сім'я, любов, розвиток), так і інструментальних (відповідальність, самоконтроль), що свідчить про підвищення узгодженості між життєвими цілями та способами їх досягнення. Це підтверджує формування більш цілісної та структурованої системи сенсожиттєвих орієнтацій.

ВИСНОВКИ

Отримані, в ході теоретико-емпіричного дослідження результати, дали нам підстави зробити наступні висновки:

1. Сенсожиттєві орієнтації – складне, багатовимірне психологічне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні та регуляторні компоненти. Вони визначають загальну спрямованість особистості, виступають внутрішнім орієнтиром у прийнятті життєвих рішень і забезпечують цілісність життєвого шляху. В зарубіжних концепціях сенс життя трактується як результат активного осмислення досвіду, тісно пов'язаний із системою цінностей і життєвих цілей та таким, що підтримує психологічне благополуччя і стійкість до стресу. Водночас підкреслюється його динамічний характер. В українській психології акцент робиться на активній ролі особистості у процесі смислотворення, значенні рефлексії, духовних цінностей і життєвого вибору, де сенсожиттєві орієнтації виступають основою саморегуляції та показником особистісної зрілості.

2. Формування сенсожиттєвих орієнтацій в період ранньої зрілості є динамічним процесом, що включає переосмислення досвіду, уточнення цінностей і узгодження внутрішніх потреб із реальними життєвими умовами. У віці 30–35 років вони набувають більшої визначеності, переходячи від пошуку до реалізації, однак цей процес супроводжується підвищеною рефлексивністю і внутрішньою напругою. Вирішальну роль відіграють професійна діяльність, соціальні ролі, рівень особистісної зрілості та здатність до саморефлексії.

3. Логотерапія виступає цілісним і ефективним підходом до підтримки та розвитку сенсожиттєвої сфери. Її механізми – парадоксальна інтенція, дерефлексія, модуляція установок, самодистанціювання, самотрансценденція та сугестія – сприяють не лише зниженню інтенсивності негативних переживань, а й активізації процесу осмислення життя та формуванню внутрішніх ціннісних орієнтирів. Практично це реалізується через відповідні техніки: зміну ставлення до складних обставин, подолання страхів через їх прийняття, переключення уваги на значущу діяльність і апеляцію до внутрішніх ресурсів особистості.

4. Підтверджено гіпотезу про значущий позитивний зв'язок між наявністю сенсу життя та психологічним благополуччям ($r = 0,66$), що свідчить про визначальну роль осмисленості життя у забезпеченні внутрішньої гармонії та задоволеності. Також встановлено позитивний зв'язок між сенсом життя та життєстійкістю ($r = 0,60$), що підтверджує важливість адаптаційних ресурсів у процесі смислотворення. Гіпотези щодо ролі ціннісної сфери також знайшли емпіричне підтвердження: домінування гуманістичних термінальних цінностей (сім'я – 72%, любов – 68%, здоров'я – 65%) визначає зміст життєвих орієнтирів, тоді як інструментальні цінності (відповідальність – 70%, самоконтроль – 61%, чесність – 65%) забезпечують їх практичну реалізацію.

5. Водночас підтверджено гіпотезу про суперечливий характер пошуку сенсу життя: встановлені негативні зв'язки між показником пошуку сенсу та психологічним благополуччям ($r = -0,41$), а також життєстійкістю ($r = -0,38$) свідчать про те, що активний пошук смислу може супроводжуватися внутрішньою напругою, невизначеністю та зниженням психологічної стабільності.

