

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: «Життєві події як чинник трансформації сенсожиттєвої сфери
особистості»

**«Life Events as a Determining Factor in the Transformation of an
Individual's Meaning-in-Life Sphere»**

Виконав: студент денної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма Психологія

Байрозян Роланд

Керівник к.психол.н., доц. Кокоріна Ю.Є.

Рецензент завідувач кафедри філософії, біоетики та
іноземної мови
ОНМедУ, професор, д.філос.н. Ханжи В.Б.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ _____ від _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

Захищено на засіданні ЕК № _____

протокол № _____ від _____ 20__ р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)

Голова ДЕК

(підпис)

(ППП)

(підпис)

(ППП)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ СЕНСОЖИТТЄВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ	
1.1. Поняття життєвої концепції в науковій літературі.....	6
1.2. Події як чинники трансформації сенсожиттєвої сфери.....	16
1.3. Психологічні механізми впливу життєвих подій на трансформацію сенсожиттєвих орієнтацій.....	20
Висновки до 1 розділу.....	25
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ СЕНСОЖИТТЄВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ	
2.1. Організація дослідження	28
2.2. Методи дослідження	30
Висновки до 2 розділу.....	35
РОЗДІЛ III. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ СЕНСОЖИТТЄВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ	
3.1. Вивчення зв'язків між покликанням та подіями у житті.....	36
3.2. Дослідження зв'язків між рівнем суб'єктивного контролю та особистими орієнтаціями.....	51
3.3. Порівняння показників ціннісно-смислової сфери у різних групах.....	62
Висновки до 3 розділу.....	73
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема трансформації сенсожиттєвих орієнтацій у контексті впливу життєвих подій є однією з ключових у сучасній психології. Події, що перетинають біографічну лінію суб'єкта, виступають факторами, здатними радикально змінювати ієрархію цінностей, життєві цілі та способи самореалізації. Особливу актуальність це питання набуває в умовах соціальних криз, війни, втрат чи інших екзистенційно насичених ситуацій.

Коли подія змінює уявлення людини про життя, вона починає процес трансформації своєї сенсожиттєвої концепції. Це складний і багатогранний процес. Ключовим етапом зміни сенсожиттєвої концепції є створення нового сенсу.

Феномен сенсу та смисложиттєвої сфери особистості впродовж багатьох десятиліть перебуває у центрі уваги філософії, психології та суміжних гуманітарних наук. Він відображає фундаментальну потребу людини у розумінні власного буття, у визначенні мети, цінностей і орієнтирів, які надають життю цілісності та значущості. Актуальність дослідження цієї проблематики зумовлена як теоретичними, так і практичними чинниками: з одного боку, смисложиттєва сфера визначає структуру свідомості й особистісної ідентичності, з іншого – вона є вирішальним чинником у подоланні криз, адаптації до соціальних змін та побудові життєвих стратегій.

У західній психології цю проблематику досліджували А. Адлер, Р. Даффі, В. Франкл, К. Роджерс, Р. Мей, А. Маслоу, Дж. Бьюдженталь та інші, які заклали підвалини гуманістичної та екзистенційної психології, де сенс розглядається як базова мотиваційна сила розвитку особистості. У вітчизняній психології значний внесок зробили Л.С. Виготський, Г.С. Костюк та ін., які наголошували на ролі особистісного смислу у діяльності, самосвідомості та подоланні життєвих труднощів.

Таким чином, сенси/сенси визначають горизонти життєвої активності та впливають на всі аспекти повсякденного життя. Як показують праці Р. Даффі, З. Кіреєвої, О. Кокун, Л. Карамушкі, Дж. Келлі, Т. Ларіної, С. Мадді, Т. Титаренко, А. Фурмана та інших дослідників, сенс виступає інтегруючим принципом, що забезпечує єдність свідомості, діяльності й ціннісних орієнтацій особистості.

Таким чином, звернення до проблеми формування сенсожиттєвої концепції через вплив різних життєвих подій є важливим завданням сучасної психології.

Об'єкт дослідження - сенсожиттєва сфера особистості.

Предмет дослідження - вплив життєвих подій на трансформацію сенсожиттєвої сфери особистості.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати роль життєвих подій як чинника трансформації сенсожиттєвої сфери особистості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел щодо вивчення ролі життєвих подій у трансформації сенсожиттєвої сфери особистості.
2. Визначити та обґрунтувати психологічні механізми подієвої детермінації змін у сенсожиттєвій сфері.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей трансформації сенсожиттєвої сфери особистості під впливом життєвих подій.
4. Встановити взаємозв'язки між покликанням, особистісними орієнтаціями та суб'єктивним контролем.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети в роботі використано загальнонаукові методи: узагальнення, аналіз і синтез, методи системно-структурного аналізу літератури з питань теми дослідження; емпіричні: анкетування; «Коротка шкала покликання» (BCS; Dik, Eldridge, Steger, & Duffy, 2012), «Шкала реалізації покликання» (Duffy, R.D., Bott, E.M., Allan, B.A., Torrey, C.L., & Dik, B.J., 2012), «Шкала екзистенції» (Existenz-Skala, ESK, A. Laengle, C. Orgler), «Анкета ціннісного способу

життя» (VLQ, Kelly Wilson & Groom) та «Опитувальник рівня суб'єктивного контролю» (УСК) Дж. Роттера.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Емпіричне дослідження проводилося на online платформі Google Form. В дослідженні прийняли участь 45 респондентів. Вік досліджуваних від 20 до 50 років.

Апробація. Bairozian R. Calling within the Structure of Personal Life Experience // International Scientific Conference, “Exploring interconnections between being and becoming in human experience”, Delhi, India. October 22-23, 2025. Pp. 9-12

Практичне значення роботи. Робота виконана в межах наукової тематики кафедри «Психологічні ресурси особистості в умовах викликів сьогодення» (0123U102605). Її практична значущість полягає в тому, що отримані дані можуть бути застосовані в різних напрямках психології – як у практичній, так і в організаційній, освітній та науковій діяльності.

Структура роботи. Дана наукова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, та списку літератури, якій складається із 75 джерел. Загальний обсяг роботи становить 87 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ СЕНСОЖИТТЄВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття життєвої концепції в науковій літературі

Поняття «життєва концепція» є багатогранним і використовується в різних наукових підходах, особливо в психології, філософії, соціології та педагогіці. Його розглядають у зв'язку з такими категоріями, як життєва стратегія, життєвий сценарій, життєва позиція, життєві цінності та смисли. Життєва концепція формується під впливом багатьох факторів: виховання, соціального середовища, культурних традицій, власного досвіду. Одні теоретики вбачають у ній певний сценарій, що визначається ще в дитинстві та реалізується в дорослому віці. Інші дослідники, зокрема екзистенційні психологи, наголошують на свободі вибору: людина сама створює свою життєву концепцію, надаючи сенс власному існуванню.

Життєва концепція є багатокомпонентною. Вона містить цінності, переконання, життєві стратегії, цілі та смисли, що визначають наші рішення та поведінку. Це залежить від рівня саморефлексії, внутрішньої свободи та готовності брати відповідальність за своє життя.

У сучасному світі, де панують швидкі зміни та невизначеність, особливо важливо мати усвідомлену життєву концепцію. Вона стає не лише орієнтиром у хаотичному просторі, а й джерелом внутрішньої стійкості. Людина, яка усвідомлює свої цінності та сенси, легше долає кризи, адаптується до нових умов та знаходить гармонію.

Ідея що являє собою життя розглядалося ще з часів античних філософів. Так, Аристотель, Платон, І. Кант, Г. Гегель, Е. Гусерль та ін. пропонували власні концепції, намагаючись осягнути сутність життя.

Існує кілька причин, чому визначення життя є складним завданням.

По-перше, у кожного з нас є інтуїтивне розуміння життя, яке ґрунтується на особистому досвіді. Однак для того, щоб дати точне визначення, потрібно узагальнити спільні риси всіх живих організмів, включаючи такі форми, які можуть бути нам незнайомими або навіть екстремальними. Це може призвести до того, що наукове визначення життя буде суперечити нашим звичним уявленням. Зазвичай ми асоціюємо життя з характерними ознаками тварин і рослин, такими як ріст, розмноження, здатність до самопідтримки та реакція на зовнішні стимули. Проте при формулюванні визначення життя необхідно враховувати й інші форми, такі як бактерії, віруси, віроїди та пріони, які мають суттєво відмінні характеристики від більш звичних організмів [59, 66,].

По-друге, фахівці різних наукових дисциплін часто визначають життя через призму своїх власних галузей знань, акцентуючи на різних аспектах і вважаючи їх визначальними для розуміння природи життя. Наприклад, фізіологія розглядає живі системи як такі, що виконують основні функції — травлення, метаболізм, виділення, дихання, рух, ріст, розвиток і реакцію на зовнішні подразники. Біохімія та молекулярна біологія фокусуються на тому, що живі організми здатні передавати генетичну інформацію через ДНК та РНК, що контролює синтез білків і визначає основні властивості організмів. Еволюційна теорія визначає життя через здатність до еволюції через природний добір. Термодинаміка розглядає життя як відкриту систему, що обмінюється речовиною та енергією з навколишнім середовищем і «поглинає» негативну ентропію, що дозволяє їй підтримувати порядок і організацію всередині себе [53, 58].

Різноманіття підходів у різних наукових галузях ускладнює створення єдиного та загальноприйнятого визначення життя.

Отже, наука про сенс життя стикається з численними викликами. Сенс життя знаходиться в центрі суперечливих ідей, парадоксів та невизначеностей. Він одночасно є «міфом або ілюзією» (Camus 1955, Yalom 1980), «абстрактним заняттям» (Baumeister 1991, Taylor 1989), «рідкісною

якістю, яку можна досягти лише через правильні й моральні вчинки» (Ryan & Deci 2001, Ryff & Singer 2008, Seligman 2002), а також необхідністю для життя та основною людською мотивацією (Frankl 1984 (1946)). Тому сенс життя можна трактувати як невимовну таємницю, що одночасно є і ніщо, і все [46, 48].

Одним із способів подолати ці труднощі, науковці бачать у розділенні понять «сенс життя» та «сенс у житті». Сенс життя передбачає існування єдиного принципу, який дає остаточну відповідь, глибоку таємницю, через яку людське існування набуває сенсу чи значення. Водночас, коли ми говоримо про сенс у житті, ми маємо на увазі певний досвід або ментальний стан. Клінгер, артикулюючи сенс життя наполягав, що його «не можна визначити лише з огляду на об'єктивні обставини людини, оскільки він є надзвичайно суб'єктивним явищем внутрішнього світу людини, що переживається як ідеї та емоції» [58, 59].

Висновки щодо сенсу як суб'єктивного досвіду, безумовно, будуть менш глибокими та остаточними, ніж висновки щодо сенсу життя. Однак роздуми про досвід сенсу як суб'єктивний стан дозволяють розглянути, яким чином цей досвід може бути корисним — зокрема, як він може впливати на когнітивні процеси та поведінку, сприяючи адаптивним результатам.

Розгляд сенсу життя як суб'єктивного досвіду робить його більш доступним для вивчення. Проте дослідження часто фокусується на відсутності цього досвіду. Це може бути зумовлено тим, що наукове дослідження сенсу життя розпочалося з публікації фундаментальної праці Віктора Франкла (1984 [1946]) «Людина в пошуках сенсу», що зосереджувала увагу на ті моменти, коли обставини життя змушують людей шукати сенс або створювати його. Очевидно, що наука не може розвиватися на основі дослідження лише відсутності сенсу (King 2012, King et al. 2016).

Зосередження уваги на досвіді сенсу життя в моменти його наявності не вирішує всіх проблем, які супроводжують це поняття. Досвід сенсу життя часто ставиться на п'єдестал серед інших конструкцій благополуччя

(наприклад, Huta & Waterman 2014, Ryff & Singer 2008). У порівнянні з щасливим життям, життя, сповнене сенсом, часто зображується як щось більш важливе, рідше і морально вищим (Ward & King 2016).

Містичний ореол, який оточує сенс життя, робить спроби його виміряти та визначити вкрай складними, й часто вони зустрічаються з незадоволенням або навіть підозрою (Heintzelman & King 2013). Рішення щодо того, що має значення для досвіду сенсу життя, визначаються його піднесеним статусом і глибокими, іноді непомітними переконаннями щодо його природи. Наприклад, дослідження показують, що соціально-економічний статус позитивно корелює з рівнем сенсу життя (Kobau et al. 2010). Цей зв'язок часто суперечить уявленням про сенс життя як щось, що виходить за межі повсякденних аспектів існування, тому багато дослідників розглядають соціально-економічний статус як контрольну змінну. Однак деякі дослідження показують, що він може бути настільки ж важливим джерелом сенсу життя, як релігійна віра або соціальні відносини (Ward & King 2016) [58, 61].

Протягом багатьох років дослідники уникали складнощів із визначенням поняття сенсу життя, використовуючи методи, які базуються на інтуїтивному розумінні термінів «сенс» і «мета». Два з перших таких інструментів – це тест «Purpose in Life» (PIL; Crumbaugh & Maholick, 1964) і шкала «Seeking of Noetic Goals» (SONG; Crumbaugh, 1977). PIL намагається виміряти відчуття, що життя має сенс, через питання типу «Моє особисте існування є: 1 (без сенсу, без мети) до 7 (цілеспрямоване, осмислене)». SONG вимірює прагнення до сенсу через запитання на кшталт «Я думаю про остаточний сенс життя» і «Я відчуваю, що чогось, що я не можу точно визначити, не вистачає в моєму житті». Шкала «Sense of Coherence» (SOC; див. Antonovsky, 1993) оцінює три аспекти: значущість, зрозумілість і здатність до управління. Одне з питань: «Я уявляю, що моє життя в майбутньому буде... сповнене сенсу чи мети, або зовсім без сенсу і мети». Однак ці методи виявилися проблематичними через різні фактори, зокрема

через те, що обидві шкали (PIL і SOC) поєднують вимірювання сенсу з позитивними емоціями (King et al., 2006; McGregor & Little, 1998). Наприклад, обидві шкали включають запитання про те, що повсякденні справи приносять «задоволення та радість» [54, 55].

Важливим кроком у вивченні сенсу життя стало введення «Meaning in Life Questionnaire» (MLQ) Стергера та ін. (2006). MLQ має дві підшкали: одна вимірює наявність сенсу (як PIL), а інша – пошук сенсу (як SONG). Як і в попередніх шкалах, підшкала наявності сенсу MLQ включає запитання, що використовують терміни «сенси» і «мета», не визначаючи їх (наприклад, «Я розумію сенси свого життя», «Я знайшов задовільну мету в житті»). Хоча підшкала наявності сенсу MLQ корелює з позитивними емоціями (наприклад, Womick et al., 2019), ці питання не стосуються задоволення чи приємних переживань. Підшкала наявності сенсу MLQ стала найпоширенішим інструментом для оцінки сенсу життя (Brandstätter et al., 2012) [68].

Проте включення терміну «сенси» в питання для вимірювання цього конструкту створює проблеми (George & Park, 2016; Leontiev, 2013). Однак завдяки підшкалі наявності сенсу MLQ дослідники змогли вирішити важливі питання про те, що люди мають на увазі, коли говорять, що їхнє життя має сенси (Hicks & King, 2009b).

Глобальні оцінки сенсу життя тісно пов'язані з важливими позитивними життєвими результатами (King et al., 2016; Steger, 2012). Різні дослідження показали, що ті, хто відчуває високий рівень сенсу в житті, мають кращі показники здоров'я, більшу ймовірність довгого життя і менший ризик розвитку різноманітних психологічних та фізичних проблем, таких як серцево-судинні захворювання (Kim et al., 2019a), смертність (Boyle et al., 2009), вигорання (Hooker et al., 2020), порушення когнітивних функцій у старшому віці (Boyle et al., 2012), депресія (Steger & Kashdan, 2009) і суїцидальні думки (Corona et al., 2019). Багато з цих висновків були отримані в результаті довготривалих досліджень [53, 55, 57].

Слід зазначити, що численні дослідження показують на те, що люди мають на увазі, коли заявляють, що їхнє життя має сенс, має велике значення для їхнього благополуччя. Зв'язок із фізичним здоров'ям і виживанням свідчить про те, що сенс життя може виконувати адаптивну функцію.

Зважаючи на складність визначення сенсу життя, наукові підходи до цього поняття мають спільні риси. Зокрема, Кінг і його колеги (2006) узагальнили наукові визначення сенсу життя таким чином: «Життя є значущим, коли люди відчують, що воно має значення поза межами тимчасових чи дрібних моментів, має мету або відчуття узгодженості, яке виходить за межі хаосу». Аналогічно, Стегер (2012) визначив сенс як «мережу зв'язків, розумінь та інтерпретацій, які допомагають нам осмислити наш досвід та сформулювати плани, що направляють нашу енергію до досягнення бажаного майбутнього. Сенс дає нам відчуття, що наше життя має значення, більше, ніж просто сума наших днів і років» [68].

Обидва визначення відображають сучасний наукову згоду, згідно з якої ключовими компонентами сенсу в житті є розуміння (або узгодженість), мета та екзистенційне значення (Heintzelman & King 2014, Martela & Steger 2016, Steger 2012). Психометричні дослідження показують, що кожен з цих аспектів підтримує загальне відчуття сенсу (George & Park 2017, Krause & Hayward 2014). Були розроблені шкали для окремого вимірювання кожного з цих аспектів (Costin & Vignoles 2020, George & Park 2017), з метою більш точної інтеграції досліджень екзистенційного сенсу з існуючою літературою (George & Park 2016).

Так, люди мають потребу в осмисленні свого життя та світу в цілому (Fiske 2018, Yalom 1980). Сприйняття розуміння або узгодженості в житті відображає когнітивний аспект сенсу життя (Heintzelman & King 2014b). Це відчуття виникає, коли людина відчуває, що "вона розуміє" своє життя (Hicks et al. 2010a). Коли люди сприймають, що вони розуміють, як зв'язані люди, ідеї, об'єкти та інші елементи, життя виглядає осмисленим (Heine et al. 2006). Досвід розуміння передбачає здатність інтегрувати різні аспекти свого життя,

створюючи цілісну картину (George & Park 2016, McAdams & Olson 2010). Вимірювані елементи розуміння включають «Я можу зрозуміти, що відбувається в моєму житті» та «Дивлячись на моє життя в цілому, мені здається, що воно зрозуміле» (Costin & Vignoles 2020, George & Park 2017).

Когерентність значення, як модель (відчуття) сенсу, розглядає суб'єктивний стан значущості як інформацію про те, наскільки світ і досвід мають сенс (Heintzelman & King 2014b). Це базується на ідеї Джеймса (1893) про «відчуття правильного напрямку» як показник суб'єктивної раціональності. Коли навколишнє середовище передбачуване та сповнене зв'язків, відчуття сенсу буде високим. Відсутність сенсу в житті сигналізує про необхідність шукати закономірності. Сенс допомагає зорієнтувати думки та діяльність (Schwarz & Clore 1988), підтримуючи адаптивні процеси. Як показує дослідження Updegraff et al. (2008), пошук сенсу в травматичних подіях може знизити рівень стресу і сприяти відновленню [56, 58, 74].

Мета в житті часто ототожнюється з сенсом. Вона відображає відчуття, що поведінка керується важливими для людини цілями (Klinger 1977, McKnight & Kashdan 2009). Мета не лише визначає стратегії для досягнення цілей, а й організовує життя, забезпечуючи відчуття сенсу (McKnight & Kashdan 2009). Цілі, як правило, є довгостроковими, абстрактними і внутрішньо цінними прагненнями (Klinger 1977), які формують психічну організацію і сприяють ефективним стратегіям саморегулювання (Baumeister 1991).

Емпіричні дослідження показують, що відчуття мети в житті позитивно впливає на фізичне здоров'я, стійкість до стресу та загальне благополуччя. Зокрема, мета в житті може покращувати самопочуття і навіть робить життя вартим того, щоб прокидатися вранці (Ryff 1989).

Поняття екзистенціальної значущості пов'язане з тим, як людина оцінює своє життя, зокрема чи вважає вона, що її існування має важливий вплив на навколишній світ. Цей аспект зосереджений на вірі в те, що її життя продовжить впливати на інших у часі та просторі. Питання, які відображають

відчуття екзистенціальної значущості, можуть звучати так: «Чи має моє життя значення, навіть у контексті безмежного Всесвіту?» або «Незважаючи на масштаби Всесвіту, чи можу я сказати, що моє життя має значення?» (Costin & Vignoles 2020, George & Park 2017).

Багато теоретиків вважають, що людина повинна відчувати, що її життя має значення (наприклад, Becker 1973, George & Park 2016, Yalom 1980). Відчуття екзистенціальної значущості може виступати як захисна позитивна ілюзія. Також це може бути схоже на прагнення залишити спадщину для майбутніх поколінь (de St. Aubin, 2013). Важливо зауважити, що в цьому контексті головне не те, чи відповідають ці оцінки реальності, а те, чи відповідають вони суб'єктивному відчуттю людини [56].

Дослідження показують, що зниження сприйняття значущості призводить до відчуття меншого сенсу в житті (Zhang et al. 2019). Наприклад, забуття призводить до зниження сенсу життя в порівнянні з пам'яттю (порівняйте з Рей та ін. 2019). Окремо варто зазначити сильний вплив соціальної ізоляції: найпоширенішим ефектом ізоляції є зниження відчуття екзистенціальної значущості (наприклад, Вільямс 2012) [75].

