

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923.2:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/17>**Данілова Д. Е.**

Сумський державний університет

Тарасюк Д. І.

Сумський державний університет

Колошина Є. С.

Сумський державний університет

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ВИМІРИ СЕНСУ ЖИТТЯ: ПОРІВНЯЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

У статті розглядається проблема взаємозв'язку між вимірами сенсу життя та рівнем психологічного благополуччя у осіб ранньої дорослості. Період ранньої дорослості визначається як особливо значущий етап розвитку особистості, коли індивід активно формує власну ідентичність, визначає життєві цілі, вибудовує міжособистісні стосунки та здійснює професійне самовизначення. Теоретичний аналіз охоплює класичні та сучасні підходи до розуміння сенсу життя в контексті філософських, екзистенційних і психологічних концепцій. Особливу увагу приділено поглядам В. Франкла, А. Маслоу, К. Ріфф, А. Адлера, які розкривають сенс життя як ключову складову життєвої мотивації та основу внутрішньої гармонії особистості. Також досліджено феномен психологічного благополуччя в межах гедоністичного та евдемоністичного підходів, де благополуччя трактується не лише як суб'єктивне відчуття щастя, але й як результат самореалізації, ціннісного вибору та здатності особистості до подолання життєвих труднощів.

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано дані 43 осіб віком від 20 до 40 років, використано опитувальник сенсу життя MLQ (2006) та модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC-SWB. За результатами встановлено, що низькі показники усвідомлення наявності сенсу життя та мотивації до його пошуку статистично пов'язані з низьким рівнем психологічного благополуччя. Дослідження виявило переважання орієнтації на самореалізацію, міжособистісні цінності та прагнення до насолоди як домінантних життєвих сенсів у вибірці. У роботі зроблено висновок про необхідність посилення психологічної підтримки осіб ранньої дорослості з метою формування в них життєвих цілей, внутрішньої стабільності та екзистенційної зрілості. Результати мають значення для подальших досліджень у сфері вікової психології, психологічної допомоги молоді та розвитку особистісного потенціалу.

Ключові слова: сенс життя, психологічне благополуччя, рання дорослість, самореалізація, екзистенційна психологія.

Постановка проблеми. Період ранньої дорослості є критичним етапом розвитку особистості, що супроводжується активним пошуком себе, формуванням ціннісних орієнтацій, прийняттям життєво важливих рішень і потребою у самореалізації. Одним із визначальних чинників особистісного зростання у цей період є усвідомлення сенсу життя. Проблема сенсу життя розглядається

як складне інтегративне утворення, що охоплює когнітивний, емоційний та мотиваційний виміри. Водночас, дослідники наголошують на тісному взаємозв'язку між відчуттям сенсу життя та психологічним благополуччям особистості, що є важливою умовою суб'єктивності та гармонійного функціонування людини. Вивчення цих аспектів набуває особливої актуальності в умовах суспіль-

ної нестабільності, стресових подій та викликів, які переживає молодь в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

3. Фрейд трактував сенс життя як відображення глибинних несвідомих потягів і внутрішньої напруги [2], а А. Адлер – як особисту життєву мету, що визначає стиль життя [12]. В. Франкл, представник екзистенційної психології, вважав, що сенс життя є унікальним для кожної людини, змінюється з часом і формується через діяльність, переживання та ставлення до страждань [3].

У гуманістичному напрямку А. Маслоу пов'язував сенс із самоактуалізацією – вищою ланкою потреб, реалізацією внутрішнього потенціалу [4]. К. Ріфф і К. Кейес у межах евиденціального підходу включили сенс життя до структури психологічного благополуччя, наголошуючи на важливості цілей, автономії, особистісного зростання та позитивних міжособистісних зв'язків [5; 6].

Сучасні українські дослідники (Л. В. Жуковська, Є. Г. Трошихіна, Л. З. Сердюк, С. В. Каргіна) актуалізують проблему втрати сенсу життя в умовах соціальних потрясінь, війни та нестабільності. Зокрема, С. В. Каргіна підкреслює зв'язок між втратами в екзистенційній сфері та загрозою духовному благополуччю особистості [8]. Особливої уваги заслуговує соціологічне дослідження К. Крагель, у якому 28 із 30 студентів визнали сенс життя важливою складовою особистісного розвитку. Респондентами були сформульовані індивідуальні визначення сенсу життя, що свідчить про багатовимірність цього феномену серед молоді [9].