Аналіз рівневих показників додатково підтверджує гіпотезу про незавершеність формування сенсожиттєвих орієнтацій: у більшості респондентів зафіксовано середній рівень психологічного благополуччя (66%) та життєстійкості (68%), що свідчить про наявність базових ресурсів, але водночас і про їх недостатню стійкість. Показники за методикою MLQ також демонструють поєднання відносно високого рівня наявності сенсу життя ($M = 2,18$) із середнім/підвищеним рівнем його пошуку ($M = 4,36$), що вказує на динамічний характер смислової сфери особистості.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що сенсожиттєві орієнтації у період ранньої зрілості є сформованими, але недостатньо стабільними та перебувають у процесі подальшого розвитку і уточнення. Вони базуються на узгодженій системі цінностей, підтримуються життєстійкістю та відображаються у рівні психологічного благополуччя, однак супроводжуються внутрішніми суперечностями, пов'язаними з активним пошуком сенсу життя.

6. В межах дослідження було розроблено цілісну та практично орієнтовану програму розвитку сенсожиттєвих орієнтацій засобами логотерапії, спрямовану на усвідомлення життєвого досвіду, уточнення цінностей, подолання внутрішніх бар'єрів і формування відповідальної життєвої позиції. Використання логотерапевтичних технік забезпечило комплексний вплив на когнітивний, емоційний і мотиваційний рівні, сприяючи підвищенню усвідомленості та саморегуляції особистості.

7. Ефективність програми підтверджена результатами повторної діагностики: зросла наявність сенсу життя (з 2,18 до 2,64), знизився його пошук (з 4,36 до 3,82), підвищились показники психологічного благополуччя (з 3,89 до 4,21) і життєстійкості (з 2,74 до 3,05). Також відзначено позитивні зміни у ціннісній сфері – посилення значущості як життєвих цілей (сім'я, любов, розвиток), так і особистісних якостей (відповідальність, самоконтроль).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аніщенко О.В. Смысловиттєві орієнтації у професійній діяльності педагога Я концепція академіка Неллі Ничкало у вимірі професійного розвитку особистості: зб. наук. пр. / редкол. І.А. Зязюн (голова), О.М. Отич та ін. К.: ІООД НАПН України, 2014. С. 174-181.
2. Бондаренко Н. Особливості смысловиттєвих орієнтацій студентської молоді. *International Science Journal of Education & Linguistics*. 2023. Vol. 2, No. 1. P. 49–61. DOI: 10.46299/j.isjel.20230201.05
3. Варє І. С. Смысловиттєві орієнтації як суб'єктивна регулятивна система життєдіяльності особистості. Теоретична модель смысловиттєвих орієнтацій. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2015. № 1. С. 105–113.
4. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. Вип. 40. С. 33–49. DOI: 10.32626/2227-6246.2018-40.33-49
5. Гріньова О. М. Смысловиттєві орієнтації як чинник особистісно-професійного зростання в юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2013. Вип. 42. С. 155-161. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2013_42_25.
6. Данілова Д. Е., Кушнерьова А. І. Техніки логотерапії у профілактиці та подоланні вигорання в осіб ранньої дорослості. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. DOI: 10.32782/3041-2005/2025-4.11
7. Досвід особистості: теорія і практика. Збірник матеріалів ІХ Д70 Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 283 с.
8. Запорожченко О. Екзистенціальні виміри логотерапії В. Франкла. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи : збірник наукових праць*. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2020. С. 77–80.

9. Кандибей В. К., Утюж І. Г. Використання філософської методології у сучасній психотерапії (на прикладі метода логотерапії Віктора Еміля Франкла). *Актуальні питання сучасної медицини і фармації : зб. тез доп. наук.-практ. конф. з міжнар. участю молодих вчених та студентів, м. Запоріжжя, 13–17 травня 2019 р. Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. С. 183–184. URL: <https://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/9995>.*

10. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

11. Каріков С. А. Логотерапія Віктора Франкла в теоретичному та практичному контексті соціальної роботи : дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.04. Харків, 2023. 245 с..

12. Каріков С. А. Філософія. Розділи: Філософська антропологія, соціальна філософія, філософія культури. Харків: НУЦЗ України, 2011. 128 с.

13. Карпенко Є. В. Суб'єктно-ціннісні особливості процесу самоактуалізації особистості. *Психологія особистості*. 2012. №1. С. 59–68.