Незважаючи на занепокоєння щодо можливого нарцисизму, пов'язаного з оцінкою екзистенціальної значущості, наразі немає доказів того, що в здорових індивідів таке відчуття призводить до негативних наслідків. Насправді, нарцисизм, здається, має позитивний зв'язок з усіма трьома аспектами сенсу життя (Womick et al. 2020). Натомість відчуття незначущості часто асоціюється з дуже негативними наслідками, такими як суїцидальні думки та спроби (наприклад, Heisel & Flett 2004, Kleiman & Beaver 2013). Крім того, антисоціальна та ризикована поведінка може виникнути через бажання продемонструвати іншим, що життя людини має значення (Rosenberg & McCullough 1981) [73].

Ранні дослідження сенсу життя тісно пов'язували його з позитивним афектом. Включення відчуттів задоволення та радості в оцінки сенсу життя може свідчити про важливу складову цього досвіду. Позитивний афект

(наприклад, щастя, веселощі, задоволення, радість) є стійким, хоча й суперечливим, фактором, що впливає на сенс життя. Як і розуміння, мета, та значущість, позитивні емоції присутні в уявленнях про сенс життя (Ebersole, 1998). Наприклад, в одному дослідженні (Lambert et al., 2010) учасників попросили оцінити 12 різних джерел сенсу (наприклад, друзі, релігійна віра, досягнення, самооцінка) відповідно до того, як сильно вони впливають на їхнє відчуття сенсу життя: щастя посіло друге місце після родини [57].

Також було виявлено, що позитивний афект має стійку позитивну кореляцію з сенсом життя (Chu et al., 2019; Hicks et al., 2012; King et al., 2006; Miao & Gan, 2019; Tov & Lee, 2016). Також експерименти показали, що маніпуляції з позитивним настроєм підвищують відчуття сенсу життя. Від прослуховування радісної музики до написання про щасливий спогад або вигадане досягнення, до читання гумору в газетах — усі ці способи підвищують відчуття сенсу життя (Hicks et al., 2010a; King et al., 2006; Ward & King, 2016b). Таким чином, позитивний настрій може бути достатнім для того, щоб життя здалося змістовним, хоча він не є необхідним.

Позитивний афект і соціальні зв'язки відіграють ключову роль у формуванні значення в житті, особливо з віком. Останні дослідження підтверджують, що зростання віку пов'язане зі збільшенням відчуття значення в житті та позитивного афекту, що особливо яскраво проявляється в старшому віці. Позитивні емоції можуть навіть підтримувати значення в житті під час переживання негативних подій, таких як благоговіння, яке, незважаючи на емоційний конфлікт, може підвищувати позитивний афект і сприяти більш глибокому осмисленню. Крім того, соціальні зв'язки, зокрема близькі стосунки і генерування сенсу через допомогу іншим, є невід'ємними аспектами переживання значення в житті. Таким чином, позитивний афект та соціальна взаємодія не тільки покращують благополуччя, але й сприяють відчуттю цілісності та значущості існування на різних етапах життя (Steger et al., 2009; Ryan & Deci, 2001).

Дослідження також продемонстрували, що автентичність та самопізнання для відчуття сенсу життя є дуже важливою складовою. Мати цілісну життєву історію та бути в контакті з власним істинним «я» сприяє створенню відчуття мети, цілісності та єдності в житті. Це допомагає людині впорядкувати свої переживання, навіть негативні, в єдину історію, що підтримує психологічний баланс і сенс існування. Однак для тих, хто стикається з соціальними упередженнями або має стигматизовану ідентичність, пошук автентичності може бути ускладнений. У таких випадках, шлях до автентичного «я» може вимагати особливих зусиль, адже негативні стереотипи та несправедливі соціальні системи можуть заважати людині відчувати повноту власного буття (Ryan & Ryan, 2019).

Також слід зазначити, що вивчення значення життя не може бути повним без врахування смерті. Взаємозв'язок між усвідомленням смертності та значенням є важливим аспектом багатьох екзистенціальних філософських підходів, які часто стверджують, що визнання неминучої смерті може призвести до більш автентичного і значущого життя (Heidegger 1982, DeCarvalho 2000). Теорія соціально-емоційної селективності, наприклад, показує, що усвідомлення обмеженості часу стимулює людей надавати пріоритет більш значущим цілям, таким як близькі стосунки та духовні цінності. Теорія управління терором також вивчає зв'язок між смертністю та сенсом життя. Згідно з цією теорією, усвідомлення смерті може викликати сильний страх, який ми намагаємося відганяти через вірність культурним світоглядам та самооцінці, оскільки ці структури допомагають нам відчутти, що наше існування має значення, яке не зникає після нашої смерті. Дослідження ТМТ показують, що люди схильні міцніше триматися за свої світогляди після нагадування про смерть. Хоча значення життя не завжди є основним результатом досліджень ТМТ, деякі роботи свідчать, що згадки про смерть можуть навіть посилювати відчуття сенсу в житті (King et al. 2009).

Отже, усвідомлення кінцевості життя не знищує його значення, а, навпаки, підвищує його цінність. Смерть може зробити життя більш дорогоцінним і наповненим сенсом, підвищуючи його суб'єктивну цінність.

Таким чином, можна виокремити основні наукові підходи до визначення життєвої концепції:

- Екзистенційно-гуманістичний підхід, який розглядає життєву концепцію як систему уявлень особистості про сенс життя, власну роль у світі, життєві цілі та способи їх досягнення (Франкл, Маслоу, Роджерс). Важливими елементами є відповідальність, автономія, усвідомленість життєвого вибору.

- Психодинамічний підхід орієнтується на життєвий сценарій (Е. Берн, А. Адлер) – несвідомий план, що формується в ранньому дитинстві під впливом соціальних очікувань і сімейного досвіду. Життєва концепція може містити захисні механізми, які впливають на сприйняття життя та способи подолання труднощів.

- Когнітивно-поведінковий підхід розглядає життєву концепцію з точки зору когнітивних схем, яка визначає способи мислення, прийняття рішень та поведінкові патерни (Бек, Елліс). Формується на основі особистісного досвіду, навчання та соціальних впливів.

- Акмеологічний та педагогічний підхід трактує життєву концепцію як систему життєвих орієнтирів, яка впливає на особистісне зростання, самореалізацію та професійний розвиток (А. Деркач, Б. Ананьєв). Містить елементи життєвого проектування та ціннісно-сислової регуляції діяльності [46, 48].

1.2. Події як чинники трансформації сенсожиттєвої сфери

У психологічній літературі «подія» трактується як момент життєвого досвіду, що відображає унікальний характер взаємодії індивіда зі світом чи з іншою людиною. Подія може повторюватися у структурі повсякденного життя, проте її значення завжди індивідуально забарвлене й залежить від

того, як особистість інтерпретує ситуацію. Таким чином, навколишнє середовище можна уявити як простір численних подій, які вплітаються у життєву історію людини та визначають процеси адаптації, кризи й смислотворення [22, 25, 31, 34].

Тож, можна відмітити, що у психологічному дискурсі поняття «подія» розглядається насамперед крізь призму індивідуального досвіду. Подія охоплює різні сфери життя людини й суспільства, а її зміст залежить від того, як вона переживається та інтерпретується суб'єктом. Так, А. Уайтхед (Whitehead & Kissel, 1990) запропонував розглядати досвід людини як такий, що їй дано з самого початку, з якого лише згодом вибудовується розрізнення між «Я» і «світом». Подія у цьому контексті постає як процес актуалізації досвіду, що наділяється індивідуальним значенням.

Життєві події визначаються як часово-специфічні переходи, що позначають набуття нового статусу (позиції, ролі, стану) або завершення попереднього (Bleidorn та ін., 2018; Luhmann та ін., 2012). У сучасних дослідженнях найбільшу увагу зосереджено на десяти ключових подіях: вступ у нові стосунки, шлюб, народження дитини, розставання, розлучення, вдівство, завершення навчання, перша робота, безробіття та вихід на пенсію. Такі події вимагають від індивіда перебудови когнітивних, емоційних і поведінкових патернів, що забезпечують адаптацію до нових умов (Horpson & Adams, 1976; Luhmann та ін., 2014). Вважається, що саме через трансформацію щоденних способів мислення, почуттів і дій життєві події можуть ініціювати зміни особистості (Roberts, 2018; Roberts & Jackson, 2008; Wrzus & Roberts, 2017) [7].

Систематизація життєвих подій часто здійснюється за двома доменами: «любов» та «робота» (Bleidorn та ін., 2018; Luhmann та ін., 2012). У сфері міжособистісних стосунків (початок романтичного зв'язку, шлюб, батьківство, розставання, розлучення, вдівство) виявлено зв'язок із змінами у рисах «Великої п'ятірки», рівні самооцінки та задоволеності життям (Denissen та ін., 2019; Lucas, 2007; Reitz, 2022; Specht та ін., 2011). У сфері

професійної діяльності (закінчення навчання, перша робота, безробіття, вихід на пенсію) також простежується вплив на особистісні характеристики (Bleidorn та ін., 2013; Lucas, 2007; Luhmann та ін., 2012; Reitz, 2022; Specht та ін., 2011).

Крім поділу за доменами, життєві події класифікують за критерієм «здобутків» і «втрат» (Denissen та ін., 2019). Події зі здобутками означають появу нових можливостей або ресурсів (наприклад, перші стосунки чи перше працевлаштування), тоді як події з втратами передбачають втрату значущих складових життя (наприклад, розлучення чи вихід на пенсію). Перші пов'язані з інтеграцією нових ролей і зобов'язань, тоді як другі — з необхідністю адаптації до відсутності звичних форм життєдіяльності. Відповідно, ця дихотомія може виступати важливим чинником у характері змін особистості.

Здобуткові події зазвичай мають нормативний і позитивний характер, тобто відповідають очікуваним етапам розвитку більшості людей у певні вікові періоди. Втрата ж, навпаки, менш нормативна і частіше сприймається як негативне явище (Bühler та ін., 2022; Neyer та ін., 2014). Нормативні події супроводжуються соціальними сценаріями реагування, що зумовлює більшу подібність змін у патернах думок, почуттів та поведінки, тоді як ненормативні події можуть викликати унікальні переживання, спричиняючи як почуття особливості, так і самотності [53].

При цьому існує припущення, що негативні, пов'язані з втратою події мають сильніший та триваліший вплив на особистість, ніж позитивні події зі здобутками (Baumeister та ін., 2001). Однак результати емпіричних досліджень залишаються суперечливими, а ефекти як нормативних і позитивних, так і ненормативних і негативних подій щодо особистісних змін і досі не мають однозначного пояснення (Bleidorn та ін., 2018; Luhmann та ін., 2012).

М. Гайдеггер (Heidegger, 1993) пропонує інший ракурс, трактуючи подію як спосіб прояву буття. Для психології це важливо тим, що подія стає

умовою усвідомлення людиною власного існування, часу, мови та унікальності свого «Я». Її неможливо повністю локалізувати чи звести до певної субстанції: подія є радше точкою перетину зовнішніх обставин та внутрішніх переживань. Саме тому вона водночас очевидна у досвіді й невловима для остаточного визначення, але завжди має потенціал трансформувати життєву концепцію особистості. Науковець вводить поняття «повсякденність» як спосіб існування людини, у якому проявляється сенс буття. Повсякденність поєднує матеріальне й ментальне та є необхідною умовою життя людини [52].

У психології поняття «подія» близьке до таких термінів, як «ситуація» чи «інцидент», однак не тотожне їм. Подія має більш глибинний і глобальний характер: вона порушує звичний порядок життя, змінює усталені умови та змушує людину переосмислювати власне існування.

Для психологічного аналізу важливо, що подія не обмежується простором і часом. Вона поєднує минуле, теперішнє і майбутнє в єдиний досвід. Подія не є просто зовнішнім фактом чи об'єктом, а стає простором взаємодії між людиною та її життям.

У такому розумінні подія - це не лише криза чи порушення стабільності, але й можливість для внутрішніх змін. Вона може вести як до втрати старих смислів, так і до відкриття нових, формуючи основу для трансформації життєвої концепції особистості.

Аналізуючи життєві події та особистісні зміни J.L. Bühler, U. Orth та ін. виявили низку закономірностей. Так, події у сфері праці частіше спричиняли значущі трансформації особистості, ніж у сфері міжособистісних стосунків. При цьому життєве задоволення найбільш помітно змінювалося під впливом подій любовного змісту, тоді як самооцінка та сумлінність — у професійному. Важливим чинником виявилася природа події: здобуткові події мали швидший, але короткочасний ефект, тоді як втратні розгорталися повільніше, проте з більш тривалими наслідками. При цьому більш вираженими були зміни у «поверхневих характеристиках» (самооцінка,

життєве задоволення), ніж у «базових рисах» особистості (Велика п'ятірка) [53].

Роменець В.А. підкреслював, що «життєва подія, так само як і вчинок, є тими елементарними утвореннями, з яких складається життєвий шлях людини». На його думку, вони зумовлені складною взаємодією біологічних, психологічних і соціальних чинників, серед яких зовнішні визначають час та послідовність подій, а внутрішні — здатність особистості впливати на власний життєвий розвиток. Вчений наголошував, що людина прагне вийти за межі зовнішніх обставин, аби реалізувати свої сутнісні сили та досягти повноти самоздійснення. Саме тому «вчинок більшою мірою, ніж подія, може ставати джерелом подальшого розвитку, адже він відображає можливості людини та її здатність до самореалізації» [37].

Узагальнюючи цю позицію, можна стверджувати, що концепція вчинку у Роменця В.А. розкриває не лише структурні елементи життєвого шляху, а й акцентує роль активності суб'єкта як рушія власного розвитку.

1.3. Психологічні механізми впливу життєвих подій на трансформацію сенсожиттєвих орієнтацій

Події виступають важливими чинниками трансформації сенсожиттєвої концепції людини. Сенсожиттєва концепція містить у собі життєві смислові орієнтації, які формуються, змінюються і реалізуються через події певного життєвого досвіду. Події, особливо травматичні чи кризові, можуть суттєво впливати на сенсожиттєві стратегії, викликаючи їх переформатування і переосмислення життєвого шляху. Зміна сенсу пов'язана з переживаннями, які подія залишає, і які створюють смисловий слід, що зумовлює подальший розвиток особистості.

Сенсожиттєві орієнтації виступають фундаментальним утворенням особистості, що визначає її ставлення до світу, до самої себе та до власного майбутнього. Вони забезпечують інтеграцію досвіду, регуляцію поведінки та формування життєвої стратегії. У сучасній психології проблематика смислу життя тісно пов'язана з питаннями самореалізації, ідентичності та здатності людини долати кризові ситуації.

Життєві події, особливо ті, що мають значущий та переломний характер, здатні виступати каталізаторами трансформації сенсожиттєвих орієнтацій. Вони створюють ситуації вибору, вимагають переосмислення усталених цінностей і можуть зумовлювати як позитивні зміни (зростання, формування нових цілей), так і кризові переживання, пов'язані з втратою або дезорієнтацією. Відповідно, актуальним є вивчення психологічних механізмів, за допомогою яких людина адаптується до нових умов та інтегрує життєві події у власну систему смислів.

Науковий інтерес до даної проблематики посилюється тим, що трансформація сенсожиттєвих орієнтацій унаслідок життєвих подій безпосередньо впливає на якість життя, рівень психологічного благополуччя та здатність особистості до самоздійснення. Аналізуючи як позитивні, так і негативні події, можна простежити закономірності зміни життєвих смислів, виявити фактори стійкості та вразливості людини, а також розкрити внутрішні механізми, що забезпечують цілісність особистості у процесі життєвих трансформацій.

Проблематика сенсу життя тривалий час посідає центральне місце як у філософсько-психологічних дискусіях, так і в психотерапевтичній практиці. У межах екзистенційної психіатрії сенс життя розглядається як ключова умова психічного здоров'я та основна ціль терапевтичного впливу (Frankl, 1969; Jung, 1954; May та ін., 1958; Yalom, 1980). У сучасній соціальній та особистісній психології ця проблематика набула статусу одного з провідних напрямів емпіричного дослідження (Batthyany & Russo-Netzer, 2014; Hicks & Routledge, 2013; King & Hicks, 2021; Markman et al., 2013) [38, 41, 74].

Однією з найбільш визнаних моделей є підхід Steger та співавт. (2006), який концептуалізує сенс життя через два взаємопов'язані компоненти: пошук сенсу та наявність сенсу. Пошук сенсу визначається як активне прагнення людини знайти або поглибити розуміння смислу власного існування. Натомість наявність сенсу відображає суб'єктивне відчуття, що життя вже має значення, ціль і внутрішню узгодженість (Steger et al., 2008).

У сучасних психологічних дослідженнях сенс життя розглядається як один із провідних детермінантів психологічного благополуччя (Steger та ін., 2006). Проте результати емпіричних робіт демонструють неоднозначність, особливо у частині, що стосується пошуку сенсу. Деякі дослідники зазначають, що активний пошук смислу може відображати як мотиваційне прагнення до самореалізації, так і маркер екзистенційної кризи або внутрішньої дезорієнтації (Steger, 2013) [68].

З метою уточнення цих протиріч Li та ін. (2021) здійснили масштабний метааналіз, який охопив 147 емпіричних досліджень (загальна вибірка $N = 92\,169$ осіб). Результати метааналізу підтвердили, що наявність сенсу життя має стабільний позитивний зв'язок із психологічним благополуччям, тоді як пошук сенсу демонструє слабкий та непослідовний ефект. Аналогічні результати отримали Chen та ін. (2021), які довели, що вплив пошуку сенсу на благополуччя значною мірою модерується попереднім досвідом несприятливих життєвих подій.

Таким чином, на основі узагальнення існуючих наукових даних можна стверджувати, що наявність сенсу життя (надалі – сенс життя) виступає більш чітким і надійним предиктором психологічного благополуччя, ніж пошук сенсу.

Вітчизняний науковець А.А. Фурман у дослідженні смисложиттєвого розвитку особистості продемонстрував, що смисложиттєві орієнтації є основою самоздійснення людини та її розвитку як самореалізованої особистості: а) сенс життя формується на основі особистих інтересів, запитів і намірів, пов'язаний з емоціями, сприйняттям світу та пошуком власної

мети-місії; б) смисли виражаються через рефлексивне мовлення, комунікацію та аргументацію, що спираються на соціокультурні надбання найближчого оточення [45, 46, 47].

У сучасних психологічних дослідженнях сенс життя розглядається не лише як внутрішній ресурс особистості, але й як важливий соціально-психологічний чинник, що визначає якість міжособистісних зв'язків. Ряд емпіричних досліджень доводить, що високий рівень усвідомленого життєвого сенсу асоціюється зі зниженням відчуття самотності (Масіа та ін., 2021; Neville та ін., 2018; Stillman та ін., 2009). Науковці пояснюють це тим, що прагнення до сенсу є базовою екзистенційною потребою людини (Frankl, 1969; Heine та ін., 2006), а отже, індивіди, які відчують наявність цього сенсу, більш схильні до встановлення позитивних соціальних зв'язків і інтеграції у соціальне середовище (Hadden & Knee, 2018; Stillman & Lambert, 2013).

Таким чином, сенс життя виконує функцію соціального інтегратора, підвищуючи міжособистісну привабливість та сприяючи відчуттю належності до соціальної спільноти, що, у свою чергу, зменшує самотність (Folker та ін., 2021).

Почуття самотності, як свідчать результати численних досліджень, позитивно корелює з психологічним дистресом і розглядається як один із ключових предикторів психоемоційних розладів (Beutel та ін., 2017; Wei та ін., 2005). Зокрема, у дослідженні Seidler та ін. (2022) було емпірично підтверджено, що у чоловіків підвищений рівень самотності прямо пов'язаний зі зростанням психологічного дистресу.

На основі викладеного можна зробити висновок, що сенс життя опосередковано впливає на психологічне благополуччя чоловіків, знижуючи рівень самотності, а отже — і рівень психологічного дистресу.

Травматичні й кризові події викликають емоційні реакції, що впливають на поведінку, психічний стан і сенсожиттєві орієнтації особистості, часто провокуючи переоцінку життєвих цінностей і цілей. Так,

дослідження Смокової Л. С. та Тишко Д. І. показало, що травмувальні події (війна, втрата близьких, хвороби, травми) суттєво знижують рівень задоволеності життям та смисложиттєві орієнтації особистості, зокрема здатність ставити цілі й відчувати контроль над життям. Водночас виявлено, що з плином часу зростає адаптаційний потенціал та відновлюється цілеспрямованість, що підкреслює важливість психотерапевтичної й соціальної підтримки для подолання наслідків психологічної травми [1].

За даними досліджень, більшість людей після травматичних подій демонструють зниження в таких параметрах, як «Цілі в житті», «Процес життя», «Локус контролю Я», що свідчить про зниження відчуття власної відповідальності та контролю над життям. Проте з часом, коли віддаленість від травматичної події зростає, відбувається поступове відновлення здатності до постановки життєвих цілей і переосмислення життєвих сенсів, що свідчить про адаптивний потенціал особистості.

Відомо, що формування сенсожиттєвих стратегій проходить стадії смислового вибору, розкриття, реалізації через події та переживання, які визначають динаміку особистісного розвитку та освоєння нового життєвого сенсу. Сучасні дослідження вказують, що цей процес є динамічним і включає етапи смислового вибору, розкриття, реалізації та переживання сенсу. Сенсожиттєва концепція особистості постійно змінюється, визначаючи напрями розвитку та індивідуальні стратегії взаємодії зі світом. Ключову роль у цьому процесі відіграє стратегія самореалізації, яка ґрунтується на ціннісно-смислових орієнтаціях і спрямованості до досягнення життєвих цілей [16].