Попри значну кількість теоретичних підходів, недостатньо дослідженими залишаються емпіричні взаємозв'язки між вимірами сенсу життя та рівнем психологічного благополуччя, зокрема в умовах суспільних криз. Особливої актуальності ця проблематика набуває в контексті української молоді, що переживає воєнні події, втрату безпеки та екзистенційні кризи.

Постановка завдання. Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя та вимірами сенсу життя у осіб ранньої дорослості.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукових підходів до розуміння феномену сенсу життя та його взаємозв'язку з психологічним благополуччям.

2. Охарактеризувати психологічні особливості осіб ранньої дорослості.

3. Дослідити рівень усвідомлення сенсу життя та його пошуку у респондентів.

4. Виявити взаємозв'язок між зазначеними показниками і рівнем психологічного благополуччя.

Виклад основного матеріалу. Основним завданням емпіричної частини дослідження було вивчення взаємозв'язку між усвідомленням особистістю наявності сенсу життя або прагненням його віднайти та рівнем психологічного благополуччя. На етапі формулювання гіпотези ми припускали, що особи, які мають чітке уявлення про сенс свого життя або виявляють високу мотивацію до його пошуку, характеризуються вищим рівнем психологічного благополуччя. Відповідно, низька мотивація до осмислення власного буття корелює зі зниженими показниками психологічного добробуту. Це припущення ґрунтується на положенні, згідно з яким людина, котра надає власному життю чіткий сенс, здатна до активного особистісного розвитку, ціннісного самовизначення та ефективного функціонування у різних сферах життєдіяльності.

Для емпіричного підтвердження було здійснено аналіз відповідей на запитання: «Чи відчуваєте ви, що маєте сенс життя?». За результатами, 25 з 43 респондентів (58,14 %) дали відповідь «Так», що свідчить про наявне усвідомлення сенсу життя або, принаймні, про його суб'єктивне переживання. Водночас 4 особи (9,30 %) відповіли «Ні», що може вказувати на відсутність такого усвідомлення або недостатню актуалізацію сенсових орієнтацій. Ще 14 респондентів (32,56 %) обрали варіант «Не знаю», що може свідчити про невизначеність, відсутність рефлексії над цим питанням або про стан сенсової дезорієнтації.

У межах нашого дослідження було проведено якісний аналіз відповідей респондентів періоду ранньої дорослості на запитання: «Що для вас означає сенс життя?». Усі відповіді були класифіковані за методом індуктивного контент-аналізу, що дозволив виокремити кілька стійких тематичних категорій. Результати категоризації представлені у таблиці 1.

Отримані результати свідчать про різноманіття інтерпретацій сенсу життя в осіб ранньої дорослості, що зумовлено індивідуальним досвідом та соціальними обставинами. Проведений контент-аналіз показав домінування таких категорій, як самореалізація, професійне зростання, родинні цінності й емоційна близькість. Вони відповідають актуальним потребам молоді у становленні, стабільності й приналежності.

Категоризація цитат респондентів суб'єктивного розуміння сенсу життя

Категорія	Цитати респондентів суб'єктивного розуміння сенсу життя
Самореалізація, розвиток і досягнення	1. «Моя професія» 2. «Успішна робота, велика і дружна сім'я» 3. «Певна місія, заради якої живе людина. Моя місія полягає у допомозі людям, самореалізації та постійному саморозвитку» 4. «Ціль чи мета, яка... допомагає рухатися вперед навіть у найбільш складні часи»
Стосунки, любов, родинні цінності	1. «Любов і сім'я, самореалізація, творчість, пізнання світу» 2. «Мої діти» 3. «Сім'я» 4. «Прокидатися кожного дня і бачити, що з моєю дитиною і чоловіком все добре» 5. «Кохання»
Насолода життям і повсякденний досвід	1. «Брати від життя все» 2. «Отримувати новий життєвий досвід... їсти смачну їжу... спілкуватися... кохати» 3. «Вміння радіти кожній миті... читати, працювати, прогулюватися...» 4. «Жити життя на повну, кохати»
Екзистенційні та філософські міркування	1. «Сенс життя – це вигадана концепція...» 2. «Це значення, які люди надають існуванню, щоб виправдати його найгірші складові» 3. «На мою думку, у житті немає сенсу як такого» 4. «Життя»
Виживання, соціальний та воєнний контекст	1. «Сенс – вижити і зберегти життя... не загубити свою людяність...» 2. «Радість від кількості вбитих росіян все більше додає задоволення в новинах під ранкову каву»
Служіння, альтруїзм, слід у світі	1. «Служити Богу і людям» 2. «Допомога людям» 3. «Залишити багато творчої, неординарної та складної для трактування спадщини...»