14. Любченко С. В. Особливості осмисленості життя і цінностей у людей дорослого віку. *Scientific Collection «InterConf+»*. 2024. № 41(185). С. 238–245. DOI: 10.51582/interconf.19-20.01.2024.026

15. Милашенко К. О. Дослідження ціннісних орієнтацій як ресурсу самоактуалізації особистості дорослого віку. *Психологія і особистість*. 2018. № 1. С. 96-105. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2018_1_10

16. Осика О. В. Логотерапія В. Франкла в психокорекційній роботі зі школярами. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 531–541. DOI: 10.32626/2227-6246.2013-21.

17. Партико Т. Б. Особистісні чинники вікових змін життєвих цінностей у дорослому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 551-562. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_21_50.

18. Перелигіна Л., Похілько Д. Зміни смисложиттєвих орієнтацій особистості під впливом пандемії COVID-19. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків. НУЦЗУ, 2023. - Вип. 1(5). С. 1-7-118

19. Підгорна К.К. логотерапія в. Франкла як протиставлення демотивації. *Національний авіаційний університет, Київ. XIV Міжнародна наукова конференція «Політ. Сучасні проблеми науки»*. 2014. С. 400.

20. Ронжес О., Хмельова Н. Сенс життя і щастя в логотерапії: виклики соціальної та політичної імплементації. *Проблеми політичної психології*. 2025. Т. 17. Вип. 31. С. 167–189. DOI: 10.33120/porp-Vol17-Year2025-193

21. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

22. Солохіна Л.О. Особливості самоактуалізації жінок середнього віку з різним рівнем тривоги. *Бочаровські читання*. Харків, 2018. С. 254-258.

23. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення : монографія. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]. За ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с.

24. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. -К., 2003. 376 с.

25. Чайка Г. В. Ціннісно-смилова сфера у кризові періоди розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 9, Вип. 6. С. 93-101. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh_2015_9_6_12.

26. Чепелева Н.В. Самопроектування особистості у кризових життєвих обставинах. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. К., 2016. 629 с.

27. Шевченко Н. Ф. Психологічне благополуччя особистості: концептуальні межі й сучасні наукові підходи. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. № 2. С. 213–219. DOI: 10.32782/psyspu/2025.2.36.

28. Штепа О. С. Особливості смисложиттєвих орієнтацій осіб з різним рівнем сформованості психологічної ресурсності. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2012. № 1032. Вип. 50. С. 40–44.

29. Штепа О. С. Психологічна ресурсність у структурі суб'єктності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 27. С. 661-675. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_27_57.

30. Шульга Г., Черненко М. Особливості переживання смисложиттєвої кризи в період ранньої дорослості. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*, 68. DOI: 10.31652/2415-7872-2021-68-134-139

31. Baumeister R. F. Meanings of Life. New York : Guilford Press, 1991. 360 p

32. Crumbaugh J. C., Maholick L. T. An Experimental Study in Existentialism: The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis. *Journal of Clinical Psychology*. 1964. Vol. 20(2). P. 200–207. DOI: 10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U.

33. Deci E. L., Ryan R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11(4). P. 227–268. DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01

34. Diener E. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95(3). P. 542–575. DOI: 10.1037/0033-2909.95.3.542

35. Diener E., Seligman M. E. P. Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*. 2004. Vol. 5(1). P. 1–31. DOI: 10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x

36. Frankl V. The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. New York : Penguin Books, 1988. 176 p.

37. George L. S., Park C. L. Meaning in Life as Comprehension, Purpose, and Mattering: Toward Integration and New Research Questions. *Review of General Psychology*. 2016. Vol. 20(3). P. 205–220. DOI: 10.1037/gpr0000077

38. Heintzelman S. J., King L. A. Life Is Pretty Meaningful. *American Psychologist*. 2014. Vol. 69(6). P. 561–574. DOI: 10.1037/a0035049.