Сенсожиттєві кризи відкривають шлях до глибинного переосмислення себе й світу, створюючи умови для трансформації, що часто пов'язана з подіями, які радикально змінюють внутрішній стан людини. Вивчаючи сенсожиттєві стани, Карпінський К. В. відмічає, що функціонування особистості як суб'єкта життя відбувається через розв'язання сенсожиттєвих задач, які визначають її розвиток у різні вікові періоди. Переживання

осмисленості та сенсожиттєвої кризи виконують роль регулятивного механізму й формують основні типи сенсожиттєвих станів. Внутрішня позиція особистості щодо цих задач визначає рівень суб'єктності та продуктивність життєдіяльності [10].

Події змінюють когнітивно-емоційну структуру сенсожиттєвих орієнтацій, оскільки змушують особистість по-новому оцінювати сенс життя, пріоритети й соціальні ролі, що веде до адаптації та формування нових життєвих стратегій. Дослідження показало, що сенсожиттєві орієнтації мають визначальний вплив на життєстійкість і здатність протидіяти негативним подіям. Травмувальні ситуації знижують рівень осмисленості життя, однак пріоритетність цінностей формує індивідуальні стратегії подолання криз. Встановлено зв'язок між залученістю, контролем і прийняттям ризику, що підтверджує високий рівень життєстійкості учасників. Перспективи подальших досліджень убачаються у вивченні сенсожиттєвих орієнтацій у різних вікових групах як у воєнний, так і в післявоєнний періоди [32].

Отже, події виступають не просто факторами зовнішнього впливу, а є інтегральними механізмами зміни сенсожиттєвої концепції через переживання, переосмислення і оновлення життєвих стратегій і смислів.

Висновки до 1 розділу

Таким чином, у ході теоретичного аналізу наукових підходів до розуміння життєвої концепції та чинників її трансформації встановлено, що життєва концепція постає як цілісне, багатовимірне та динамічне психологічне утворення, яке включає систему цінностей, переконань, цілей, життєвих стратегій і смислових орієнтацій, забезпечує внутрішню узгодженість особистості та виконує регулятивну функцію в умовах невизначеності. Вона є не статично заданою структурою, а процесом

постійного смислотворення, що визначає спрямованість життєдіяльності та здатність людини до саморозвитку.

У сучасній психології простежується мультипарадигмальність підходів до вивчення життєвої концепції, де кожен науковий напрям робить внесок у розкриття її структури та динаміки: екзистенційно-гуманістичний підхід трактує життєву концепцію як прояв свободи, відповідальності та пошуку автентичного сенсу; психодинамічний підхід розглядає її крізь призму ранніх сценаріїв, несвідомих мотивів і захисних механізмів; когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на когнітивних схемах, що організовують сприйняття світу і визначають патерни поведінки; акмеолого-педагогічний підхід фокусується на ціннісно-смисловій саморегуляції та життєвому проєктуванні як умовах особистісного і професійного зростання.

Ключовим ядром життєвої концепції є сенс у житті, який структуровано у вигляді трьох взаємопов'язаних компонентів: когерентність (розуміння); мета (цілепокладання); екзистенційна значущість – усвідомлення вагомості власного існування та впливу на інших. Взаємодія цих компонентів забезпечує стабільність і цілісність «Я», формує життєвий наратив і визначає регулятивні механізми життєдіяльності.

Виявлено, що ресурсами смислотворення виступають: позитивний афект, який підтримує оптимістичну інтерпретацію життєвого досвіду; соціальні зв'язки, що формують почуття значущості та залученості; автентичність, пов'язана з контактом із власними цінностями; наративна цілісність, яка забезпечує інтеграцію минулого, теперішнього та майбутнього у єдину систему. З віком значення цих ресурсів посилюється, що свідчить про зростання здатності до рефлексії та інтегрованого смислотворення.

Особливу роль у трансформації життєвої концепції відіграє екзистенціаль смерті, який, будучи граничним феноменом, підвищує суб'єктивну цінність життя, актуалізує потребу в сенсі та спрямовує особистість на реалізацію сутнісно значущих цілей.

Ключовим механізмом змін життєвої концепції є життєва подія, яка виступає «тригером» когнітивно-емоційної перебудови. У наукових дослідженнях події класифікують за: нормативністю (очікувані/неочікувані), валентністю (здобутки/втрати), доменами (сфера кохання / сфера праці).

Установлено асиметрію впливів життєвих подій: позитивні події швидко активують адаптивні ресурси, але їхній ефект має короткотривалий характер; події втрати чинять глибший і триваліший вплив, зумовлюючи необхідність реконструкції смислових орієнтацій. Травматичні події спричиняють тимчасове порушення цілепокладання, зниження відчуття контролю та когерентності, проте за умов соціальної підтримки та особистісних ресурсів (життєстійкість, залученість, прийняття ризику) можуть приводити до посттравматичного зростання.

Отже, життєва концепція не є фіксованим сценарієм, а становить динамічну систему смислотворення, яка одночасно чутлива до зовнішніх подій і керована суб'єктною агентністю. Її трансформація здійснюється через: інтерпретацію подій, активну смислову інтеграцію досвіду, оновлення життєвих цілей та стратегій, вчинок як акт самостановлення, що забезпечує актуалізацію нових смислів у життєвій практиці.

Таким чином, життєва концепція виступає центральним конструктом сучасної психології особистості, який поєднує когнітивні, емоційні, екзистенційні та поведінкові компоненти та визначає індивідуальну траєкторію розвитку, адаптації й самореалізації людини. Отримані теоретичні положення створюють основу для емпіричного вивчення закономірностей трансформації сенсожиттєвої концепції під впливом життєвих подій та визначення психотерапевтичних і соціально-психологічних механізмів її підтримки.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ СЕНСОЖИТТЄВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація дослідження

Дане дослідження мало на меті виявлення та аналіз ролі подієвої причинності у процесі зміни сенсожиттєвої сфери особистості. Для досягнення цієї мети було сформульовано наступні завдання:

1. Теоретично проаналізувати підходи до вивчення покликання, особистісних орієнтацій та суб'єктивного контролю.
2. Емпірично дослідити показники покликання, особистісних орієнтацій та рівня суб'єктивного контролю.
3. Встановити взаємозв'язки між покликанням, особистісними орієнтаціями та суб'єктивним контролем.
4. Визначити роль покликання як смисложиттєвого чинника у формуванні життєвої концепції особистості.

Дослідження проводилося за допомогою платформи Google Forms та тривало впродовж 2024–2025 років, охоплюючи кілька послідовних етапів:

- На першому етапі здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз наукової літератури з теми, що дало можливість визначити стан її розробленості у сучасній психологічній науці. Було уточнено понятійно-категоріальний апарат, виокремлено основні підходи та концепції, релевантні досліджуваній проблематиці. На основі проведеного аналізу було сформульовано мету та завдання дослідження, а також підібрано психодіагностичний інструментарій, що дозволив вивчити показники покликання, особистісні орієнтації та рівень суб'єктивного контролю. Додатково були визначені вікові групи досліджуваних, що забезпечило можливість порівняння даних у міжгруповому вимірі.

- На другому етапі було проведено емпіричне дослідження за допомогою розробленої анкети у Google Forms. Збір емпіричного матеріалу здійснювався серед респондентів різного віку, з урахуванням критеріїв відбору та дотримання етичних принципів психологічних досліджень (добровільна участь, інформована згода, анонімність). На цьому етапі вдалося отримати достатній обсяг даних, що забезпечив репрезентативність вибірки.

- На третьому етапі було проведено статистичну обробку зібраного матеріалу з використанням методів математичної статистики та якісного аналізу. Результати були систематизовані у вигляді таблиць і графіків, що дало змогу виявити закономірності, відмінності та взаємозв'язки між показниками. Здійснено інтерпретацію отриманих даних у контексті сучасних теоретичних підходів та попередніх досліджень, що дозволило сформулювати узагальнені висновки та окреслити перспективи подальших наукових розвідок.

Розподіл респондентів за статтю представлено на діаграмі.

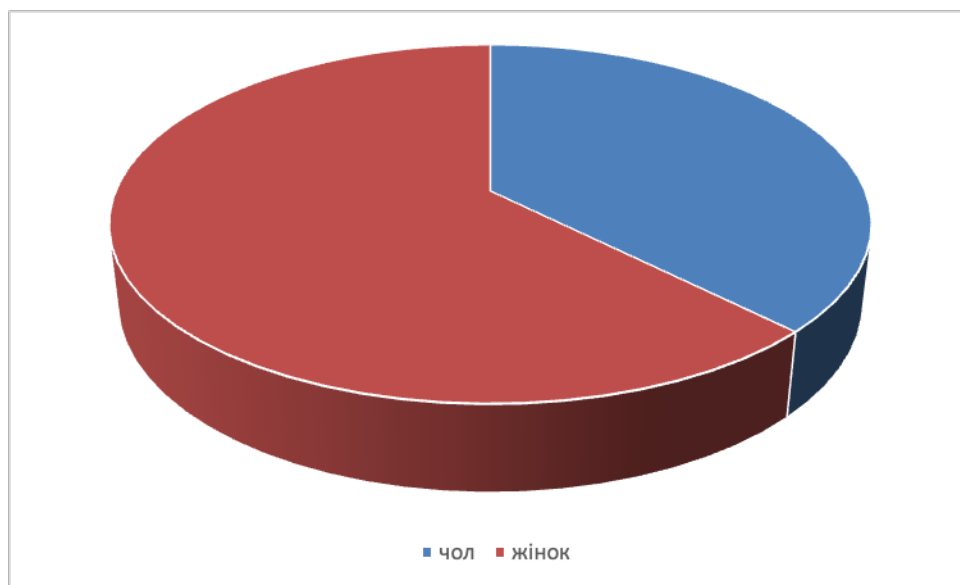


Рис.2.1. Розподіл респондентів за статтю

Отже, до вибірки увійшли 45 респондентів, серед яких 26 жінок та 19 чоловіків, що забезпечує певну гендерну різноманітність.

Також вибірка загалом зосереджена в діапазоні середнього дорослого віку, з невеликим зміщенням у бік старшої підгрупи (40–50 років). Середній вік вибірки становить приблизно 38,8 років.

Розподіл респондентів за віковими групами

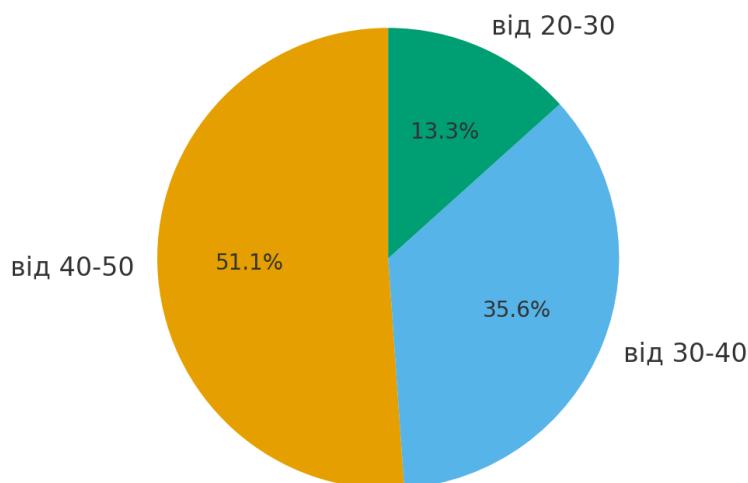


Рис.2.2. Розподіл респондентів за віком

Отже, у вибірці респондентів домінує група віком від 40 до 50 років – 23 осіб (51,1%). Другу за чисельністю становлять учасники у віці 30–40 років – 16 осіб (35,6%). Найменшою виявилася група респондентів 20–30 років – 6 осіб (13,53%).

Таким чином, вибірка має зміщення у бік представників середнього віку, що варто враховувати при інтерпретації результатів, оскільки саме цей період життя характеризується відносною стабільністю соціальних ролей і сформованістю життєвих цінностей.

2.2. Методи дослідження

У процесі дослідження з метою реалізації поставленої мети сформовано анкету, а також використано наступні методики: анкетування; Коротка шкала покликання (BCS; Dik, Eldridge, Steger, & Duffy, 2012), Шкала реалізації покликання (Duffy, R.D., Bott, E.M., Allan, B.A., Torrey, C.L., & Dik, B.J., 2012), Шкала екзистенції (Existenz-Skala, ESK, A. Laengle, C. Orgler), Анкета ціннісного способу життя (VLQ, Kelly Wilson & Groom) та Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (УСК) Дж. Роттера.

Життя людини є безперервним процесом самовизначення та саморозвитку. Для вивчення особистісних характеристик, що відображають цей процес, у дослідженні застосовано низку валідних психодіагностичних інструментів.

Першою методикою, що дозволила вивчити покликання стала «Коротка шкала покликання» (Brief Calling Scale, BCS; Dik, Eldridge, Steger, & Duffy, 2012).

Це опитувальник, що складається з чотирьох пунктів із п'ятибальною шкалою відповідей (від 1 – «зовсім не вірно для мене» до 5 – «цілком вірно для мене»). Він вимірює:

- ступінь відчуття людиною покликання у певній сфері («субшкала присутності»),
- ступінь активного пошуку власного покликання («субшкала пошуку»).

Наприклад, субшкала присутності містить твердження: «Я маю покликання до певної роботи»; «Я добре розумію своє покликання, як це стосується моєї кар'єри». Субшкала пошуку включає пункти: «Я намагаюся зрозуміти моє покликання у моїй кар'єрі»; «Я шукаю своє покликання, оскільки воно стосується моєї кар'єри».

Наступна методика - «Шкала реалізації покликання» (Living a Calling Scale, LCS). Автори: Duffy, R.D., Bott, E.M., Allan, B.A., Torrey, C.L., & Dik, B.J. (2012).

Призначення даної методики - вимірювання того, наскільки людина відчуває, що реалізує своє покликання у професійному житті. На відміну від шкал, які діагностують лише наявність або пошук покликання (наприклад, BCS), LCS фокусується на ступені інтеграції покликання у реальний життєвий і професійний досвід індивіда.

Структура: опитувальник складається з 6 пунктів, які оцінюють суб'єктивне відчуття відповідності між власною працею/життям і покликанням. Респонденти оцінюють кожне твердження за п'ятибальною

шкалою (від 1 – «зовсім не вірно для мене» до 5 – «повністю вірно для мене»).

Приклади пунктів:

«Я відчуваю, що живу у відповідності до свого покликання».

«Моя теперішня діяльність відображає моє покликання».

Використовується у дослідженнях, що вивчають взаємозв'язок між покликанням, задоволеністю роботою, суб'єктивним благополуччям і професійною ідентичністю.

Дана методика дозволяє зрозуміти не лише те, чи відчуває людина наявність покликання, але й те, наскільки вона реалізує його у повсякденній діяльності, що робить цей інструмент важливим у контексті вивчення професійного розвитку та життєвої самореалізації.

Наступною методикою, що дозволила вивчити екзистенційний рівень життя людини, стала «Шкала екзистенції» (Existenz-Skala, ESK, A. Laengle, C. Orgler). Даний тест є стандартизованим психометричним інструментом, створеним у межах екзистенційно-аналітичної теорії А. Лэнгле. Вона призначена для кількісної оцінки ступеня екзистенційної реалізованості життя індивіда, тобто міри того, наскільки людина відчуває своє існування як осмислене, внутрішньо прийняте й автентичне. Теоретичною основою шкали є концепція чотирьох фундаментальних мотивацій екзистенції:

«Бути у світі» – відчуття безпеки, прийняття факту існування та можливість зайняти місце у світі.

«Бути живим і насолоджуватися життям» – здатність переживати цінність життя у його тілесному та емоційному вимірах.

«Бути собою» – автентичність, свобода самовираження та прийняття власної унікальності.

«Бути у майбутньому» – орієнтація на сенс, мету та перспективу життя.

Таким чином, ESK дозволяє емпірично виявити ступінь гармонійної інтеграції цих чотирьох вимірів у житті особистості, що робить її одним із ключових інструментів у сучасних екзистенційно-аналітичних дослідженнях.

Субшкали даної методики:

- «Самодистанціювання» означає здатність людини відсторонюватися від безпосередніх обставин, внутрішніх імпульсів та реакцій, щоб зайняти позицію спостерігача. Це дозволяє подивитися на ситуацію з боку, критично оцінити власні стани й вибрати відповідальну дію.

- «Самотрансценденція» відображає спрямованість особистості на щось більше, ніж власне «Я» – на інші людей, справи, цінності, смисли. Це здатність знаходити сенс поза межами вузькогоцентричних інтересів.

- «Свобода» характеризує можливість вибору дії та прийняття рішень на основі власної внутрішньої позиції, а також готовність нести відповідальність за них.

- «Відповідальність» показує, наскільки людина здатна усвідомлено відповідати на вимоги життя, жити згідно з власними цінностями й брати на себе наслідки власних рішень.

Інтегральні показники

- «Персональність» поєднує самодистанціювання та самотрансценденцію. Відображає особистісну зрілість і здатність поєднувати внутрішню автономію з відкритістю до світу.

- «Екзистенційність» інтегрує свободу та відповідальність. Показує, наскільки людина може вільно й автентично реалізовувати себе у світі.

Загальний показник «Екзистенційна виконаність» є сумарним індикатором усіх чотирьох субшкал. Він демонструє рівень реалізованості життя особистості як цілісного, осмисленого й внутрішньо прийнятого.

Ще однією методикою, яка спрямована на «Анкета ціннісного способу життя» (VLQ, Kelly Wilson & Groom). Дана методика розроблена у межах контекстуально-поведінкового підходу (Acceptance and Commitment Therapy – АСТ) для оцінки ступеня реалізації особистістю своїх життєвих цінностей. Методика дозволяє виміряти, наскільки людина усвідомлює і реалізує значущі для неї сфери життя, а також виявити розрив між цінностями та реальними діями.

Структура опитувальника VLQ охоплює 10 ціннісних доменів, які відображають основні сфери життєдіяльності:

Сім'я

Шлюб/партнерські/інтимні стосунки

Батьківство

Дружба

Робота

Освіта

Дозвілля та відпочинок

Духовність

Громадянськість (участь у житті суспільства, соціальна відповідальність)

Фізичний догляд за собою

Процедура проведення

Опитувальник складається з двох основних завдань: оцінка важливості: респондент визначає значимість кожної з 10 сфер за шкалою від 1 («зовсім не важливо») до 10 («надзвичайно важливо»); Оцінка відповідності дій: далі досліджуваний оцінює, наскільки його щоденні дії узгоджуються з цими цінностями, також за шкалою від 1 («зовсім не відповідає») до 10 («повністю відповідає»).

Таким чином, отримуються два показники: «Суб'єктивна важливість сфери життя» та «Ступінь реалізації» (узгодженості поведінки з цінністю)

Високі бали одночасно за важливістю та реалізацією свідчать про гармонійність і ціннісну цілісність.

Високі показники важливості при низькій реалізації вказують на ціннісно-поведінковий розрив, що може бути джерелом психологічного дистресу.

Низькі показники за обома шкалами відображають недостатню включеність або байдужість до певної сфери.

Останньою методикою, яка використовувалася у даному дослідженні став «Опитувальник рівня суб'єктивного контролю» (УСК).

Інструмент створено на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера. Він дозволяє виявити, наскільки людина схильна приписувати результати власної діяльності внутрішнім чинникам (здібності, зусилля) чи зовнішнім (випадок, інші люди, обставини).

Локус контролю розглядається як важлива характеристика самосвідомості, пов'язана з відповідальністю, активністю та відчуттям власного «Я». Особа з вираженим інтернальним локусом контролю зазвичай характеризується емоційною стабільністю, рішучістю, високим самоконтролем і комунікабельністю. Натомість екстернальний локус може супроводжуватися емоційною нестійкістю, високою напруженістю та униканням відповідальності.

Особливістю УСК є багатовимірність: окрім загального показника, він містить сім шкал, що відображають рівень контролю у різних сферах життя – досягненнях, невдачах, здоров'ї, сімейних, професійних і міжособистісних відносинах. Норма складає 5,5 стена: показник вище цього рівня свідчить про інтернальний, а нижче – про екстернальний тип контролю.

Висновки до 2 розділу

Таким чином, у ході проведеного дослідження здійснено аналіз науковій літератури на предмет виявлення та аналізу ролі подієвої причинності у процесі зміни сенсожиттєвої концепції особистості. Також підібрано коректний психодіагностичний інструментарій, який допоміг вивчати окреслений предмет.

Отже, підбір та аналіз отриманих результатів свідчить про те, що організація дослідження є завершеною.

РОЗДІЛ III. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ СЕНСОЖИТТЄВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Вивчення зв'язків між покликанням та подіями у житті

Першим кроком у даному дослідженні було вивчення зміни цінностей, що сформувалися у дитинстві та реалізовані у дорослому віці. Для цього було сформовано анкету, в яку увійшли наступні питання: «Які цінності чи сенси були для вас важливими в дитинстві, і чи залишилися вони такими ж важливими зараз?», «Чи помічали ви розходження між вашими дитячими мріями та тим, як ви сприймаєте сенс життя у дорослому віці?», Чи є щось, що залишилося незмінним у вашому сприйнятті сенсу життя з дитинства до теперішнього часу? Та Як змінилася ваша сенсожиттєва концепція від дитинства до дорослого віку? Що впливало на ці зміни?

Ці запитання спрямовані на виявлення базових смислових орієнтирів дитинства та їх переживаного збереження або трансформації у дорослому віці. Аналіз відповідей дозволив простежити, які цінності формувалися на ранніх етапах становлення особистості, та які з них набули сталості або були переосмислені у процесі життєвого досвіду.

У вибірці простежується тенденція до високої стабільності ціннісного ядра: приблизно 65% респондентів зазначили, що основні смисли «залишилися без змін» або «збереглися у модифікованому вигляді».