Важливим є й виявлення гедоністичних орієнтацій – прагнення до задоволення та радості в повсякденному житті, що може слугувати адаптивною реакцією на стрес. Категорії філософського сумніву та релятивізму вказують на глибоку особистісну рефлексію частини респондентів.

Під впливом воєнного контексту виявлено переорієнтацію сенсу на виживання й збереження моральних засад. Водночас, деякі респонденти вбачають сенс у служінні, допомозі іншим та бажанні залишити по собі спадщину.

За методикою MLQ (2006) [10] було проведено аналіз за шкалами «Наявність сенсу» та «Пошук сенсу». Згідно з результатами (рис. 3), 60,47 % респондентів мають низький рівень усвідомлення сенсу життя, 32,56 % – середній, і лише 6,98 % – високий. Ці дані суттєво відрізняються від відповідей на пряме запитання «Чи відчуваєте ви, що маєте сенс життя?», де 58,14 % відповіли ствердно. Це свідчить про те,

що суб'єктивне відчуття не завжди відповідає глибинним когнітивно-емоційним аспектам, які виявляються за допомогою стандартизованих методик.

За шкалою «Пошук сенсу» (рис. 1), 83,72 % респондентів мають низький рівень мотивації до пошуку сенсу, 13,95 % – середній, і лише 2,33 % – високий. Ймовірно, це зумовлено воєнною ситуацією, в умовах якої домінує потреба у виживанні, що підтверджується в окремих відповідях: «Сенс – вижити і зберегти життя... не загубити свою людяність...».

У межах дослідження за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) [11] було здійснено кількісний аналіз за двома шкалами: «Психологічне благополуччя» та «Суб'єктивне благополуччя», що дозволило оцінити рівень добробуту осіб ранньої дорослості з різних вимірів.

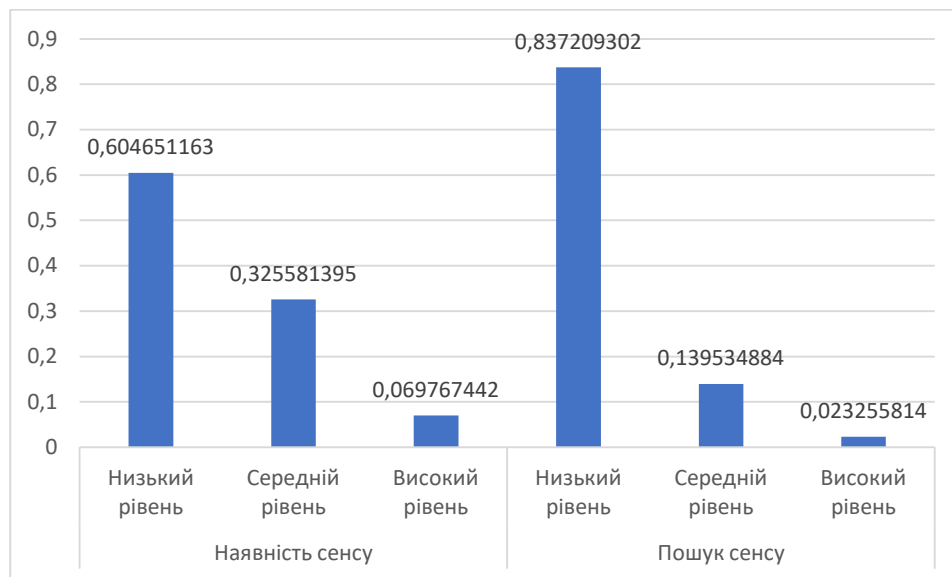


Рис. 1. Показники рівнів усвідомлення наявності сенсу життя та мотивації до його пошуку у осіб періоду ранньої дорослості за методикою «Опитувальник сенсу життя» (у %)