39. King L. A., Hicks J. A. The Science of Meaning in Life. *Annual Review of Psychology*. 2021. Vol. 72. P. 561–584. DOI: 10.1146/annurev-psych-072420-122921
40. Kobasa S. C. Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37(1). P. 1–11. DOI: 10.1037/0022-3514.37.1.1
41. Maddi S. R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. Dordrecht : Springer, 2013. 88 p. DOI: 10.1007/978-94-007-5222-1.
42. Martela F., Steger M. F. The Three Meanings of Meaning in Life: Distinguishing Coherence, Purpose, and Significance. *The Journal of Positive Psychology*. 2016. Vol. 11(5). P. 531–545. DOI: 10.1080/17439760.2015.1137623
43. McKnight P. E., Kashdan T. B. Purpose in Life as a System That Creates and Sustains Health and Well-Being: An Integrative, Testable Theory. *Review of General Psychology*. 2009. Vol. 13(3). P. 242–251. DOI: 10.1037/a0017152
44. Park C. L. Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*. 2010. Vol. 136(2). P. 257–301. DOI: 10.1037/a0018301
45. Peterson C., Seligman M. E. P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Oxford : Oxford University Press, 2004. 800 p.
46. 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. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
47. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83. P. 10–28. DOI: 10.1159/000353263
48. Schnell T. The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to Demographics and Well-Being. *The Journal of Positive Psychology*. 2009. Vol. 4(6). P. 483–499. DOI: 10.1080/17439760903271074
49. Schulenberg S. E., Schnetzer L. W., Buchanan E. M. The Purpose in Life Test-Short Form: Development and Psychometric Support. *Journal of Happiness Studies*. 2011. Vol. 12. P. 861–876. DOI: 10.1007/s10902-010-9231-9.

50. Schwartz S. H. Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1992. Vol. 25. P. 1–65. DOI: 10.1016/S0065-2601(08)60281-6.

51. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York : Free Press, 2011. 336 p.

52. Steger M. F., Kashdan T. B. Stability and Specificity of Meaning in Life and Life Satisfaction Over One Year. *Journal of Happiness Studies*. 2007. Vol. 8. P. 161–179. DOI: 10.1007/s10902-006-9011-8

53. Steger M. F., Oishi S., Kashdan T. B. Meaning in Life Across the Life Span: Levels and Correlates of Meaning in Life From Emerging Adulthood to Older Adulthood. *The Journal of Positive Psychology*. 2009. Vol. 4(1). P. 43–52. DOI: 10.1080/17439760802303127

54. Waterman A. S. Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 64(4). P. 678–691. DOI: 10.1037/0022-3514.64.4.678.

55. Wong P. T. P. *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. 2nd ed. New York : Routledge, 2012. 718 p.

Додаток А

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча

Інструкція – нижче подано два списки цінностей. Уважно ознайомтеся з кожним списком та розташуйте цінності у порядку їх значущості для Вас: від 1 (найважливіша) до 18 (найменш важлива). Кожен ранг може бути використаний лише один раз.

1. Список А — Термінальні цінності
 1. Активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя)
 2. Життєва мудрість
 3. Здоров'я (фізичне і психічне)
 4. Цікава робота
 5. Краса природи і мистецтва
 6. Любов
 7. Матеріально забезпечене життя
 8. Наявність гарних і вірних друзів
 9. Суспільне визнання
 10. Пізнання
 11. Продуктивне життя
 12. Розвиток
 13. Розваги
 14. Воля
 15. Щасливе сімейне життя
 16. Щастя інших
 17. Творчість
 18. Впевненість у собі
2. Список Б — Інструментальні цінності
 1. Акуратність
 2. Вихованість
 3. Високі запити
 4. Життєрадісність
 5. Ретельність
 6. Незалежність
 7. Непримиренність до недоліків
 8. Освіченість
 9. Відповідальність
 10. Раціоналізм
 11. Самоконтроль
 12. Сміливість у відстоюванні власної думки
 13. Тверда воля
 14. Терпимість
 15. Широта поглядів
 16. Чесність
 17. Ефективність у справах
 18. Чуйність

Додаток Б

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

Інструкція – прочитайте кожне твердження та оцініть ступінь своєї згоди з ним за шкалою від 1 до 6:

- 1 — повністю не згоден
- 2 — переважно не згоден
- 3 — частково не згоден
- 4 — частково згоден
- 5 — переважно згоден
- 6 — повністю згоден

1. Я впевнений(а) у своїх переконаннях, навіть якщо вони відрізняються від думки більшості людей.