У 35% випадків фіксуються ознаки переорієнтації ціннісної системи – переважно від зовнішніх (соціальних) до внутрішніх (особистісно-рефлексивних) орієнтацій.

На перше запитання: «Які цінності чи сенси були для вас важливими в дитинстві, і чи залишилися вони такими ж важливими зараз?» отримано відповіді, що було проаналізовано та сформовано у 10 категорій цінностей.

1. Сім'я та близькі, родина, батьки, рідні, діти, увага батьків об'єднано в категорію: «Сім'я»;

2. Дружба та соціальні стосунки, друзі, підтримка, взаємоповага, коло людей об'єднано в категорію: «Дружба/стосунки»;
3. Любов і кохання, ширість, симпатія, довіра – до категорії: «Любов»;
4. Доброта та милосердя, чуйність, милосердя, співчуття – до категорії: «Доброта/милосердя»;
5. Чесність і справедливість, порядність, ширість, чесність у словах і діях – до категорії: «Чесність/справедливість»;
6. Відповідальність і обов'язок, репутація, тримати слово, надійність, совість додано у категорію: «Відповідальність»;
7. Знання і розвиток, навчання, розвиток, самонавчання, освіта, пізнання потрапили до категорії: «Знання/розвиток»;
8. Свобода і самореалізація, творчість, мистецтво, реалізація потенціалу додано до категорії: «Свобода/самореалізація»;
9. Безпека і стабільність, благополуччя, стабільність – до категорії: «Безпека/стабільність»;
10. Духовність і гармонія, духовні цінності, релігія (православ'я), баланс матеріального і духовного додано до категорії: «Духовність/гармонія».

Для наочності окреслені категорії цінностей зведено в діаграму нижче.



Рис. 3.1. Згруповані категорії по 1 запитанню

При вивченні відсоткового розподілу за обраними категоріями створено кругову діаграму, яка відобразила, що категорія «Чесність/справедливість» займає найбільшу частку ($\approx 28\%$). Такі дані можуть свідчити, що для більшості учасників важливим є дотримання принципів порядності, рівності, чесності у стосунках та справедливого ставлення. Ця група цінностей виступає центральною моральною основою.

На другому місці йдуть «Сім'я», «Дружба/стосунки» і «Свобода/самореалізація» (по 13%). Дані показники демонструють, що соціальна прив'язаність і підтримка є критичною складовою сенсу життя. Важливо, що сімейні та дружні зв'язки мають однакову вагу з любов'ю як індивідуальною, так і універсальною. З іншого боку, дані категорії вказують на прагнення автономії, творчості та пізнання, що складає екзистенційні й особистісні виміри. Респонденти демонструють бажання не лише мати підтримку, а й реалізувати себе, зростати, залишати слід у світі.

Інші категорії (Любов, Доброта, Знання) мають менші, але значущі частки.



Рис. 3.2. Кругова діаграма відповідей на 1 запитання

Далі, за допомогою контент-аналізу було виокремлено змістовні категорії, їх кількісне представлення та інтерпретацію додано в таблиці (Див. таблицю).

Таблиця 3.1

Результати частотного аналізу за згрупованими категоріями цінностей по першому запитанню

Категорія	Ключові слова / індикатори	Частота (згадок)	Приклади з тексту
Морально-етичні цінності	чесність, справедливість, порядність, щирість, честь, рівність, відповідальність, совість, репутація	11	«Чесність. Дружба. Робити/намагатися щось краще...»; «Справедливість (“щоб усе було чесно”)»
Соціальні цінності	сім'я, родина, батьки, діти, рідні, друзі, дружба, підтримка, довіра	10	«Сім'я, друзі, знання та розвиток...»; «Дружбу та стосунки потрібно цінувати...»
Емоційно-гуманістичні	любов, доброта, милосердя, чуйність, симпатія, взаємоповага	8	«Любов, так і залишилося зараз»; «Доброта була важлива, актуальна і зараз»
Пізнавальні/розвиткові	знання, освіта, розвиток, навчання, самонавчання, пізнання	3	«Займатися самонавчанням»; «Освіта, розвиток...»
Екзистенційні	свобода, самореалізація, творчість, мистецтво	5	«Свобода та мистецтво. Свободу забрала війна...»; «Творчість, дружба, природа...»
Фундаментальні	безпека, благополуччя, стабільність	5	«Безопасность, благополучие»
Духовні	духовність, гармонія, релігія, православ'я	3	«Виховували у душі православ'я...»; «Справедливість, милосердя, гармонія...»

Отже, як бачимо з наведеної таблиці категорії створені на основі смислового узагальнення індивідуальних відповідей, а ключові слова/індикатори допомагають ідентифікувати відповідь у тексті. Тож, саме морально-етичні цінності стають головними у житті людини.

Для наочності було створено ціннісне дерево, яке наведено нижче.

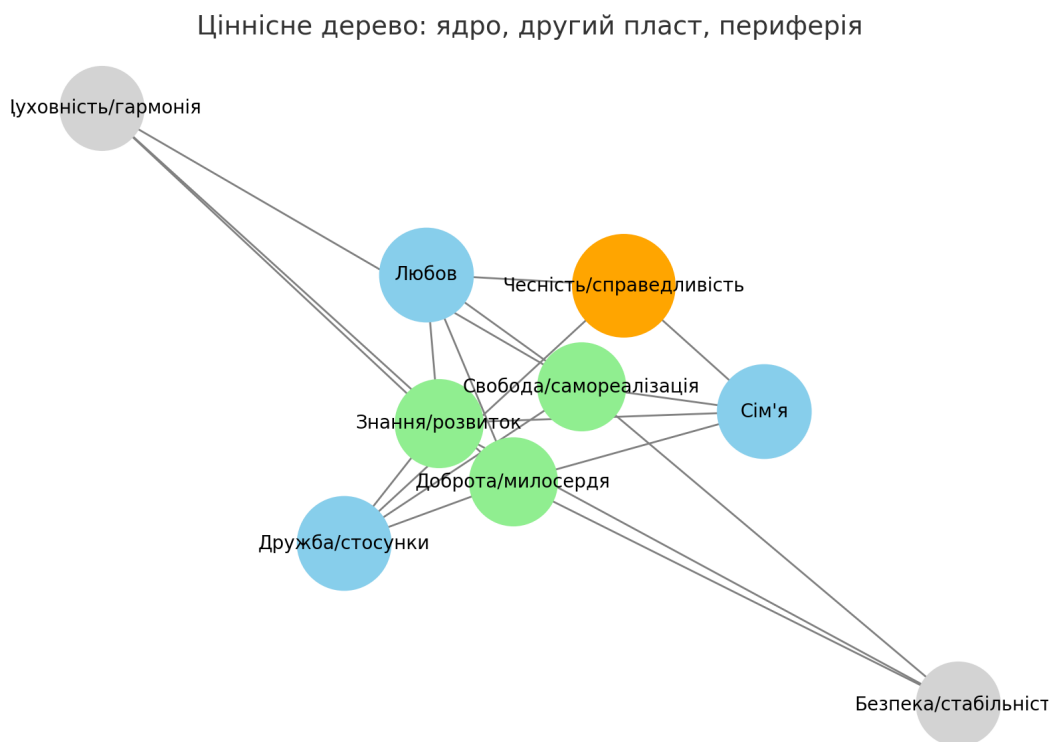


Рис.3.3. Ціннісне дерево

Отже, проведений частотний та якісний аналіз продемонстрував, що ядром системи цінностей респондентів виступає категорія «чесність/справедливість», яка відображає фундаментальну орієнтацію на моральні принципи та етичні стандарти у взаємодії з іншими. На другому рівні ціннісної ієрархії знаходяться сім'я, дружба та любов, що підкреслює значущість соціальної підтримки, близькості та довіри у житті людини. Третій пласт охоплює цінності самореалізації, свободи, знань та доброти, які акцентують прагнення індивіда до розвитку, автономії та прояву гуманістичних якостей. На периферії системи розташовані менш частотні, але важливі орієнтації – безпека, стабільність та духовність, що забезпечують внутрішню гармонію та відчуття захищеності.

Таким чином, відповіді на перше запитання свідчать, що ціннісна система дитинства у більшості учасників зберігається як основа дорослого смислового світу. При цьому зміни мають не заперечувальний, а інтеграційний характер: первинні гуманістичні орієнтири поєднуються з новими – рефлексивними, професійними, духовними.

Отже, дитячі уявлення про «добро, любов і справедливість» не зникають, а еволюціонують у дорослому житті, набуваючи глибшого, усвідомленого змісту. Саме вони стають ядром смислоттєвої сфери, через яке людина інтерпретує досвід, приймає рішення і вибудовує відношення до себе та світу. Таким чином, структура цінностей характеризується поєднанням морально-етичних засад, соціальної підтримки та особистісного зростання, що формує цілісну модель сенсожиттєвих орієнтацій сучасної особистості.

На друге запитання «Чи помічали ви розходження між вашими дитячими мріями та тим, як ви сприймаєте сенс життя у дорослому віці?» отримано результати, що представлено на діаграмі.

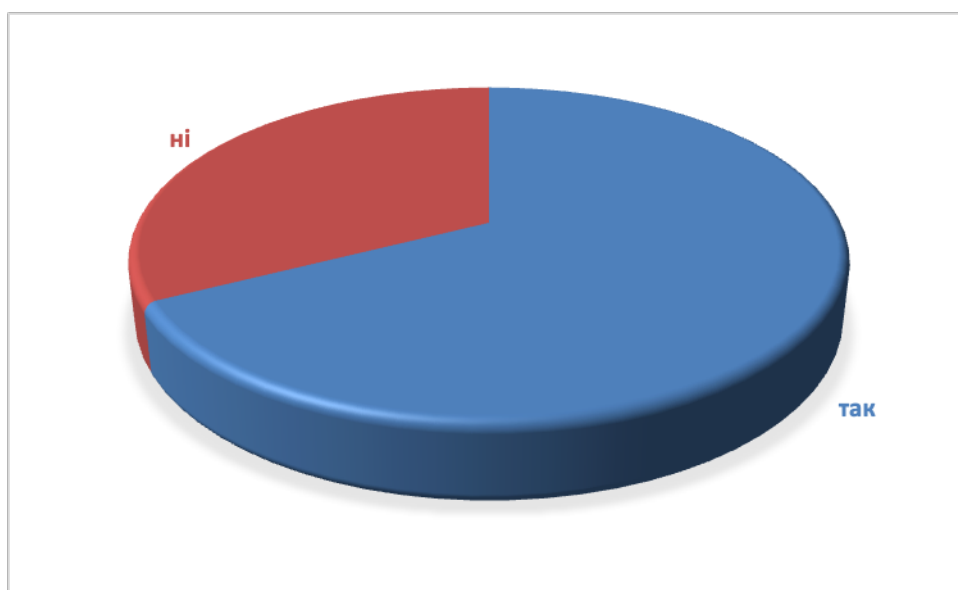


Рис. 3.4. Результати розбіжності між дитячими мріями та сенсом життя у дорослому віці

Як наведено у круговій діаграмі, яка показує співвідношення відповідей, бачимо, що більшість респондентів відзначають розбіжності між дитячими мріями та сенсом життя у дорослому віці – 64,4% («Так»). І тільки 35,56% респондентів («Ні») – зберегли сталість уявлень. Отримані дані показують, що зміна сенсожиттєвих орієнтацій є типовим процесом дорослішання, проте існує і помітна частка респондентів, які залишаються вірними дитячим мріям та уявленням про сенс життя.

На третє запитання «Чи є щось, що залишилося незмінним у вашому сприйнятті сенсу життя з дитинства до теперішнього часу?» отримано наступні відповіді.

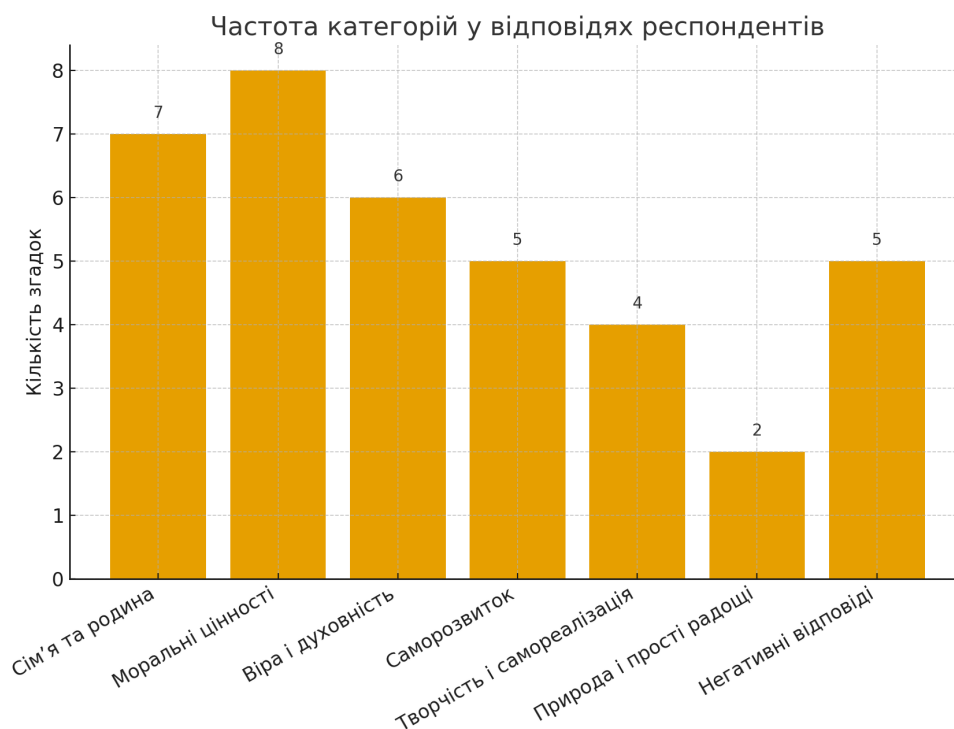


Рис. 3.5. Згруповані категорії по 3 запитанню

Матеріалом стали відкриті відповіді респондентів. Тексти були закодовані у змістові категорії, що відображають сталі елементи смисложиттєвої сфери. Виокремлено як позитивні (збережені цінності), так і негативні (втрата або зміна сенсу) змісти. У результаті контент-аналізу відповідей респондентів на третє запитання було виокремлено кілька основних категорій.

Таблиця 3.2

Результати частотного аналізу за згрупованими категоріями цінностей по третьому запитанню

Категорія	Приклади відповідей	Кількість згадок
Сім'я та родина	«Це мабуть родинні стосунки», «Родина», «Сімейні цінності, порядність»	11
Морально-етичні орієнтири	«Совість, чесність», «Так, основні цінності – чесність, людяність, доброта», «Сенс життя – бути щасливою»	9
Віра та духовність	«Віра в те, що сенс життя пов'язаний із любов'ю та добром», «Є, це розуміння того, що Бог є...»	6

Категорія	Приклади відповідей	Кількість згадок
Саморозвиток і покликання	«На першому місці тепер особистісний розвиток та професійне зростання», «Навчання – це саме життя»	7
Творчість і самореалізація	«Зараз я теж прагну лідерства», «Бажання виступати, відстоювати принципи»	5
Природа і прості радощі	«Полюблюю прості моменти природи – спів пташок, закати»	2
Негативні змісти	«Все змінилось, життя втратило сенс», «Не думаю, що залишилось хоч що-небудь», «Цінності помінялись»	5

Отже, за результатами контент-аналізу було виокремлено 7 категорій.

У першу категорію – «Сімейні та родинні цінності» увійшли відповіді, що демонстрували значущість сім'ї, родинних зв'язків, порядності у взаєминах. Близько третини респондентів (11 згадок) наголошували на цієї значущості. Родина постає як базова й відносно незмінна опора сенсу життя.

Друга категорія – «Морально-етичні орієнтири». Найчастіше (9 згадок) респонденти вказували на сталість таких цінностей, як чесність, доброта, совість, людяність. Це свідчить про глибинну інтегрованість моральних принципів у світоглядну структуру особистості.

Третя категорія – «Віра та духовність». У 6 випадках незмінними названо віру в Бога, у добро, любов, справедливість. Таким чином, релігійні та духовні орієнтири залишаються важливим джерелом сенсу.

«Саморозвиток та покликання» виокремлено в четверту категорію. Частина респондентів (7 згадок) зберегли орієнтацію на навчання, професійне зростання, самовдосконалення, розглядаючи розвиток як постійну складову сенсу життя.

«Творчість і самореалізація» стала п'ятою категорією: 5 респондентів акцентували на потребі у творчому самовираженні, лідерстві, відстоюванні принципів і справедливості, що з дитинства залишилося незмінним.

Шоста категорія – «Природа та прості радощі», до якої увійшли відповіді респондентів (2), що підкреслювали цінність простих моментів (спів пташок, краса природи, закати), що зберегли своє значення.

В Останню, сьому категорію, увійшли «Негативні відповіді», які включають відчуття втрати сенсу або повної зміни цінностей (5 відповідей). Це може свідчити про наявність у вибірці групи тих респондентів, що переживають кризу ціннісних орієнтацій.

Таким чином, аналіз продемонстрував, що найстійкішими елементами сенсожиттєвої концепції з дитинства до дорослого віку залишаються моральні цінності, сім'я та духовність. Водночас, поряд із цим, спостерігається тенденція до посилення ролі саморозвитку та професійної реалізації. Невелика, але значуща група респондентів вказує на переоцінку або втрату сенсу життя, що може бути індикатором кризових переживань.

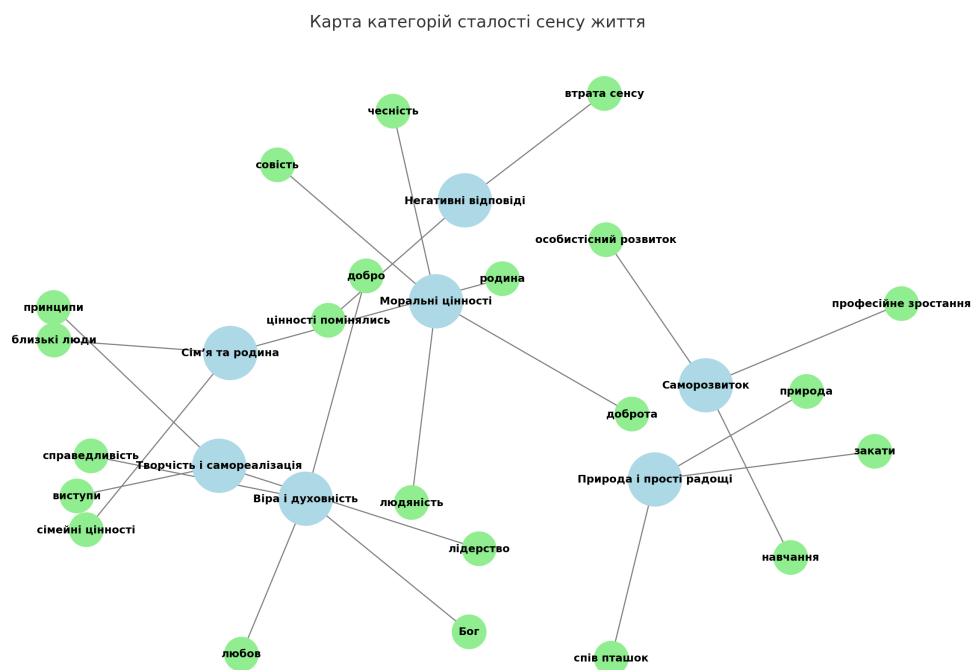


Рис. 3.5. Карта категорій цінностей

Для кращої наочності було зроблено карту категорій, яка показує сталі смисли життя у відповідях респондентів. Так, як було вище сказане, ключове місце займає категорія «сім'я та родина» (родина, сімейні цінності, близькі люди) і на останньому місці знаходяться «негативні відповіді» (втрата сенсу, «цінності помінялись»). Отримані відповіді допомагають краще побачити, що ядро сенсу життя для більшості респондентів зосереджене навколо

родини, моралі та духовності, але одночасно є група, яка переживає зміну або втрату сенсу.

Отже, аналіз показує, що основні сенси, сформовані у дитинстві, залишаються активними елементами особистісної структури. Змінюється не сама цінність, а її інтерпретація – від наївного до рефлексивного розуміння. Таким чином, можна говорити про континуїтет смисложиттєвої сфери, де стало моральне ядро поєднується з адаптивною здатністю до змін.

На четверте запитання «Як змінилася ваша сенсожиттєва концепція від дитинства до дорослого віку? Що впливало на ці зміни?». У результаті аналізу виокремлено 7 категорій, що відображують процес змін сенсожиттєвої концепції протягом життя.

Таблиця 3.3

**Результати частотного аналізу за згрупованими категоріями
цінностей по четвертому запитанню**

Категорія	Приклади відповідей	Кількість згадок
Без змін / мінімальні зміни	«Вважаю, що нічого не змінилося», «Не змінилась», «По факту нічого не змінилось», «Майже не змінилась»	7
Поглиблення та ускладнення світогляду	«Світ здавався чорно-білим... тепер багатогранний», «Сенс у процесі, а не лише у досягненнях»	6
Зміна пріоритетів і практичність	«Стали прагматичними цілі», «Змінилась у сторону більшої практичності», «Додалися гроші та способи їх заробляння»	5
Особистісна відповідальність і самостійність	«Я сам відповідаю за своє життя», «Навчився не покладатися на інших»	4
Вплив життєвих обставин і криз	«Концепції немає, війна все забрало», «Втрата близьких», «Зради близьких людей»	6
Розвиток духовності і внутрішнього зростання	«Перебудовую себе на позицію учня життя», «Сенс життя сьогодні – саме життя»	4
Соціальне оточення та вплив інших	«Вплинуло оточення у Донецьку та Миколаєві», «Знайомі мудріші люди», «Успіхи братів»	5

Отже, отримані дані демонструють процес трансформації системи сенсів та цінностей життя. Вочевидь, дитячі уявлення про сенс життя часто

сповнені простоти й романтичності, тоді як доросле бачення формується під впливом досвіду, криз, стосунків і внутрішніх пошуків. Аналізуючи відповіді респондентів, можна простежити кілька характерних напрямів трансформації сенсожиттєвої концепції.