За результатами оцінювання за шкалою «Психологічне благополуччя» (рис. 2) було встановлено, що 53,49 % респондентів мають низький рівень, 37,21 % – середній, і лише 9,30 % – високий рівень психологічного благополуччя. Таким чином, більшість молодих дорослих у вибірці демонструють недостатній рівень внутрішньої рівноваги, адаптивності та задоволеності життям. Середній показник за шкалою становить 39,05 бали, що відповідає пороговому значенню між низьким і середнім рівнями. Стандартне відхилення (7,61 бали) свідчить про наявність

помірного розкиду результатів: поряд із групою з явними ознаками психологічного дискомфорту є респонденти, які демонструють прийнятний рівень психоемоційної стабільності.

Отримані показники узгоджуються з результатами оцінки рівня сенсу життя за шкалами MLQ, згідно з якими більшість респондентів мають низьку мотивацію до пошуку сенсу, а також низький рівень його усвідомлення. Це дозволяє зробити висновок про наявний взаємозв'язок між показниками сенсу життя та психологічного благополуччя: чим менше усвідомлений життєвий

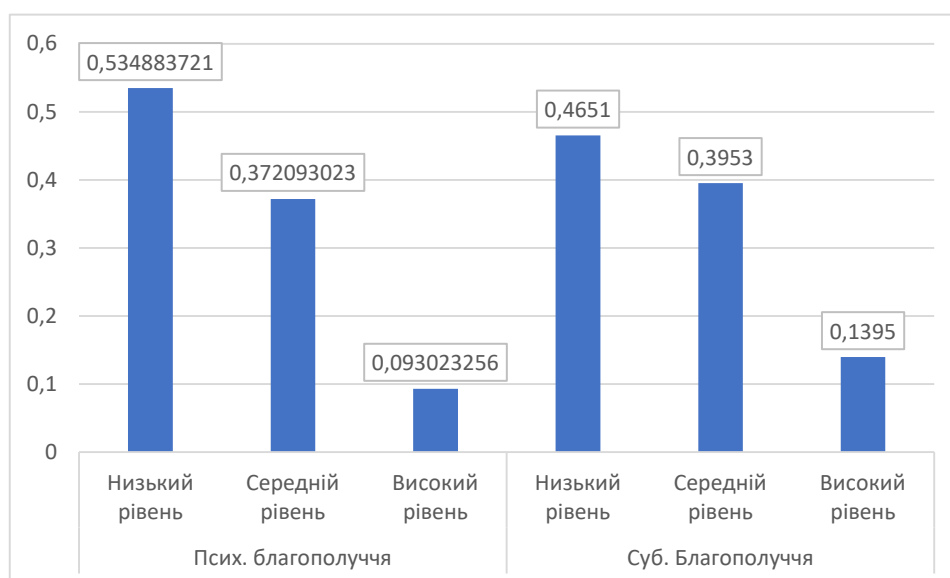


Рис. 2. Показники рівнів психологічного благополуччя та суб'єктивного благополуччя у осіб періоду ранньої дорослості за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (у %)

смысл, тим нижчий рівень внутрішнього комфорту, самореалізації та суб'єктивної задоволеності.

Також, було проаналізовано загальний рівень суб'єктивного благополуччя, який охоплює психологічну, фізичну та соціальну складові (рис. 2). Згідно з отриманими результатами, 46,51 % респондентів мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, 39,53 % – середній, і лише 13,95 % – високий. Середні значення свідчать про дещо вищий рівень загального благополуччя у порівнянні з психологічним компонентом, що можна пояснити компенсаторним впливом соціальних контактів, фізичного стану або матеріальної стабільності. Проте тенденція до низьких показників зберігається, що підтверджує загальну вразливість молоді в умовах нестабільності.