- 2. Іноді я змінюю свою поведінку, щоб відповідати очікуванням інших людей.
- 3. Загалом я задоволений(а) тим, як склалося моє життя.
- 4. Більшість людей мають більше друзів, ніж я.
- 5. Я вважаю, що важливо мати нові життєві цілі.
- 6. Я люблю будувати плани на майбутнє і працювати над їх реалізацією.
- 7. Мені важко підтримувати теплі та довірливі стосунки з людьми.
- 8. У багатьох ситуаціях я відчуваю себе безпорадним(ою).
- 9. Я часто сумніваюся у своїх рішеннях.
- 10. Я відчуваю, що постійно розвиваюся як особистість.
- 11. Моє повсякденне життя здається мені цікавим і змістовним.
- 12. Я задоволений(а) своїми особистісними якостями.
- 13. Мені складно відкрито висловлювати власну думку.
- 14. Я вмію організовувати своє життя так, як вважаю за потрібне.
- 15. Я не маю чітких життєвих цілей.
- 16. Я вважаю, що з роками став(ла) мудрішим(ою).
- 17. Мені часто бракує близьких стосунків з іншими людьми.
- 18. Я здатний(а) самостійно приймати важливі рішення.
- 19. Я не задоволений(а) деякими аспектами свого життя.
- 20. Я намагаюся використовувати кожен можливість для особистісного розвитку.
- 21. Я добре розумію, чого хочу від життя.
- 22. Я відчуваю підтримку та довіру у стосунках з близькими людьми.
- 23. Я часто відчуваю, що не контролюю події власного життя.
- 24. Мене хвилює думка інших людей про мене.
- 25. Я приймаю себе таким(такою), яким(якою) я є.
- 26. Я вважаю, що моє життя має сенс.
- 27. Я легко встановлюю нові соціальні контакти.
- 28. Я можу ефективно вирішувати життєві труднощі.
- 29. Я схильний(а) уникати відповідальності за власні рішення.
- 30. Я прагну розкривати свій потенціал.
- 31. У моєму житті є чіткий напрям і мета.
- 32. Я відчуваю емоційну близькість із людьми, які мене оточують.
- 33. Я здатний(а) самостійно визначати власний життєвий шлях.
- 34. Я часто почуваюся розчарованим(ою) у собі.
- 35. Я відкритий(а) до нового досвіду.
- 36. Моє життя відповідає моїм внутрішнім цінностям.
- 37. Я легко довіряю іншим людям.
- 38. Я здатний(а) контролювати більшість життєвих ситуацій.

39. Я часто залежу від схвалення інших людей.
40. Я позитивно ставлюся до свого минулого.
41. Я відчуваю, що реалізую себе у житті.
42. Моє життя має для мене важливу мету.
43. Я маю людей, з якими можу бути щирим(ою).
44. Я вважаю себе незалежною людиною.
45. Я приймаю свої сильні та слабкі сторони.
46. Я прагну постійного самовдосконалення.
47. Я відчуваю, що моє життя є осмисленим.
48. Я легко знаходжу спільну мову з іншими людьми.
49. Я можу самостійно організувати власне життя.
50. Я задоволений(а) тим, ким я став(ла).
51. Я прагну ставати кращою версією себе.
52. Я маю чітке уявлення про своє майбутнє.
53. Я відчуваю підтримку та прийняття з боку інших людей.
54. Я здатний(а) протистояти зовнішньому тиску.

Додаток В

Методика «Життєстійкість» С. Мадді

Інструкція – нижче наведено твердження, які стосуються різних сторін Вашого життя. Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашому звичному способу мислення та поведінки.