Перш за все, варто відзначити тих, хто не відчуває суттєвих змін. Для цієї групи сенс життя залишився таким самим, яким він був у дитинстві, лише набув більшої глибини та усвідомленості. Їхнє бачення закріплювалося через літературу, вплив батьків, особисті роздуми. Сенс для них не потребує радикальних перебудов, він радше стає зрілішим і внутрішньо багатшим.

Водночас інші респонденти відзначають, що світогляд із віком стає складнішим. Те, що колись здавалося простим і очевидним, як-от: добро і зло, справедливість і брехня, – у дорослому житті набуло відтінків і багатогранності. Сенс життя для них полягає вже не лише в досягненнях, а й у самому процесі проживання, у здатності вчитися на досвіді й долати труднощі.

Значна частина відповідей демонструє зміну пріоритетів. Якщо у дитинстві переважали романтичні уявлення, то з роками все більше цінується практичність. Гроші, професійна реалізація, матеріальне забезпечення стають важливою складовою концепції сенсу.

Інша важлива зміна – усвідомлення особистісної відповідальності. У дитинстві очікування допомоги ззовні є природним, проте з віком приходить розуміння, що людина має сама відповідати за своє життя. Висловлювання респондентів свідчать про формування автономії та дорослої позиції.

Водночас відповіді містять і важкі свідчення: війна, поранення, втрата близьких, зради чи негативний соціальний досвід. Для частини респондентів ці події стали переломними. Життєві кризи можуть зруйнувати стару систему смислів, змусивши людину будувати нову або залишитися в стані втрати.

Проте для інших дорослішання стало шляхом духовного зростання. Життя постає не лише як поле для досягнень, а як школа, де кожна подія – урок.

Нарешті, важливим чинником постають інші люди: оточення, учителі, приклади близьких. Зміна соціального середовища здатна радикально трансформувати систему цінностей, відкривши нові горизонти чи, навпаки, породивши розчарування.

Таким чином, аналіз показує: сенс життя у дорослому віці може зберігати свою сталість, заглиблюватися, ставати більш практичним або переживати кризові трансформації. Усе залежить від поєднання особистісних ресурсів та зовнішніх обставин. Проте об'єднує усіх одне: дорослішання неминуче змінює кут зору на життя. Навіть якщо ядро цінностей залишається, воно обростає новими сенсами, що народжуються з досвіду, відповідальності та потреби у розвитку.

Узагальнення результатів контент-аналізу дозволило виділити чотири основні типи трансформацій сенсожиттєвої концепції, що відображають різні механізми осмислення досвіду, зміни життєвих орієнтирів і внутрішньої цілісності. Типологізація базується на змісті наративів респондентів, які описують свої цінності в дитинстві та дорослому віці, а також чинники впливу на їхню зміну.

Таблиця 3.4

Категоріальні результати та типологія змін

Тип трансформації	Зміст характеристики	Частка
Стабільний	Основні цінності залишаються незмінними (любов, родина, чесність).	≈30%
Трансформаційний	Поступовий перехід від дитячих соціально орієнтованих смислів (родина, дружба) до внутрішньо усвідомлених (самореалізація, розвиток).	≈40%
Кризово-переосмислювальний	Зміни під впливом втрат, війни, болючих життєвих подій; поява нових сенсів, пов'язаних із стражданням і пошуком опори.	≈20%
Духовно-інтегративний	Гармонізація духовних і матеріальних орієнтирів, інтеграція досвіду в цілісну систему цінностей.	≈10%

Типологічний аналіз показує, що сенсожиттєва еволюція особистості не є однорідною – вона варіює від стабільності до радикального переосмислення. Переважає трансформаційний тип (≈40%), що підтверджує природну тенденцію людини до розвитку й усвідомлення. Водночас 30%

респондентів демонструють стабільний тип трансформації, що включає глибоку інтегрованість моральних цінностей, які виступають стрижнем смислової ідентичності. Кризово-переосмислювальний (20%) і духовно-інтегративний (10%) типи вказують на здатність людини трансформувати страждання в досвід і знаходити гармонію між духовним та земним.

Таким чином, аналіз сенсожиттєвих орієнтацій респондентів показав, що більшість осіб відзначають розбіжності між дитячими уявленнями та сучасним баченням сенсу життя, тоді як менша кількість людей вважають, що значних змін не відбулося. Основною тенденцією у дорослому віці стає сенс життя, що трансформується під впливом соціальних, економічних та особистісних факторів. Менша група демонструє сталість уявлень, що може вказувати на сильну інтеграцію базових цінностей із дитинства.

Наступним кроком стало вивчення особистого покликання за допомогою тесту «Коротка шкала покликання» (Brief Calling Scale, BCS; Dik, Eldridge, Steger, & Duffy). Дана методика дозволила вивчити не тільки покликання в певної області буття, а й ступінь покликання. Результати наведено на діаграмі.

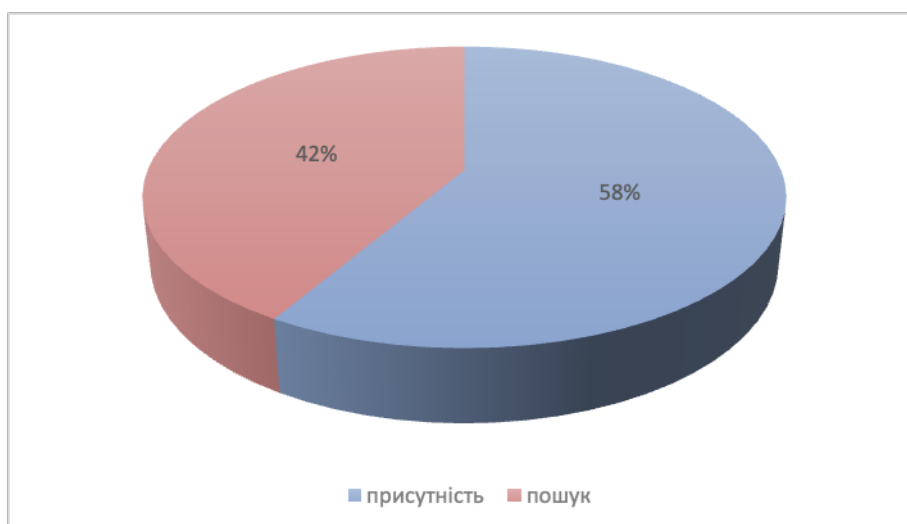


Рис.3.6. Розподіл респондентів за шкалою покликання

Отже, отримані результати дають підстави припускати, що респонденти в цілому більше схильні відчувати сенс у теперішньому житті ($M = 7,08$), ніж перебувати у процесі його активного пошуку ($M = 5,03$).

Для вивчення того, як реалізувалося життя у респондентів було використано методику «Шкала реалізації покликання» (Duffy, R.D., Bott, E.M., Allan, B.A., Torrey, C.L., & Dik, B.J.), яка дозволяє оцінити, наскільки респонденти мають можливості реалізовувати своє покликання, чи пов'язана їхня робота з покликанням, а також чи відчують вони послідовність та актуальність його реалізації у професійній діяльності.

Отримані результати були проаналізовані за двома ключовими змінними – статтю та віковими групами (20–30 років, 30–40 років, 40–50 років).

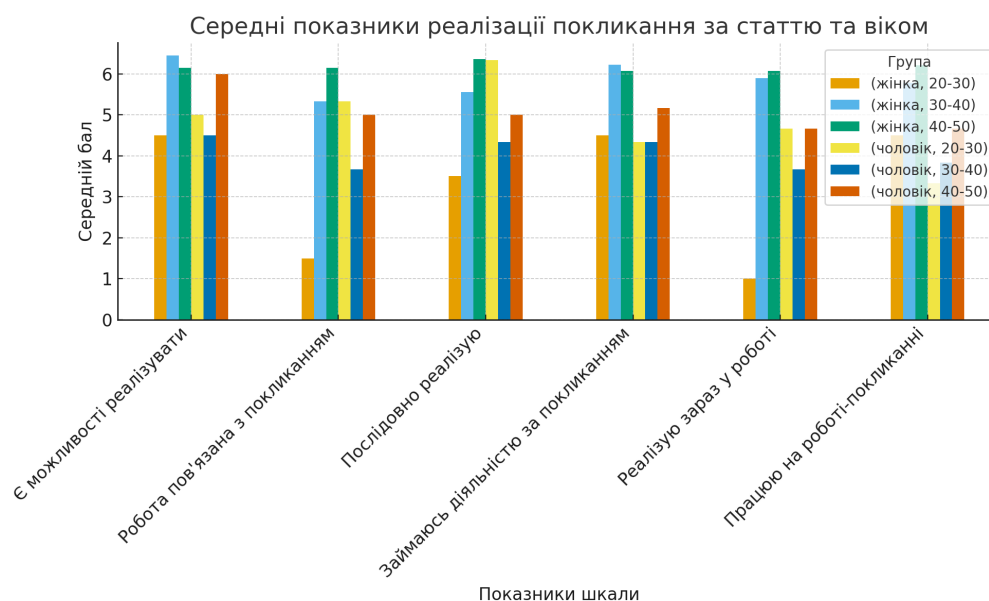


Рис. 3.7. Показники реалізації покликання за статтю та віком

У цілому спостерігається чітка вікова динаміка: показники реалізації покликання зростають із віком. Найвищі результати фіксуються у групі респондентів 40–50 років, які продемонстрували стабільно високі середні бали за всіма пунктами шкали ($M \approx 6.0\text{--}6.3$). Це свідчить про те, що з віком формується професійна стабільність та впевненість у правильності вибору діяльності.

Натомість у групі 20–30 років відзначаються найнижчі значення ($M \approx 3.5\text{--}4.5$), що інтерпретується як етап пошуку професійної ідентичності та випробування різних форм зайнятості. Респонденти 30–40 років займають

проміжну позицію: у жінок середні бали сягають 5.5–6.0, тоді як у чоловіків вони є нижчими ($M \approx 3.5$ –4.3).

Важливим є те, що жінки загалом демонструють вищі показники реалізації покликання, ніж чоловіки.

У групі 40–50 років жінки мають найвищі середні значення ($M \approx 6.1$ –6.3), що свідчить про тісний зв'язок між роботою та покликанням і високий рівень їх інтеграції у професійній сфері.

У групі 30–40 років жінки також показують високі результати ($M \approx 5.8$ –6.2), тоді як чоловіки того ж віку мають суттєво нижчі бали ($M \approx 3.5$ –4.3).

У групі 20–30 років спостерігається різке зниження середніх значень серед жінок (особливо за показником «Реалізую зараз у роботі» – $M = 1.0$), що може свідчити про невідповідність між очікуваннями та реальними можливостями на старті кар'єри. У чоловіків цієї вікової категорії показники є дещо вищими ($M \approx 4.0$ –5.0), але залишаються середніми.

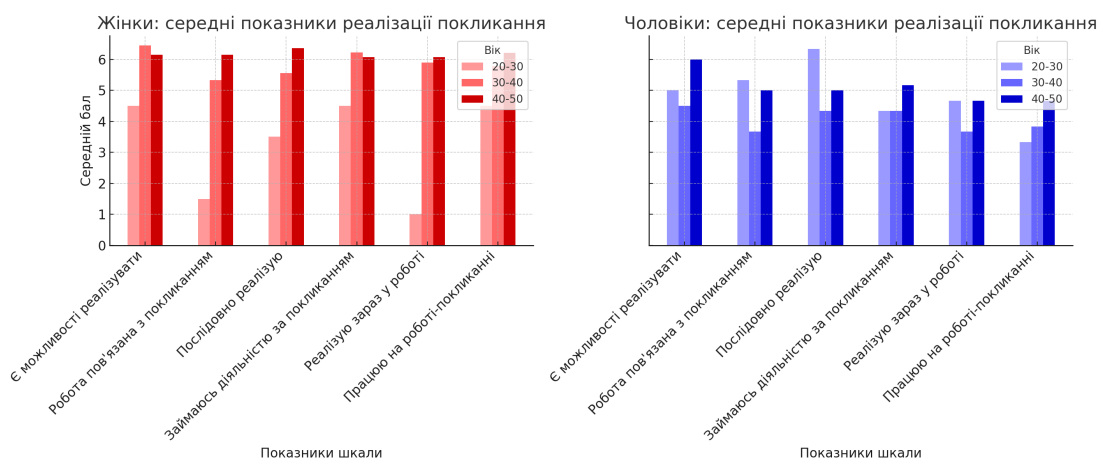


Рис.3.8. Показники Шкали екзистенції між двома групами

Порівняння ключових індикаторів по групах між чоловіками та жінками:

«Є можливості реалізувати»: максимальні значення у жінок 30–40 та 40–50 років ($M = 6.1$ –6.4), мінімальні – у чоловіків 30–40 років та жінок 20–30 років ($M = 4.5$).

«Робота пов'язана з покликанням»: найвищі показники у жінок 40–50 років ($M = 6.1$), найнижчі – у жінок 20–30 років ($M = 1.5$).

«Реалізую зараз у роботі»: стабільно високі у жінок 40–50 років ($M = 6.1$), різко знижені у молодших групах (жінки 20–30 років – $M = 1.0$).

«Працюю на роботі-покликанні»: найвищі у жінок 40–50 років ($M = 6.2$), найнижчі – у чоловіків 20–30 років ($M = 3.3$).

Таким чином, отримані результати підтверджують думку, що реалізація покликання має виразну вікову динаміку: від пошуку ідентичності у молодому віці, через кризу невідповідності у середньому, до гармонізації та стабільності у зрілому періоді.

Статеві відмінності проявляються у вищих показниках жінок, що може бути пов'язано як із гендерними очікуваннями у сфері професійної самореалізації, так і з особливостями їхньої ідентифікації з роботою. У чоловіків же простежується більша варіативність і наявність «провалу» у 30–40 років, що може вказувати на кризу професійного розвитку.

3.2. Дослідження зв'язків між рівнем суб'єктивного контролю та особистими орієнтаціями

Для вивчення локусу контролю було використано опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК), який дозволив визначити загальний рівень суб'єктивного контролю та специфіку інтернальності/екстернальності у семи сферах: досягнення, невдачі, сімейні відносини, міжособистісні стосунки, здоров'я, виробничо-організаційні відносини та інтегральний показник.

Таблиця 3.4

Профіль рівню суб'єктивного контролю

Шкала	Сума балів	Макс. бал	% інтернальності	Рівень
Інтернальність у досягненнях	31	42	73,8	Високий
Інтернальність у невдачах	20	30	66,7	Вище середнього
Інтернальність у сімейних стосунках	29	42	69,0	Високий

Шкала	Сума балів	Макс. бал	% інтернальності	Рівень
Інтернальність у міжособистісних стосунках	28	48	58,3	Середній
Інтернальність у сфері здоров'я	13	24	54,2	Середній
Інтернальність у виробничо-організаційних відносинах	21	30	70,0	Високий
Загальний рівень суб'єктивного контролю	160,5	264	60,8	Вище середнього

Таким чином, у процесі вивчення рівня суб'єктивного контролю у респондентів було виявлено, що за шкалою «Область досягнення» (73,8%) спостерігається чітко виражена інтернальність. Це свідчить про переконання респондентів у тому, що успіхи залежать від власних зусиль, що, у свою чергу, стимулює відповідальність, наполегливість та орієнтацію на досягнення.

За шкалою «Область невдач» (66,7%) отримані результати вище середнього. Респонденти схильні визнавати власну роль у помилках і труднощах, що сприяє саморефлексії та особистісному розвитку.

За шкалою «Сімейні стосунки» (69,0%) спостерігається високий рівень інтернальності. Респонденти вважають себе відповідальними за якість сімейних взаємин, що створює сприятливі умови для гармонізації відносин. Водночас це може зумовлювати підвищення тривожності у конфліктних ситуаціях.

За шкалою «Міжособистісні стосунки» (58,3%) виявлено середній рівень інтернальності. Простежується баланс між внутрішнім контролем і визнанням впливу зовнішніх факторів. Це свідчить про реалістичний підхід до соціальних контактів, але може супроводжуватися сумнівами у власному впливі.

За шкалою «Сфера здоров'я» (54,2%) зафіксовано середній рівень інтернальності. Респонденти частково визнають власну роль у збереженні здоров'я, проте значною мірою схильні приписувати хвороби випадковості.

За шкалою «Виробничо-організаційні відносини» (70,0%) встановлено високий рівень інтернальності. Це свідчить про прагнення до автономії у професійній сфері та орієнтацію на особисту відповідальність за результат.

Інтегральний показник загального рівня суб'єктивного контролю (60,8%) відображає переважання інтернальної орієнтації. Респонденти здебільшого покладаються на власні сили й готові брати відповідальність за події у своєму житті, водночас визнаючи вплив зовнішніх обставин у деяких сферах.

Отже, отримані результати свідчать про домінування інтернального локусу контролю, особливо у сферах досягнень, сімейних і виробничих відносин. У сфері здоров'я та міжособистісних контактів проявляється більш гнучка, змішана позиція, що поєднує елементи інтернальності та екстернальності. Загалом респонденти характеризуються як особистості з вираженим почуттям відповідальності, орієнтацією на контроль і активність, проте з потенційними зонами психологічної вразливості – підвищеною самокритикою та фаталістичними установками щодо здоров'я.

Далі було здійснений порівняльний аналіз даних між групами респондентів за статтю.

Таблиця 3.5

Порівняльна характеристика респондентів за статтю

Стать	Середня сума балів	Стандартне відхилення	Медіана	N	Середній % інтернальності	Std	Медіана %
Жінки	161,2	17,2	162,0	25	61,0%	6,5	61,4%
Чоловіки	158,5	13,4	157,0	15	60,0%	5,1	59,5%

У процесі порівняльного аналізу інтегрального рівня суб'єктивного контролю було встановлено, що жінки демонструють дещо вищий рівень інтернальності ($M = 61,0\%$) порівняно з чоловіками ($M = 60,0\%$). Розкид результатів у групі жінок виявився більшим ($SD = 6,5\%$), що може свідчити про більш виражену індивідуальну варіативність у ставленні до контролю за життєвими подіями.

Медіанні значення підтверджують загальну тенденцію: у жінок ($Me = 61,4\%$) показники вищі, ніж у чоловіків ($Me = 59,5\%$).

Таким чином, можна зробити висновок, що чоловіки та жінки у досліджуваній вибірці загалом характеризуються подібним рівнем суб'єктивного контролю, який перебуває у межах середньо-високих значень. Виявлена тенденція до вищої інтернальності у жінок відображає лише незначні відмінності, які не мають підтвердження на рівні статистичної достовірності.

При диференційованому аналізі масиву даних між групами респондентів, які відрізняються за показником «стать», було здійснено порівняння респондентів. Дані наведені на діаграмі.

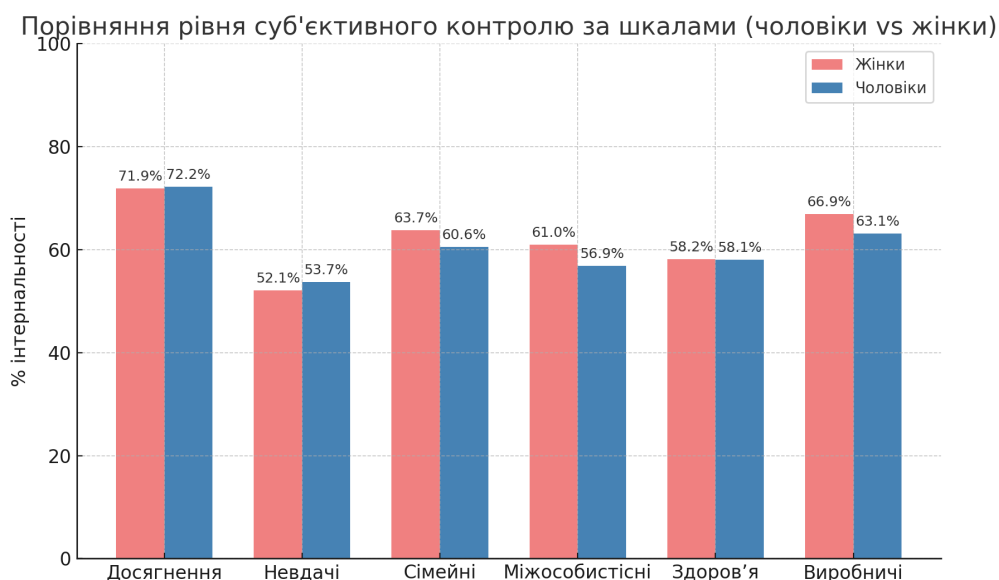


Рис.3.6. Порівняння РСК по шкалах за статтю

Аналіз результатів за окремими шкалами методики дозволив виявити низку відмінностей між чоловіками та жінками.

Так, у сфері досягнень спостерігається майже однаково високий рівень інтернальності як у чоловіків, так і у жінок (приблизно 72%), що свідчить про їхнє переконання у залежності життєвих успіхів від власних зусиль.

У сфері невдач показники виявилися дещо вищими у чоловіків (53,7% проти 52,1% у жінок). Це може свідчити про більшу готовність чоловіків визнавати власну роль у виникненні труднощів та помилок.

У сфері сімейних стосунків жінки продемонстрували вищий рівень інтернальності (63,8% проти 60,6% у чоловіків), що може бути пов'язано з більшою суб'єктивною відповідальністю за гармонізацію взаємин у сім'ї.

У міжособистісних стосунках також зафіксовано перевагу жінок (61,0% проти 56,9%), що свідчить про їхнє більш виражене переконання у власному впливі на якість соціальних контактів.

У сфері здоров'я результати виявилися майже ідентичними ($\approx 58\%$), що вказує на схожі уявлення чоловіків та жінок щодо ролі особистих зусиль у збереженні здоров'я.

У виробничо-організаційній сфері жінки знову продемонстрували дещо вищий рівень інтернальності (66,9% проти 63,1% у чоловіків), що може відображати їхню орієнтацію на відповідальність і контроль у професійній діяльності.

Отже, узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що у більшості сфер (окрім «невдач») жінки мають трохи вищі показники інтернальності, однак виявлені відмінності носять скоріше тенденційний характер і не є виражено значними.

З метою вивчення рівня екзистенційної реалізованості життя респондентів було проведено опитування за методикою А. Лэнгле та К. Орґлер «Existenzskala (ESK)», що включає 46 пунктів, згрупованих у чотири субшкали: «Самодистанціювання» (SD); «Самотрансценденція» (ST); «Свобода» (F); «Відповідальність» (V). Інтегральні показники визначаються як: «Персональність» (SD + ST) та «Екзистенційність» (F + V). А також загальний показник виконаності життя – сума всіх субшкал.

Оцінювання проводилося за 6-бальною шкалою, з урахуванням реверсного кодування негативних пунктів.

Аналіз середніх показників продемонстрував, що у досліджуваній групі найбільш вираженою є субшкала «самотрансценденція» ($M = 66,7$), тоді як найнижчі значення спостерігаються за шкалою самодистанціювання ($M = 29,9$). Загальний інтегральний показник екзистенційної виконаності

становить $M = 190,3$, що вказує на середній рівень реалізованості життя у вибірці.

При порівняльній двох груп між собою отримано наступні результати.

Таблиця 3.6

Результати Шкали екзистенції по двох групах

Показник	Жінки (M)	Чоловіки (M)	U-тест Манна-Уїтні (p)
Самодистанціювання (SD)	31.16	27.67	$p = 0.021$
Самотрансценденція (ST)	72.56	57.00	$p = 0.002$
Свобода (F)	47.64	37.73	$p = 0.013$
Відповідальність (V)	52.08	46.00	$p = 0.037$
Персональність	103.72	84.67	$p = 0.002$
Екзистенційність	99.72	83.73	$p = 0.012$
Загальний бал	203.44	168.40	$p = 0.004$

Порівняльний аналіз за допомогою критерію Манна-Уїтні показав наявність статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками практично за всіма показниками шкали:

самодистанціювання ($U = 104,5$; $p = 0,021$),

самотрансценденція ($U = 76,5$; $p = 0,002$),

свобода ($U = 98,0$; $p = 0,013$),

відповідальність ($U = 112,5$; $p = 0,037$),

персональність ($U = 75,0$; $p = 0,002$),

екзистенційність ($U = 97,0$; $p = 0,012$),

загальний показник виконаності ($U = 84,5$; $p = 0,004$).

Отримані результати свідчать, що жінки демонструють значно вищий рівень екзистенційної виконаності життя у порівнянні з чоловіками. Це може бути інтерпретовано як більша схильність жінок до інтеграції смисложиттєвих орієнтацій та до особистісної зрілості.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що гендер є значущим чинником екзистенційної реалізованості життя: жінки характеризуються вищими показниками за всіма субшкалами ESK.

При вивченні різниці екзистенційної виконаності між респондентами різних вікових категорій було отримано наступні результати.

Таблиця 3.7

Результати Шкали екзистенції по вікових групах

Вікова група	SD	ST	F	V	Персональність	Екзистенційність	Загальний бал
20–30	24.40	52.20	33.60	42.80	76.60	76.40	153.00
30–40	29.00	67.27	45.80	49.13	96.27	94.93	191.20
40–50	31.85	69.95	45.10	52.05	101.80	97.15	198.95

Отже, значущі відмінності між віковими групами виявлено лише для шкали «Самодистанціювання» (SD) ($H = 8.73$, $p = 0.013$). Для інших шкал та інтегральних показників відмінності між віком статистично незначущі, але спостерігається загальна тенденція до зростання балів із віком.

Застосування критерію Крускала–Уолліса виявило статистично значущі відмінності лише за субшкалою «самодистанціювання» ($H = 8,73$; $p = 0,013$). Для інших субшкал і інтегральних показників відмінності не досягли рівня статистичної значущості ($p > 0,05$), однак простежується тенденція до підвищення екзистенційної виконаності з віком.

З метою підвищення наочності результати дослідження за Шкалою екзистенції подані у вигляді графічного розподілу показників по вікових групах.

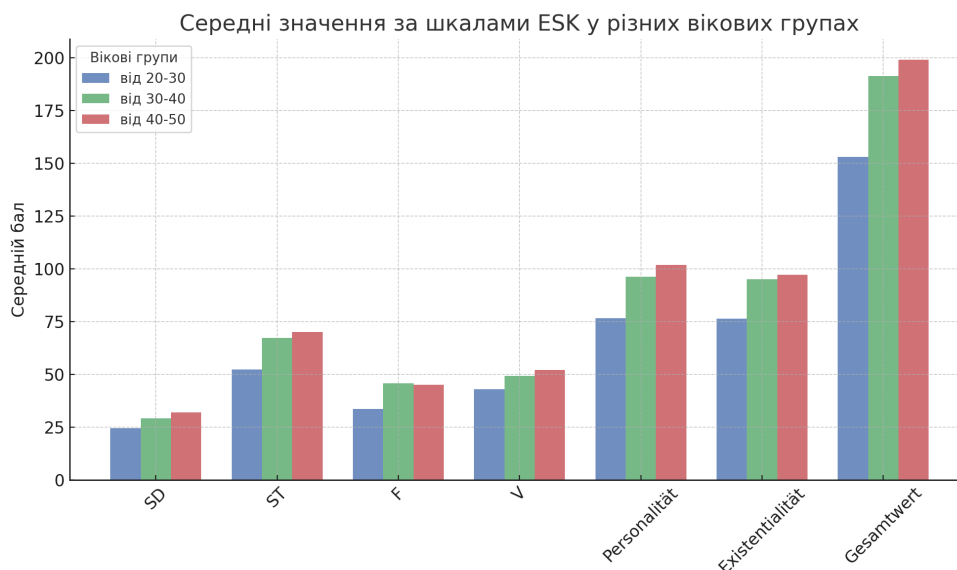


Рис. 3.7. Значення шкал по віковим групам

Отже, віковий фактор виявився менш однозначним: достовірні відмінності зафіксовано лише у показнику «самодистанціювання», проте загальна тенденція свідчить про зростання екзистенційної виконаності у старших групах. Це може бути пояснено накопиченням життєвого досвіду, розвитком рефлексивності та більшою інтеграцією смисложиттєвої сфери в продовж життя.

Для дослідження особливостей ціннісно-смислової сфери особистості було використано методику «Анкета ціннісного способу життя» (VLQ), яка дозволяє оцінити ступінь важливості різних сфер життя та рівень їхньої реалізації в повсякденній поведінці. Опитувальник охоплює десять ключових сфер: шлюб/партнерські стосунки, батьківство, дружба, робота, освіта, відпочинок, духовність, громадянська активність, фізичне самообслуговування та сімейні відносини (окрім шлюбу і батьківства).

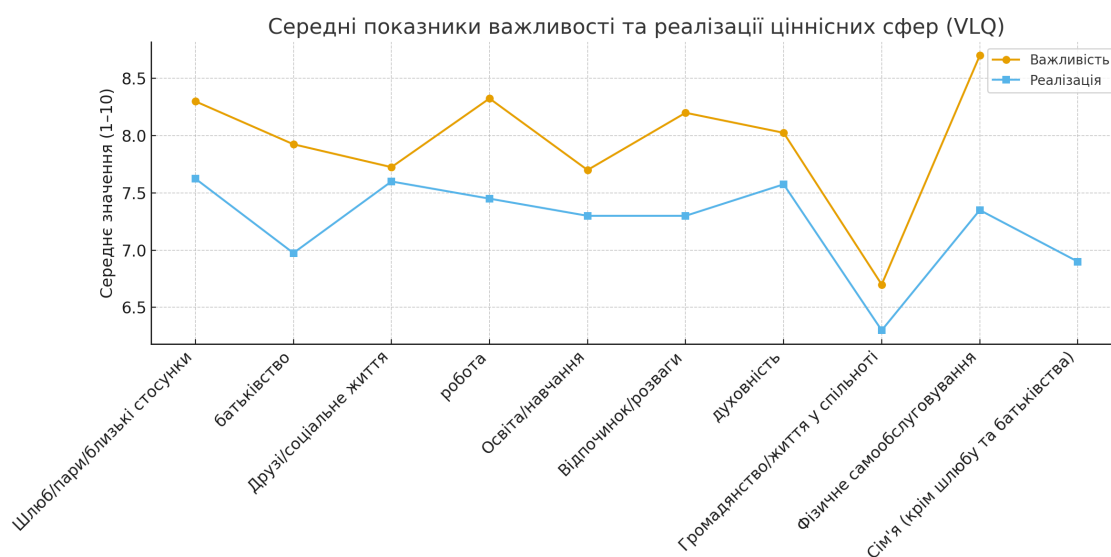


Рис. 3.8. Показники важливості та реалізації ціннісних сфер людини

У результаті проведеного аналізу було встановлено, що найвищі середні показники важливості належать таким сферам життя, як «фізичне самообслуговування» (8.7), «професійна діяльність/робота» (8.3), «шлюбно-партнерські стосунки» (8.3) та «відпочинок і розваги» (8.2). Такі дані можуть свідчити про надання респондентами пріоритету підтримці фізичного здоров'я, реалізації себе у професійній сфері, збереженню емоційно

значущих стосунків та забезпеченню відновлювальних ресурсів. Водночас найнижчі показники важливості зафіксовано у сфері «громадянства/життя у спільноті» (6.7), що може відображати зниження значущості соціальної активності та участі в громадському житті на рівні особистих цінностей.

Подальший аналіз виявив наявність ціннісно-поведінкових розривів, тобто невідповідності між усвідомленою важливістю певної сфери та рівнем її реалізації у повсякденній поведінці. Найбільш виражені розриви спостерігаються у сферах «батьківства» (різниця близько одного бала), «шлюбно-партнерських стосунків» та «фізичного самообслуговування». Це може свідчити про внутрішнє напруження, коли цінність визнається як провідна, проте індивід не має достатніх ресурсів або можливостей для її повної реалізації.

Особливої уваги потребує сфера «громадянства/життя у спільноті», де поєднується як найнижча оцінка важливості, так і найнижчий рівень реалізації. Така тенденція може бути індикатором зниженої соціальної залученості та недостатньої інтегрованості респондентів у громадсько-суспільні процеси.

Натомість найбільш узгодженими сферами виявилися «дружба» та «духовність», де показники важливості та реалізації є максимально наближеними. Це свідчить про гармонійне поєднання ціннісних орієнтацій та реальної поведінкової активності, що може розглядатися як ресурсний аспект психологічного благополуччя особистості.

Таблиця 3.8

Матриця показників ціннісно-сміслової сфери VLQ

Сфера життя	Важливість (середнє)	Реалізація (середнє)
Шлюб/пари/близькі стосунки	8.30	7.63
Батьківство	7.93	6.98
Друзі/соціальне життя	7.73	7.60
Робота	8.33	7.45
Освіта/навчання	7.70	7.30
Відпочинок/розваги	8.20	7.30
Духовність	8.03	7.58

Сфера життя	Важливість (середнє)	Реалізація (середнє)
Громадянство/життя у спільноті	6.70	6.30
Фізичне самообслуговування	8.70	7.35
Сім'я (крім шлюбу та батьківства)	—	6.90

Прим.: Показник «Сім'я (крім шлюбу та батьківства)» представлений лише за шкалою реалізації, оскільки у використаній адаптації методики VLQ дана сфера не оцінювалася окремо за критерієм важливості.

Отже, як можна побачити, що найвищі середні показники важливості мають такі сфери життя, як «фізичне самообслуговування» (8,7), «професійна діяльність/робота» (8,3), «шлюбно-партнерські стосунки» (8,3) та «відпочинок і розваги» (8,2). Це свідчить про те, що респонденти приділяють першочергову увагу підтримці фізичного здоров'я, професійній реалізації, збереженню емоційно значущих взаємин та забезпеченню відновлення ресурсів. Водночас найнижчий рівень важливості зафіксовано у сфері «громадянства/життя у спільноті» (6,7), що може відображати відносно низьку цінність соціальної активності та громадської участі для опитаних.

Аналіз співвідношення показників важливості та їх реалізації у повсякденній поведінці засвідчив наявність ціннісно-поведінкових розривів. Найбільш виражені вони у таких сферах, як «батьківство» (різниця становить близько одного бала), «шлюбно-партнерські стосунки» та «фізичне самообслуговування». Це може свідчити про наявність внутрішніх труднощів та бар'єрів у практичному втіленні значущих для респондентів цінностей. Особливої уваги потребує сфера «громадянства/життя у спільноті», яка отримала найнижчі показники як за критерієм важливості, так і за критерієм реалізації. Такий результат може інтерпретуватися як ознака зниженої соціальної залученості, що зумовлює недостатній рівень інтеграції особистості у суспільно-громадські процеси.

Водночас найбільш узгодженими сферами виявилися «дружба» та «духовність», де показники важливості та реалізації є максимально наближеними. Це свідчить про гармонійність у поєднанні особистісних цінностей і реальної поведінки, що може розглядатися як ресурс підтримання психологічного благополуччя.

При порівнянні показників між групою чоловіків та жінок отримано наступні результати.

Таблиця 3.9

Порівняльна матриця показників ціннісно-сислової сфери за методикою VLQ у двох групах

Сфера життя	Важливість (Жінки)	Важливість (Чоловіки)	Реалізація (Жінки)	Реалізація (Чоловіки)
Шлюб/пари/близькі стосунки	8.76	7.53	8.20	6.67
Батьківство	8.36	7.20	7.48	6.13
Друзі/соціальне життя	7.80	7.60	8.12	6.73
Робота	8.40	8.20	7.52	7.33
Освіта/навчання	8.20	6.87	7.64	6.73
Відпочинок/розваги	8.36	7.93	7.68	6.67
Духовність	9.08	6.27	8.12	6.67
Громадянство/життя у спільноті	7.24	5.80	7.04	5.07
Фізичне самообслуговування	8.88	8.40	8.00	6.27
Сім'я (крім шлюбу та батьківства)	—	—	7.28	6.27

Прим.: Показник «Сім'я (крім шлюбу та батьківства)» представлений лише за шкалою реалізації, оскільки у використаній адаптації методики VLQ дана сфера не оцінювалася окремо за критерієм важливості.

Отже, можна відмітити, що жінки продемонстрували вищі показники важливості у всіх сферах життя, особливо у сферах «духовності» (9.08 проти 6.27 у чоловіків), шлюбно-партнерських стосунків (8.76 проти 7.53) та «фізичного самообслуговування» (8.88 проти 8.40).

Реалізація цінностей також є вищою у жінок, особливо у сферах «дружби» (8.12 проти 6.73), «духовності» (8.12 проти 6.67) та «фізичного самообслуговування» (8.00 проти 6.27). Це може свідчити про більшу включеність жінок у соціально-емоційні та духовні аспекти життя.

У чоловіків спостерігається більш збалансоване співвідношення «важливість – реалізація» у сфері «роботи» (важливість – 8.2, реалізація – 7.33), тоді як у жінок помітний більший розрив (важливість – 8.4, реалізація – 7.52). Це може вказувати на певне напруження між професійними цінностями та можливостями їх втілення.

Найбільш виражений ціннісно-поведінковий розрив у чоловіків виявлено у сферах «духовності», «фізичного самообслуговування» та «громадянської активності». Тобто чоловіки визнають значущість цих сфер, проте реалізують їх значно менше.

Слід зазначити, що «громадянська активність» (участь у житті спільноти) виявилася найменш значущою сферою для обох груп (жінки – 7.24, чоловіки – 5.80), і одночасно має найнижчий рівень реалізації (7.04 та 5.07 відповідно).

Таким чином, результати дослідження показують, що у жінок система цінностей є більш емоційно насиченою та інтегрованою, з акцентом на духовність, сімейні та соціальні відносини. У чоловіків натомість більш вираженим є професійний вектор, але при цьому вони демонструють нижчу реалізацію цінностей у сферах, що виходять за межі роботи.

3.3. Порівняння показників ціннісно-сислової сфери у різних групах

Аналіз анкетних відповідей дозволив виокремити провідні категорії цінностей і сенсів, на які орієнтувалися респонденти, зокрема: сім'я та близькі стосунки, дружба та моральні цінності, розвиток і знання, доброта й допомога іншим, віра та духовність, а також свобода й щастя. Подальше порівняння цих категорій із показниками субшкал «Шкали екзистенції» дало змогу виявити низку характерних закономірностей.

Узагальнена таблиця, де показано середні бали субшкал «Шкали екзистенції» залежно від категорій цінностей з анкети наведена нижче.

Таблиця 3.10

Зіставлення результатів за Шкалою екзистенції та анкетних даних

Категорія цінностей	SD (самодистанц.)	ST (самотрансценд.)	F (свобода)	R (відповідальність)
Сім'я	49.6	46.2	47.9	43.0
Дружба/чесність	47.7	45.9	47.2	41.9

Категорія цінностей	SD (самодистанц.)	ST (самотрансценд.)	F (свобода)	R (відповідальність)
Розвиток/знання	51.4	48.0	47.4	43.6
Доброта/допомога	45.8	42.4	44.5	39.1
Свобода/щастя	44.3	44.8	44.2	41.2
Віра/духовність	49.0	47.5	49.8	43.0
Інше	46.0	47.3	42.7	38.6

По-перше, орієнтація на цінності сім'ї та розвитку/знань асоціюється з найвищими показниками за шкалами «самодистанціювання» (SD), «самотрансценденції» (ST) та «відповідальності» (R). Це може свідчити про те, що респонденти, які у своїй життєвій концепції наголошують на ролі родинних стосунків та прагненні до особистісного й професійного зростання, виявляють більш виражену екзистенційну зрілість. Для цієї групи характерна здатність до рефлексії, виходу за межі власного «Я» та усвідомленого прийняття відповідальності.

По-друге, віра та духовність пов'язані з найвищим рівнем за шкалою «свобода» ($F = 49.8$). Це може інтерпретуватися як підтвердження того, що духовні орієнтири виступають джерелом внутрішньої опори, посилюючи відчуття автономії й свободи вибору навіть у складних життєвих ситуаціях.

По-третє, доброта та допомога іншим показали відносно нижчі середні значення, особливо за шкалами «самотрансценденція» ($ST = 42.4$) та «відповідальність» ($R = 39.1$). Така динаміка може свідчити про суперечливість альтруїстичних орієнтацій: з одного боку, вони вказують на готовність виходити за межі власних потреб, а з іншого – можуть бути пов'язані з відчуттям меншої особистої ефективності, емоційним виснаженням чи переживанням «вигорання».

Нарешті, орієнтація на категорію «свобода/щастя» виявилася відносно низькою за показниками «самодистанціювання» (SD) та «свобода» (F). Це дозволяє зробити припущення, що у даному випадку цінність свободи й щастя має більш декларативний характер: респонденти прагнуть до цих

орієнтирів, проте вони ще не інтегровані у їхню життєву концепцію як цілісний екзистенційний ресурс.

Таким чином, отримані результати демонструють, що різні категорії цінностей по-різному корелюють із рівнем екзистенційної реалізованості особистості. Найбільш сприятливими для формування цілісної життєвої концепції виявляються цінності, пов'язані з розвитком, знанням і сімейними стосунками, тоді як альтруїстичні та декларативно-гуманістичні орієнтації потребують додаткової інтеграції у систему смислів, щоб стати стабільною опорою для особистості.

З метою більш виразної демонстрації отримані дані зведено в діаграму.