Для відповіді використовуйте шкалу:

0 — ні

1 — скоріше ні

2 — скоріше так

3 — так

Текст опитувальника

1. Я отримую задоволення від своєї повсякденної діяльності.
2. Мені важливо бути залученим(ою) у події власного життя.
3. Я часто відчуваю байдужість до того, що відбувається навколо мене.
4. Навіть складні життєві ситуації допомагають мені розвиватися.
5. Я вважаю, що можу впливати на більшість подій свого життя.
6. Я часто почуваюся безсилим(ою) перед труднощами.
7. Мені цікаво пробувати щось нове.
8. Зміни у житті зазвичай лякають мене.
9. Я намагаюся активно вирішувати проблеми, а не уникати їх.
10. Мое життя здається мені змістовним.
11. Я легко втрачаю інтерес до справ, якими займаюся.
12. Навіть у складних умовах я намагаюся зберігати активність.
13. Я переконаний(а), що мої дії можуть змінити ситуацію.
14. Часто здається, що від мене нічого не залежить.
15. Я сприймаю труднощі як можливість отримати новий досвід.
16. Я уникаю ризику та будь-яких змін.
17. Я прагну брати участь у важливих для мене справах.
18. Мені складно відчувати задоволення від життя.
19. Я готовий(а) брати відповідальність за власні рішення.
20. Я легко відмовляюся від своїх цілей після невдач.
21. Нові життєві ситуації викликають у мене інтерес.
22. Я вважаю, що життєві труднощі роблять людину сильнішою.
23. Я відчуваю контроль над власним життям.
24. Я часто не бачу сенсу у своїй діяльності.
25. Я намагаюся активно впливати на події свого життя.
26. Несподівані зміни вибивають мене з рівноваги.
27. Я люблю ставити перед собою нові цілі.
28. Я часто уникаю відповідальності.
29. Я можу адаптуватися до складних умов.
30. Я вважаю себе достатньо стійкою людиною.
31. Я швидко втрачаю мотивацію у складних ситуаціях.
32. Я готовий(а) приймати життєві виклики.
33. Я вважаю, що труднощі допомагають особистісному розвитку.
34. Я часто почуваюся пасивним(ою) у власному житті.
35. Я здатний(а) знаходити вихід зі складних ситуацій.
36. Я уникаю ситуацій, де можливі помилки або невдачі.
37. Я прагну реалізувати свої можливості.
38. Я вірю у власні сили навіть у складних умовах.
39. Я намагаюся бачити у труднощах нові можливості.

40. Я часто відмовляюся від активних дій через страх помилки.
41. Я відчуваю себе відповідальним(ою) за власне життя.
42. Я готовий(а) змінюватися та розвиватися.
43. Я можу діяти ефективно навіть під тиском.
44. Життєві труднощі допомагають мені краще зрозуміти себе.
45. Я вважаю, що здатний(а) подолати більшість життєвих труднощів.

Додаток Г

Опитувальник сенсу життя (MLQ)

Інструкція – прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашому життю та переживанням.

Для відповіді використовуйте шкалу від 1 до 7:

- 1 — абсолютно згоден
- 2 — переважно згоден
- 3 — частково згоден
- 4 — складно відповісти
- 5 — більше незгоден
- 6 — переважно незгоден
- 7 — абсолютно незгоден

Текст опитувальника

- 1. Я добре розумію сенс свого життя.
- 2. Я активно шукаю те, що робить моє життя осмисленим.
- 3. Моє життя має чітку мету.
- 4. Я прагну знайти сенс або життєве призначення.
- 5. Я маю чітке уявлення про те, що надає моєму життю значення.
- 6. Я постійно намагаюся зрозуміти сенс свого життя.
- 7. Моє життя має глибокий внутрішній зміст.
- 8. Я шукаю щось, що зробить моє життя більш осмисленим.
- 9. Я відчуваю, що моє життя має сенс.
- 10. Я намагаюся знайти справжню мету свого життя.