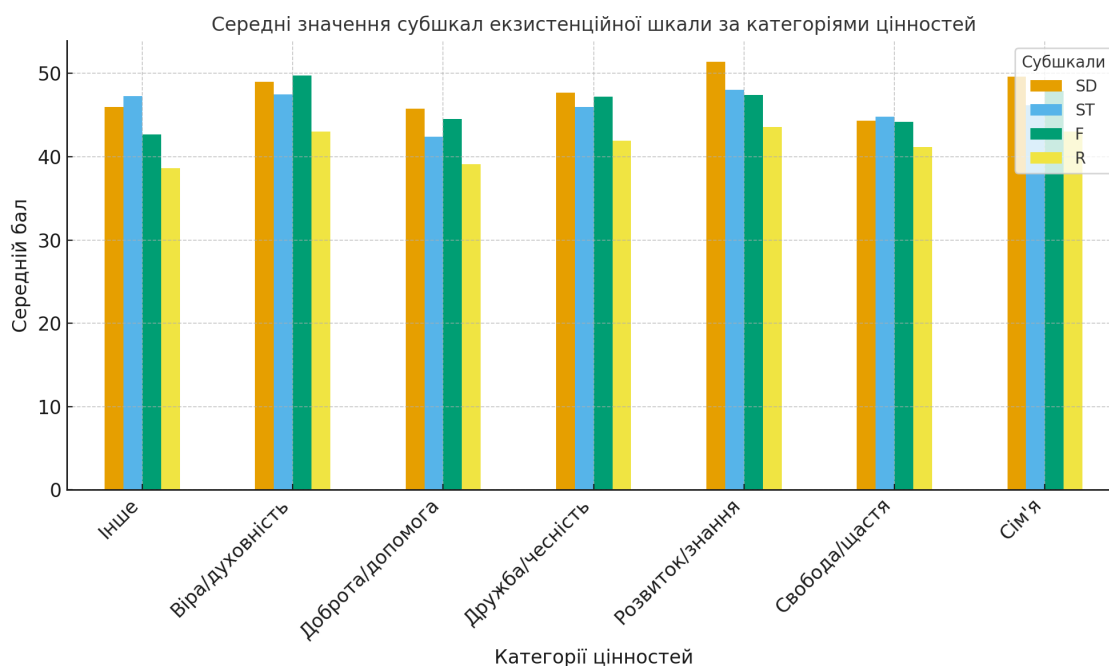


Рис. 3.9. Співставлення субшкал Шкали екзистенції та відповідей анкети

Отже, на графіку, де видно, як різні категорії цінностей з анкети співвідносяться з субшкалами екзистенційної шкали: найвищі показники спостерігається у тих, хто орієнтується на розвиток/знання та віру/духовність. Сімейні цінності також асоціюються з високими результатами. Найнижчі – у групі доброта/допомога, особливо за самотрансценденцією та відповідальністю. Орієнтація на свободу/щастя поки

що не дає високих результатів у субшкалах, що може свідчити про пошук, а не інтегрованість сенсу.

При порівнянні відповідей між двома групами отримано наступні результати. (Див.таблицю).

Таблиця 3.11

Зіставлення результатів за Шкалою екзистенції та анкетних даних
між двома групами

Стать	SD	ST	F	R	G (заг.)
Жінки	49.5	47.6	48.3	42.9	188.3
Чоловіки	45.4	43.8	43.7	39.6	172.5

Отже, можна побачити, що жінки мають вищі результати за всіма субшкалами та загальним балом G. Це може вказувати на більш розвинену екзистенційну концепцію (сильніша «самотрансценденція» та «відповідальність»).

При вивченні показників за обраними субшкалами та анкетними відповідями по вікових групах виявлена певна динаміка.

Таблиця 3.12

Зіставлення результатів за Шкалою екзистенції та анкетних даних
за віковими групами

Вік	SD	ST	F	R	G (заг.)
20–30	43.1	38.5	41.3	34.6	157.6
30–40	47.4	47.6	48.0	42.2	185.2
40–50	50.6	48.8	47.7	44.7	191.8

Отже, бачимо тенденцію зростання показників з віком: молодші респонденти (20–30) мають значно нижчі бали за всіма субшкалами. Найвищі результати спостерігаються у групі 40–50 років, особливо за субшкалою «самодистанціювання» (SD) та «відповідальність» (R).

З метою більш глибокого аналізу було проведено порівняння результатів шкали екзистенції (А. Ленгле, К. Орглер) та шкали локусу

контролю (Д. Роттер). Таке зіставлення дозволяє виявити взаємозв'язки між рівнем екзистенційної реалізованості та схильністю особистості до інтернального чи екстернального пояснення подій.

Таблиця 3.13

Порівняння результатів за шкалою екзистенції та локусу контролю

Шкала екзистенції	Середній бал	Сфера локусу контролю	% інтернальності	Рівень
Самодистанцирование (SD)	47,4	Досягнення	73,8 %	Високий
Самотрансценденція (ST)	46,4	Сімейні стосунки	69,0 %	Високий
Свобода (F)	45,7	Виробничо-організаційні відносини	70,0 %	Високий
Відповідальність (R)	41,7	Міжособистісні стосунки	58,3 %	Середній
Загальний показник (G)	181,1	Сфера здоров'я	54,2 %	Середній
—	—	Загальний рівень суб'єктивного контролю	60,8 %	Вище середнього

За шкалою екзистенції середній загальний показник (G) становить 181,1 бали з можливих 276, що свідчить про середньо-високий рівень екзистенційної реалізованості. Найвищими виявилися субшкали «самодистанцирования» (47,4) та «самотрансценденції» (46,4), що вказує на здатність респондентів до рефлексії та орієнтації на смисли. Водночас найнижчий результат отримано за шкалою відповідальності (41,7), що свідчить про певні труднощі у прийнятті рішень та їхніх наслідків.

За шкалою локусу контролю Роттера середній загальний рівень суб'єктивного контролю становить 160,5 бали з 264 (60,8%), що відповідає вище середнього рівню інтернальності. Найвищі показники спостерігаються у сферах досягнень (73,8%), сімейних стосунків (69,0%) та виробничо-організаційних відносин (70,0%). Водночас у сферах здоров'я (54,2%) та міжособистісних стосунків (58,3%) інтернальність проявляється меншою мірою, що вказує на більшу залежність від зовнішніх чинників.

Порівняльний аналіз показав, що високі результати за шкалою екзистенції узгоджуються з вищим рівнем інтернальності у сферах досягнень і професійної діяльності. Це означає, що респонденти, які усвідомлюють смисли власного життя та орієнтуються на самореалізацію, водночас відчують себе активними суб'єктами у досягненні результатів. Разом із тим нижчі бали за шкалою відповідальності корелюють із середнім рівнем інтернальності у сфері здоров'я та міжособистісних відносин, що свідчить про часткову зовнішню атрибуцію подій у цих сферах.

Таким чином, екзистенційна зрілість особистості виявляється пов'язаною з інтернальним локусом контролю, проте цей зв'язок найбільш чітко простежується у сферах професійної самореалізації та сімейних відносин. Сфери ж здоров'я й міжособистісних контактів залишаються зонами потенційної психологічної роботи, оскільки саме тут респонденти схильні більше покладатися на зовнішні обставини, ніж на власну активність.

Таблиця 3.14

Результати критерію Манна–Уїтні для порівняння чоловіків та жінок за показником екзистенційної реалізованості

Група	n	Середній ранг	U	Z	p	r (ефект розміру)
Чоловіки	19	нижчий				
Жінки	26	вищий	94,5	-2,60	0,0097	0,41

За результатами критерію Манна–Уїтні виявлено відмінність між чоловіками й жінками за загальним показником екзистенції, вона є статистично значущою ($p < 0,01$). Жінки демонструють вищий рівень екзистенційної реалізованості, ніж чоловіки.

З метою порівняння двох груп респондентів використано критерій Манна–Уїтні.

Таблиця 3.15

Результати критерію Манна–Уїтні для порівняння чоловіків та жінок за субшкалами «Шкали екзистенції» та РСК

Шкала / Субшкала	Чоловіки М (n=19)	Жінки М (n=26)	U	p
ESK – Самодистанцирование (SD)	44,8	49,8	97,5	0,012*
ESK – Самотрансценденція (ST)	43,7	47,9	105,0	0,022*
ESK – Свобода (F)	43,4	47,3	106,0	0,023*
ESK – Відповідальність (R)	39,6	42,9	111,0	0,033*
ESK – Загальний бал (G)	172,5	188,3	94,5	0,010**
RSK – Досягнення	30,5	31,3	143,0	0,217
RSK – Невдачі	19,7	20,3	145,0	0,238
RSK – Сімейні стосунки	28,8	29,1	150,5	0,305
RSK – Міжособистісні стосунки	27,9	28,1	180,0	0,844
RSK – Здоров'я	12,9	13,2	227,5	0,268
RSK – Виробничо-організаційні	20,7	21,3	210,5	0,527
RSK – Загальний рівень (RSK total)	159,3	161,2	170,5	0,645

Прим.: * $p < 0,05$ – статистично значуща різниця, ** $p < 0,01$ – високозначуща різниця

Отже, результати комплексного порівняльного аналізу показали, що екзистенційна реалізованість та ціннісно-сміслові орієнтації (анкета) значною мірою відрізняються залежно від статі, тоді як рівень суб'єктивного контролю виявився відносно стабільним у чоловіків і жінок.

Жінки продемонстрували значно вищі показники за всіма субшкалами «Шкали екзистенції», що свідчить про більшу здатність інтегрувати смисли у власне життя, орієнтуватися на цінності, здійснювати свідомий вибір та брати відповідальність. Це узгоджується з результатами анкетування, де жінки частіше підкреслювали важливість сім'ї, розвитку та особистісної самореалізації.

Водночас аналіз РСК показав відсутність суттєвих статевих відмінностей: рівень інтернальності та екстернальності у сферах досягнень, невдач, стосунків, здоров'я й роботи виявився приблизно однаковим. Це може вказувати на те, що суб'єктивний контроль формується як більш універсальна когнітивно-поведінкова установка, менш чутлива до гендерних особливостей.

Таким чином, можна зробити висновок, що екзистенційна сфера є більш варіативною та чутливою до індивідуально-особистісних і гендерних

відмінностей, тоді як локус контролю залишається стабільним конструктом, що відображає загальний стиль атрибуції причин подій незалежно від статі.

З метою виявлення зв'язків між субшкалами «Шкали екзистенції» та реалізацією покликання було проведено кореляційний аналіз за критерієм Спірмена. Результати показали наявність статистично значущих взаємозв'язків ($p < 0.05$), які свідчать про складну й суперечливу динаміку між досліджуваними змінними.

Виявлено зворотні зв'язки між твердженням «Я відчуваю, що ті завдання, які стоять передо мной, представляють для мене цінність» та показниками реалізації покликання:

з пунктом «Я працюю на роботі, до якій відчуваю покликання» ($\rho = -0.60$),

з пунктом «Я реалізую своє покликання прямо зараз» ($\rho = -0.52$),

з пунктом «Я займаюся діяльністю, яка відповідає моєму покликанню» ($\rho = -0.52$).

Отримані зв'язки можуть свідчити, що висока суб'єктивна цінність завдань може суперечити відчуттю безпосередньої реалізації покликання. Іншими словами, людина, яка відчуває важливість і цінність поставлених перед нею завдань, може не пов'язувати їх із власним покликанням.

Також було виявлені позитивні кореляції. Так, твердження «У моєму житті немає нічого цінного» має прямі кореляції з реалізацією покликання:

з пунктом «Я займаюся діяльністю, яка відповідає моєму покликанню» ($\rho = 0.40$),

з пунктом «Я реалізую своє покликання прямо зараз» ($\rho = 0.33$),

з пунктом «Я працюю на роботі, до якої відчуваю покликання» ($\rho = 0.39$).

Даний результат парадоксальний, адже, з одного боку, він відображає переживання екзистенційної порожнечі, а з іншого – посилення актуалізації теми покликання. Можна припустити, що саме криза смислу життя створює умови для гострішого відчуття значущості професійної чи життєвої місії.

Таким чином, отримані дані демонструють, що взаємозв'язок між смисложиттєвою сферою та реалізацією покликання не є прямим і лінійним. Висока значущість завдань може відволікати людину від глибинного усвідомлення свого покликання, створюючи напруження між «практичними цінностями» та «екзистенційним сенсом». А відчуття відсутності цінності в житті, навпаки, може виступати каталізатором пошуку й переживання покликання, відкриваючи простір для переосмислення власних життєвих орієнтацій.

Таким чином, результати підтверджують ідею про те, що кризи смислу можуть бути не лише руйнівними, але й продуктивними, виступаючи фактором актуалізації покликання та пошуку нових життєвих орієнтирів.

В подальшому було виділено найважливіші кореляції між двома методиками – «Шкала екзистенції» та «Шкала реалізації покликання». Результати наведені у таблиці.

Таблиця 3.16

Кореляційні зв'язки між Шкалою екзистенції та Шкалою реалізації покликання

Питання (Шкала екзистенції)	Питання (Шкала реалізації покликання)	ρ (Спірмена)	p
25. Я ніколи точно не знаю, за що я відповідаю.	В даний час я займаюся діяльністю, яка відповідає моєму покликанню	0.693	< 0.001
25. Я ніколи точно не знаю, за що я відповідаю.	Я працюю на роботі, до якої відчуваю покликання	0.671	< 0.001
25. Я ніколи точно не знаю, за що я відповідаю.	В даний час я працюю на роботі, яка тісно пов'язана з моїм покликанням	0.661	< 0.001
16. Я надто мало часу приділяю тому, що є для мене справді важливим	Я послідовно реалізую своє покликання	0.650	< 0.001
43. Я знаходжу навколишній світ одноманітним	Я працюю на роботі, до якої відчуваю покликання	0.611	< 0.001

Як видно з даних, найбільш тісні позитивні кореляції спостерігаються між твердженням «Я ніколи точно не знаю, за що я відповідаю» та різними аспектами реалізації покликання ($\rho = 0.66\text{--}0.69$, $p < 0.001$). Це може свідчити

про те, що відчуття невизначеності у відповідальності парадоксально поєднується з інтенсивнішим переживанням покликання.

Крім того, твердження «Я надто мало часу приділяю тому, що є для мене справді важливим» демонструє значущий позитивний зв'язок із послідовною реалізацією покликання ($\rho = 0.65$, $p < 0.001$), що підкреслює суперечливу динаміку між відчуттям нестачі часу на важливе та суб'єктивним переживанням виконання своєї місії.

Також виявлено, що сприйняття навколишнього світу як одноманітного («Я знаходжу навколишній світ одноманітним») позитивно корелює з відчуттям роботи за покликанням ($\rho = 0.61$, $p < 0.001$). Це дозволяє зробити висновок, що екзистенційна криза (монотонність, невизначеність, брак часу на важливе) може виступати фактором актуалізації теми покликання, відкриваючи простір для переосмислення власної життєвої місії.

З метою виявлення латентної структури отриманих даних було проведено експлораторний факторний аналіз (EFA) для двох шкал: тесту «Шкала екзистенції» та «Шкала реалізації покликання».

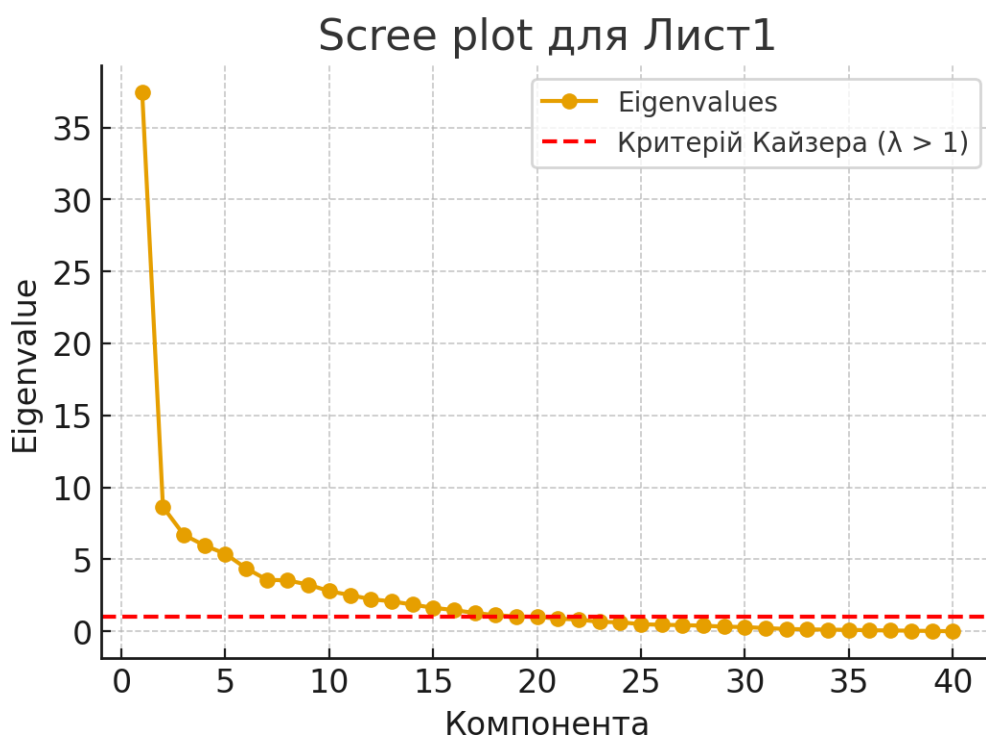


Рис. 3.10. Результати експлораторного факторного аналізу шкали екзистенції

Отже, бачимо наявність кількох факторів ($\lambda > 1$), що свідчить про багатовимірність шкали. За факторними навантаженнями можна виділити такі кластери:

«Цінність та значущість життя», що включило питання про наявність сенсу, усвідомлення важливості завдань, відчуття цінності досвіду.

«Екзистенційна криза», у яку увійшли твердження про відсутність смислу, одноманітність світу, відчуття внутрішньої порожнечі.

«Орієнтація на інших та відповідальність» увійшли пункти про виконання очікувань, почуття відповідальності, ставлення до свободи вибору.

Таким чином, «Шкала екзистенції» виявила три латентні виміри: позитивна ціннісна орієнтація, криза смислу та соціально-моральна позиція.

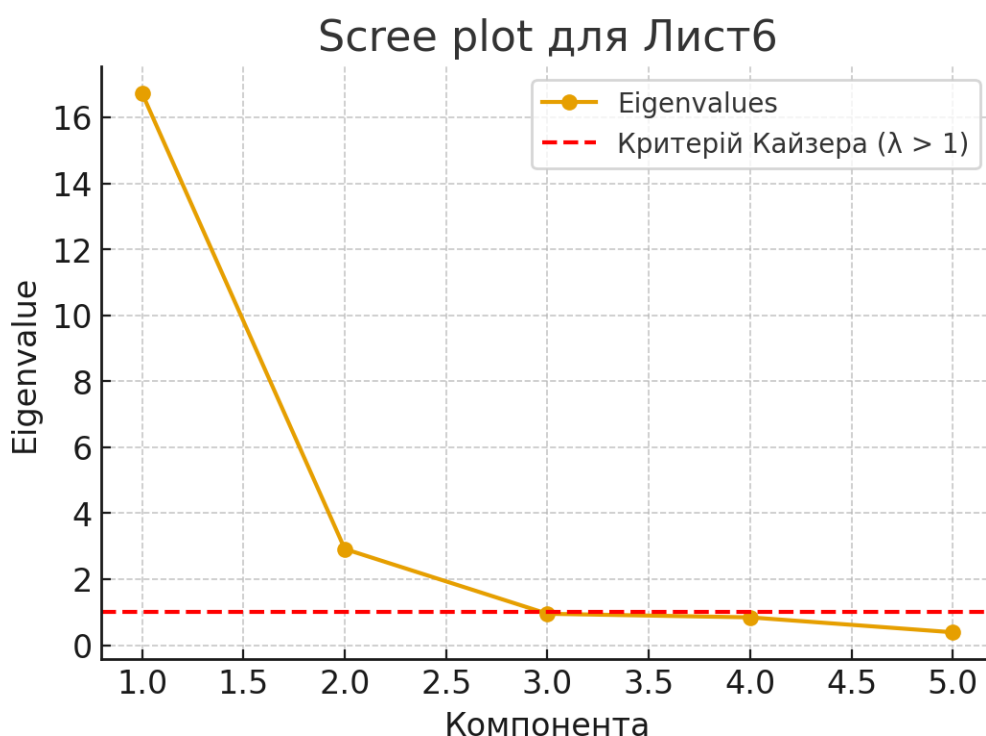


Рис.3.11. Результати експлораторного факторного аналізу реалізації покликання

На графіку зображено домінування одного головного фактору. Майже всі твердження (про відповідність роботи покликанню, послідовність

реалізації, діяльність за покликанням) мають високі навантаження на один вимір.

Це означає, що шкала реалізації покликання фактично є одновимірною і відображає єдиний конструкт — суб'єктивне переживання реалізації покликання.

Таким чином, отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями, що сенсожиттєва сфера особистості є багаторівневою та багатовимірною, тоді як переживання покликання відзначається цілісністю та концентрацією на єдиному психологічному конструкті. Це підкреслює різну природу двох вимірів: сенсожиттєва сфера задає ширший контекст, у межах якого формується та усвідомлюється реалізація покликання.

Висновки до 3 розділу

У ході дослідження було встановлено, що ядро системи цінностей респондентів складають морально-етичні орієнтири (чесність, справедливість), а другим за значущістю пластом є соціальні зв'язки (сім'я, дружба, любов). Дорослішання супроводжується як збереженням базових смислів, так і трансформацією сенсожиттєвої концепції під впливом життєвих подій, криз і соціального оточення.

Більшість респондентів відзначають розбіжності між дитячими мріями та сучасним розумінням сенсу життя; водночас сталість зберігається у сфері моралі, родини та духовності. Частина опитаних переживає кризу сенсу, що свідчить про індивідуальні відмінності у здатності інтегрувати досвід.

Результати вивчення покликання показали, що його реалізація має виразну вікову динаміку: від пошуку у молодому віці до стабільності у зрілому, причому жінки демонструють вищі показники реалізованості. Локус контролю загалом інтернальний, особливо у сферах досягнень, сім'ї та професійної діяльності, з незначними гендерними відмінностями.

Дані шкали екзистенції підтвердили, що жінки мають вищий рівень екзистенційної реалізованості, а з віком спостерігається тенденція до її

зростання. Аналіз за VLQ показав, що найважливішими є сфери здоров'я, роботи, партнерства й відпочинку, тоді як найменш значущою залишається громадянська активність. У жінок система цінностей більш інтегрована та емоційно забарвлена, у чоловіків — професійно орієнтована, але менш реалізована у сферах поза роботою.

Емпіричне дослідження показало, що рівень екзистенційної реалізованості в учасників загалом є середньо-високим. Найнижчими виявилися показники за шкалою відповідальності, що вказує на труднощі у прийнятті власних рішень.

Жінки продемонстрували вищі результати за всіма субшкалами, а також виявлено зростання екзистенційної зрілості з віком: найвищі показники спостерігаються у групі 40–50 років.

Контент-аналіз анкетних відповідей засвідчив, що провідними цінностями є сім'я, дружба, розвиток, доброта, духовність та прагнення до свободи. Водночас саме орієнтації на сім'ю та розвиток найбільше пов'язані з високими рівнями самодистанцирования, самотрансценденції та відповідальності. Віра й духовність асоціюються з відчуттям свободи, тоді як доброта й допомога пов'язані з нижчими показниками, що може свідчити про ризик емоційного виснаження. Орієнтація на свободу/щастя часто залишається декларативною.

Таким чином, зріла життєва концепція найтісніше пов'язана з орієнтацією на сім'ю та особистісний розвиток, тоді як інші цінності потребують додаткової інтеграції у смислову систему особистості.

У ході емпіричного дослідження було проведено порівняльний аналіз за трьома блоками: шкала екзистенції (ESK), шкала суб'єктивного контролю (RSK) та анкетні дані щодо цінностей і сенсів. Отримані результати дозволяють зробити такі висновки:

Рівень екзистенційної реалізованості у респондентів загалом є середньо-високим. Найвищі показники спостерігаються за шкалами «самодистанціювання» та «самотрансценденції», дещо нижчими — за

шкалою відповідальності, що свідчить про певні труднощі у сфері прийняття рішень.

Статеві відмінності виявилися статистично значущими саме за шкалою ESK: жінки перевищують чоловіків за всіма субшкалами та за загальним показником екзистенційної реалізованості. Це вказує на більш розвинену здатність жінок інтегрувати смисли у життєву концепцію, орієнтуватися на цінності та брати на себе відповідальність.

Шкала рівню суб'єктивного контролю (РСК) не показала суттєвих гендерних відмінностей. Рівень інтернальності та екстернальності по всіх сферах є відносно однаковим у чоловіків і жінок, що свідчить про стабільність цього конструкту.

Анкетні дані засвідчили, що провідними цінностями для респондентів є сім'я, розвиток, дружба, доброта, духовність і прагнення до свободи. Найбільш тісно з високими показниками екзистенційної реалізованості узгоджуються орієнтації на сім'ю та розвиток. Орієнтації на доброту та допомогу іншим мають нижчі показники за шкалами самотрансценденції та відповідальності, що може свідчити про ризик емоційного виснаження.

Таким чином, результати підтверджують, що екзистенційна сфера особистості є більш чутливою до індивідуально-особистісних і гендерних відмінностей, тоді як локус контролю залишається відносно стабільним. Важливу роль у формуванні екзистенційної зрілості відіграють такі цінності, як сім'я та розвиток, які виступають ключовими ресурсами життєвої концепції особистості.

Емпіричний аналіз показав, що смисложиттєві орієнтації тісно пов'язані з реалізацією покликання. Найбільш виражені позитивні кореляції виявлено між твердженням «Я ніколи точно не знаю, за що я відповідаю» та показниками реалізації покликання). Подібний ефект спостерігається й для висловлювання «Я надто мало часу приділяю тому, що є для мене справді важливим».

Цікаво, що відчуття одноманітності світу («Я знаходжу навколишній світ одноманітним») також корелює з роботою за покликанням. Це свідчить про те, що екзистенційні кризи (невизначеність, нестача часу, монотонність) можуть виступати каталізаторами актуалізації покликання та пошуку нових ціннісних орієнтирів.

Факторний аналіз показав, що шкала смисложиттєвих орієнтацій має багатовимірну структуру, яка включає ціннісну спрямованість, кризові переживання та соціально-моральну відповідальність. Натомість шкала реалізації покликання є одновимірною та відображає цілісний конструкт – суб'єктивне переживання покликання. Це підтверджує, що смисложиттєва сфера виступає ширшим контекстом, у межах якого формується усвідомлення та реалізація життєвого покликання.

ВИСНОВКИ

Таким чином, у ході вивчення ролі життєвих подій як чинника трансформації сенсожиттєвої концепції особистості, ми дійшли наступних висновків:

1. Здійснено теоретичний аналіз наукових джерел щодо вивчення ролі життєвих подій у трансформації сенсожиттєвої сфери особистості. Було систематизовано основні наукові підходи до вивчення життєвих подій: біографічний (подія як складова життєвого шляху), екзистенційний (подія як феномен буття та співбуття), ситуативний (подія як елемент ситуації) та наративний (подія як частина життєвої історії). Також уточнено основні характеристики життєвих подій: їхня суб'єктивна оцінка, очікуваність, кількість учасників, інтенсивність переживань тощо. На підставі узагальнення літератури життєва подія визначається як компонент життєвого досвіду, що поєднує об'єктивні й суб'єктивні характеристики, наділений смыслом та емоційним забарвленням і здатний призводити до внутрішніх і зовнішніх змін у життєдіяльності особистості.

2. Визначено та обґрунтовано психологічні механізми подієвої детермінації змін у сенсожиттєвої сфери. Результати контент-аналізу виокремили чотири основні типи трансформацій сенсожиттєвої концепції у респондентів: трансформаційний, стабільний, кризово-переосмислювальний і духовно-інтегративний типи. Факторний аналіз шкали сенсожиттєвих орієнтацій показав наявність трьох латентних вимірів: цінність та значущість життя, екзистенційна криза та соціально-моральна відповідальність. Це підтверджує, що життєві події актуалізують кризові смисли, але водночас стимулюють формування нових орієнтирів.

3. Проведено емпіричне дослідження особливостей трансформації сенсожиттєвої сфери особистості під впливом життєвих подій. Жінки виявили вищу екзистенційну реалізованість, що відображає більшу чутливість їхньої смислової сфери до подій життя. Анкетні дані засвідчили зміни у життєвих концепціях: від дитячих ідеалів (сім'я, дружба) до зрілих

цінностей (розвиток, свобода, духовність). Вік також впливає на трансформацію сенсожиттєвої сфери: старші за віком респонденти мають вищі екзистенційні показники. Кореляційний аналіз підтвердив, що переживання кризи може бути пов'язане з актуалізацією покликання. Це свідчить про діалектичний характер змін: криза смислу стає умовою його відновлення.

4. Встановлено взаємозв'язки між покликанням, особистісними орієнтаціями та суб'єктивним контролем. Виявлено, що орієнтації на сім'ю та розвиток узгоджуються з високими показниками екзистенційної реалізованості. За шкалою суб'єктивного контролю гендерних відмінностей не виявлено, але високі рівні інтернальності в досягненнях та професійній сфері відповідають більш вираженій екзистенційній зрілості. Це підтверджує наявність взаємозв'язків між покликанням, смисловими орієнтаціями та контролем за власним життям. Кореляційний аналіз між сенсожиттєвими орієнтаціями та реалізацією покликання засвідчив, що невизначеність у відповідальності й відчуття браку часу парадоксально поєднуються з вищим переживанням покликання, тоді як переживання цінності завдань не завжди збігається з його реалізацією. Це підтверджує складну, але стійку систему взаємозв'язків між покликанням, смисловими орієнтаціями та контролем за життям.

Таким чином, система сенсожиттєвих орієнтацій сучасної особистості поєднує морально-етичні засади, соціальну підтримку й прагнення до розвитку, а її трансформація зумовлюється як віковими етапами, так і впливом зовнішніх подій та особистісних ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Банах В. А. Трансформація ціннісних орієнтацій молоді в умовах кризового суспільства // Гуманітар. вісн. ЗДІА. 2016. Вип. 64. С. 13-21.
2. Богданова Н. Культура життєтворчості особистості. Філософсько-світоглядний аналіз: К: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. 302с.
3. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості : [монографія] // К.: Еллада, 2012. 608 с.
4. Бугайова Н. М. Адаптивний потенціал людини та стресова резистентність: синергетичний контекст / Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2012. № 24, ч. 5. С. 33–41.
5. Виговська, І., & Полудьонний, І. (2022). Життя під час війни і війна під час життя: чому в тилу тривоги більше, ніж на фронті. The Village Ukraine. Режим доступу:
<https://www.village.com.ua/village/life/questions/327041-zhittya-pid-chas-viyni-i-viyna-pid-chas-zhittya-chomu-v-tilu-trivogi-bilshe-nizh-na-fronti>
6. Гончарова Н. О. Психологічні аспекти адаптації особистості до змін в умовах сучасності // Психологія і особистість. 2021. № 2 (20). С. 71.
7. Губернюк Л.В. Життєвий світ як специфічний особистісний досвід життєпроживання людини : [Електронний ресурс] // Філософські проблеми гуманітарних наук : альманах / Київ. нац. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. К., 2010. № 18/ 19. С. 150-155.
8. Гундертайло Ю.Д., Климчук В.О., Кляпець О.Я. та ін. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі: [монографія] / за ред. Т.М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К.: Міленіум, 2016. 320 с.
9. Данилюк, І., Предко, В., & Бондар, М. (2023). Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості.

Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.
Психологія, 1(17), 30–35.

- 10.Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. No 42. 2021. С. 61 – 71.
- 11.Карпінський К.В. Сенсожиттєві стани особистості: теоретичний аналіз і емпірична типологія. УКРАЇНСЬКИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЖУРНАЛ. 2019. № 1 (11). С. 83-106.
- 12.Кіреєва З.О., Турлаков І. Д. Взаємозв'язок резильєнтності та копінг-стратегій осіб під час війни / Наукові перспективи. 2024. № 2/44. С. 1321-1332. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2\(44\)-1321-1332](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2(44)-1321-1332)
- 13.Коваль О., Фоміна І., Голуб Ю., Озеров Д. Резильєнтність у змінених умовах навчально-професійної підготовки майбутніх фахівців соціономічного профілю. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 11. С. 204–221. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-11>
- 14.Кордунова Н.О., Потапчук Л.В. Психологічні особливості життєвих планів і перспектив сучасної молоді. URL: [http:// www. inforum. in. ua/ conferences / 15 / 19/117](http://www.inforum.in.ua/conferences/15/19/117)
- 15.Кресан О.Д. Переживання життєвих подій в процесі цілісного розвитку особистості. Актуальні проблеми в психології. Т.7. Вип.20, ч.1. С.208-211.
- 16.Лазарук А.Ф. Цінності людини у науково-психологічному осмисленні // Психологія і суспільство. 2003. № 2. С. 19-37.
- 17.Легун О. Сенс, сенсотворення, сенсожиттєві стратегії як динамічні характеристики особистості // Український науковий журнал «ОСВІТА РЕГІОНУ». 2011. №2. С. 277.
- 18.Лисенко, Л., & Москаленко, В. Особливості сенсожиттєвих орієнтацій вимушених переселенців під час воєнного стану. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2022. №13 (18). С. 649-660.

- 19.Лукомська С.О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій / Науковий вісний ХДУ. Серія «Психологічні науки». Вип.1. 2020. С. 190-195.
- 20.Массанов А.В. Формування покликання як умова подолання психологічних бар'єрів особистості. 2009. Режим доступу: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/10_2009/20.pdf.pdf
- 21.Москалець В.П. Духовні горизонти особистості: потенціал вершинної аналітики // Психологія і суспільство. 2011. № 1 (43). С. 73-85.
- 22.Мілютіна К. Л. Психологія зміни життєвої стратегії особистості. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.01. загальна психологія, історія психології. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2013. Рукопис. 38 с.
- 23.Мінаков М.А. Історія поняття досвіду : [монографія] / К.: Вид. ПАРАПАН, 2007. 380 с.
- 24.Міщенко-Дрючило В. Феномен покликання крізь призму розуміння українськими та зарубіжними науковцями. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 11. С. 131–139.
- 25.Москаленко О.В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. *Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд»* 4 (76). Київ: ТОВ ТК Meganom. 2021. С. 46-58.
- 26.Мулярчук Є.І. Етичні проблеми здійснення покликання людини. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Філософія. Філософські перипетії», 2019. (60), 82-90.
- 27.Мулярчук Є.І. Покликання як мотивуючий чинник розвитку освіти в Україні. Філософія освіти. Науковий часопис. No1(20). Інститут вищої освіти Національної академії педагогічних наук України, Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2017. С.213-234.

- 28.Мулярчук Є. І. Про поняття покликання. Філософська думка. 2017. № 3. С. 94-106.
- 29.Мулярчук Є. І. Покликання у свідомості сучасних українців: індивідуальні думки та загальна структура феномена. Гілея: Науковий вісник, Збірник наукових праць. 2017. Випуск 118, 3. С. 251-256.
- 30.Особистісні ресурси людини на різних етапах життя / за ред. Кіреєвої З.О. Одеса: Од. нац.ун-т. ім. І.І. Мечникова, 2023. 256 с.
- 31.Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг :Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.
- 32.Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. К.:Ніка-Центр, 2006. с.280.
- 33.Питусильник, Ю., & Гупаловська, В. (2024). ОСОБЛИВОСТІ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ (МИРНОГО НАСЕЛЕННЯ) ПІД ЧАС ВІЙНИ. Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ», (December 22, 2023; Boston, USA), 342–345.
- 34.Підласа І.А. Психологічний аналіз категорії життєвого шляху особистості: Автореф. дис.....канд.психол.н.: 19.00.01. К., 2005, 20 с.
- 35.Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : [монографія] / Ю.Д. Гундертайло, В.О. Климчук, О.Я. Кляпець та ін.; за ред. Т.М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К.: Міленіум, 2016. 320 с.
- 36.Психологія вчинку: Шляхами творчості В.А. Роменця: [зб. ст.]. / упоряд. П.А. М'ясоїд; відп. ред. А.В. Фурман. К.: Либідь, 2012. 296 с.
- 37.Приходько Ю.О. Особистісна зрілість як проблема психологічної науки.2016. Режим доступу:
<http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/16776>.
- 38.Роменець В.А. Вчинок і постання канонічної психології / Людина. Суб'єкт. Вчинок. : [Філософсько-психологічні студії] / за заг. ред. В.О. Татенка. К.: Либідь, 2006. С. 11-36.

- 39.Сафонік Л. Смыслова мозаїчність людського буття. Гілея : [Зб. наук. праць]. К.: Вид-во "Гілея", 2016. Вип. 114 (11). С. 232-236.
- 40.Смокова Л.С, Тишко Д.І. Особливості впливу травмувальних подій на сенсожиттєві орієнтації та задоволеність життям особистості. «Габітус». Видавничий дім «Гельветика». Випуск 69. Том 1. 2025. С.274-252.
- 41.Столярчук О.А., Сергєєнкова О.П. Проблема усвідомлення особистістю покликання, теоретико-емпіричні аспекти. «Габітус». Видавничий дім «Гельветика». Випуск 42. 2022. Режим доступу: <http://habitus.od.ua/journals/2022/41-2022/33.pdf>.
- 42.Титаренко Т. М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Природа життєстійкості та умови її формування, структура життєстійкості. Київ, 2009. С. 24-32.
- 43.Тищенко С.П. Психологія покликання. Технології розвитку інтелекту. 2015. Т. 1, No 8. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2015_1_8_3
- 44.Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : колект. монограф. ; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ЛІРА, 2023. 250 с.
- 45.Ушакова І. М., Скидан Г. В. Сенсожиттєві орієнтації вимушених переселенців як комп онент переживання ними травматичної події. Молодий вчений. 2015. No 10 (25). Ч. 2. С. 194-200.
- 46.Фурман А.А. Смыслобуттєвість і сенсожиттєвість як рамкові умови розвитку особистості. Societas familia-parantela. Krakow, 2017. С. 372-392.
- 47.Фурман А.А. Психологія смысловиттєвого розвитку особистості: [монографія]. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.
- 48.Фурман А.А. Онтофеноменальний зріз особистісного буття людини: контури методологічного аналізу // Вітакультурний млин : [методологічний альманах]. 2016. Модуль 18. С. 21-32.

- 49.Чепелєва Н.В. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : [монографія] / ред. Н.В. Чепелєва; НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. К., 2013. 275 с.
- 50.Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості / Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Том VI. Вип. 15. С. 368-375.
- 51.Шкріба С.О. Людина покликання, а не титулів: етапи формування педагогічної спадщини І.Ющука. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». Вип. 2 (53). 2023.
- 52.Севост'янов П.О. THE TRANSFORMATIONS OF LIFE-SENSE ORIENTATIONS AS THE PART OF THE PERSONAL COMPONENT OF INDIVIDUAL EXPERIENCE OF PHILOLOGY AND PSYCHOLOGY FACULTY STUDENTS // Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology. 2020. № 67. С. 47-52.
- 53.Boreiko, Y. G. (2018). EVENT AS A TRANSFORMATION OF EVERYDAY LIFE MODUS OF SOCIAL BEING. Anthropological Measurements of Philosophical Research, (14), 42–49. <https://doi.org/10.15802/ampr.v0i14.150548>
- 54.Bühler, J. L., Orth, U., Bleidorn, W., Weber, E., Kretzschmar, A., Scheling, L., & Hopwood, C. J. (2023). Life Events and Personality Change: A Systematic Review and Meta-Analysis. *European Journal of Personality*, 38(3), 544-568. <https://doi.org/10.1177/08902070231190219>
- 55.Crumbaugh JC. 1977. The seeking of noetic goals test (SONG): A complementary scale to the purpose in life test (PIL). *J. Clin. Psychol.* 33:3900–7 [\[Google Scholar\]](#)
- 56.Crumbaugh JC, Maholick LT. 1964. An experimental study in existentialism: the psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *J. Clin. Psychol.* 20:200–7 [\[Google Scholar\]](#)

57. De St. Aubin E. 2013. Generativity and the meaning of life. See Hicks & Routledge 2013. 241–55
58. Dursun P, Alyagut P, Yılmaz I. Meaning in life, psychological hardiness and death anxiety: individuals with or without generalized anxiety disorder (GAD). *Curr Psychol.* 2022;41(6):3299-3317. doi:10.1007/s12144-021-02695-3
59. Heintzelman SJ, King LA. 2019. Routines and meaning in life. *Personal. Soc. Psychol. Bull.* 45:688–99 [\[Google Scholar\]](#)
60. Klinger E. 1998. The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* PTP Wong, PS Fry 27–50 Mahwah, NJ: Erlbaum [\[Google Scholar\]](#)
61. Klinger E, Cox WM. 2011. Motivation and the goal theory of current concerns. *Handbook of Motivational Counseling: Goal-Based Approaches to Assessment and Intervention with Addiction and Other Problems.* WM Cox, E Klinger 3–47 New York: Wiley Blackwell [\[Google Scholar\]](#)
62. Kobau R, Snizek J, Zack MM, Lucas RE, Burns A. 2010. Well-being assessment: an evaluation of well-being scales for public health and population estimates of well-being among US adults. *Appl. Psychol. Health Well-Being* 2:272–97 [\[Google Scholar\]](#)
63. Kokorina Yu., & Sementsova M. An Empirical Study of the Interrelations Between Cognitive Style, Coping Strategies, and the Creative Component of Personality in the Context of Stress Management." *Medical Research Archives* [Online], 13.9 (2025): n. pag. Web. 8 Oct. 2025
64. Längle A., Orgler Ch., Kundi M. The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. *European Psychotherapy.* 2003. Vol. 4. №1. P. 135–151.
65. Maddi, S. R., Matthews, M. D., Kelly, D. R., Villarreal, B., & White, M. The role of hardiness and grit in predicting performance and retention of USMA cadets. *Military psychology*, 2012. 24(1), 19-28.

66. Muliarchuk Y.I. ETHICAL PROBLEMS OF REALIZATION OF CALLING OF A PERSON // The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University, Series Philosophy. Philosophical Peripeteias. 2019. № 60. C. 82-90.
67. O'Connor, M.-F. (2003). Making Meaning of Life Events: Theory, Evidence, and Research Directions for an Alternative Model. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 46(1), 51-75. <https://doi.org/10.2190/0CKD-PVQ0-T260-NTXU>(Original work published 2003)
68. Richardson, G. E. «The Metatheory of Resilience and Resiliency» *Journal of Clinical Psychology*, 2002. 58(3), 307-321.
69. Steger MF, Oishi S, Kashdan TB. 2009. Meaning in life across the life span: levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *J. Posit. Psychol.* 4:143–52 [[Google Scholar](#)]
70. Tyler L. Brown, John L. Oliffe, David Kealy, Simon M. Rice, Zac E. Seidler, John S. Ogrodniczuk The influence of meaning in life on psychological distress among men: A serial multiple mediation model involving resilience and loneliness, *Current Research in Behavioral Sciences*, Volume 4, 2023, <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2023.100114>
71. Ward SJ, King LA. 2017. Work and the good life: how work can promote meaning in life. *Res. Organ. Behav.* 37:59–82 [[Google Scholar](#)]
72. Wilson, Kelly & Sandoz, Emily & Kitchens, Jennifer & Roberts, Miguel. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and Measuring Valued Action within a Behavioral Framework. *The Psychological Record*. 60. 249-272. 10.1007/BF03395706
73. Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2004). Values Work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a Course for Behavioral Treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 120–151). The Guilford Press.

74. Womick, J., Atherton, B., & King, L. A. (2020). Lives of significance (and purpose and coherence): Narcissism, meaning in life, and subjective well-being. *Heliyon*, 6(5), e03982. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03982>
75. Yalom ID. 1980. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books [\[Google Scholar\]](#)
76. Zhang H, Sang Z, Chan DKS, Schlegel RJ. 2019. Threats to belongingness and meaning in life: a test of the compensation among sources of meaning. *Motiv. Emot.* 43:2242–54 [\[Google Scholar\]](#)