Висновки. Проведене дослідження дозволило глибше зрозуміти особливості взаємозв'язку між вимірами сенсу життя та рівнем психологічного благополуччя у осіб ранньої дорослості. Теоретичний аналіз сучасних наукових підходів засвідчив, що сенс життя є складним багатовимірним утворенням, яке охоплює когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти й тісно пов'язане з особистісним функціонуванням, рівнем суб'єктивного та психологічного благополуччя. Емпіричні результати підтвердили, що особи, які усвідомлюють сенс свого життя або активно його шукають, мають значно вищі показники психологічного добробуту. Натомість, низький рівень сенсу життя корелює зі зниженим психологічним ресурсом, емоційною нестабільністю та невизначеністю у життєвих орієнтирах.

Якісний аналіз відповідей респондентів виявив домінування таких життєвих смислів, як самореалізація, професійне зростання, родинні цінності, любов. Частина респондентів виявила

екзистенційну рефлексію, трактуючи сенс життя як абстрактну або ілюзорну категорію. Значна кількість відповідей була обумовлена соціальним і воєнним контекстом – респонденти вказували на виживання, моральну стійкість, потребу в збереженні людяності як смисли, що набувають пріоритетності в умовах нестабільності.

Кількісний аналіз за шкалами MLQ і BBC-SWB показав переважання низьких і середніх рівнів як сенсу життя, так і психологічного та суб'єктивного благополуччя. Зокрема, понад 60 % респондентів мають низьке усвідомлення сенсу життя, а понад 80 % – низьку мотивацію до його пошуку. Аналогічно, понад половина учасників продемонстрували низький рівень психологічного благополуччя. Така узгодженість результатів свідчить про тісний взаємозв'язок між цими змінними, а також вказує на актуальну потребу в психопрофілактичній та психоосвітній роботі з молодими людьми.

Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язувати з розширенням теоретико-емпіричної бази у вивченні сенсу життя та психологічного благополуччя в умовах соціальних трансформацій. Насамперед важливо дослідити особливості формування сенсових орієнтацій у різних вікових категоріях, зокрема в підлітковому та зрілому віці, що дозволить окреслити вікову динаміку змістових уявлень про життя. Окрему увагу слід приділити вивченню впливу кризових і травматичних подій, зокрема повномасштабної війни, на переосмислення сенсу життя та зміну рівня психологічного благополуччя. Актуальним є розвиток інтервенційних програм, спрямованих на формування та підтримку сенсу життя, зокрема серед молоді, що перебуває в зоні ризику або зазнала соціальних втрат.

Список літератури:

1. Пустова О. І. Концепція сенсу життя у філософському дискурсі. *Філософські обрії*. 2010. № 4. С. 48–55.
2. Фройд З. Психологія мас і аналіз Я. Київ: Основи, 2019. 192 с.
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ: Ніка-Центр, 2020. 224 с.
4. Гупаловська В. Питання самореалізації особистості у теоріях А. Маслоу і К. Роджерса. *Вісник Львівського університету ім. Івана Франка. Серія філософські науки*. 2001. Вип. 3. С. 474–483.
5. Ріфф К. Психологічне благополуччя: модель та вимірювання. *Психологія особистості*. 2002. № 1. С. 34–42.
6. Кейес К. Л. Оптимізація благополуччя. *Журнал позитивної психології*. 2002. № 3(1). С. 12–18.
7. Пахоль Н. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя. *Наукові студії*. 2017. № 6. С. 91–97.
8. Каргіна С. В. Філософські засади психологічного благополуччя особистості. *Психологічний журнал*. 2019. № 4. С. 45–52.
9. Крагель С. Молодь і сенс життя: результати соціологічного опитування. *Освіта і суспільство*. 2018. № 2. С. 58–62.

10. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ. Педагогічна думка, 2016. 219 с.
11. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук/ ред. Л. М. Карамушка. Київ: Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
12. Adler A. Understanding Human Nature. New York: Greenberg, 1978. 275p.

Danilova D. E., Tarasiuk D. I., Koloshyna Ye. S. PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND DIMENSIONS OF MEANING IN LIFE: A COMPARATIVE STUDY OF EARLY ADULTHOOD INDIVIDUALS

The article examines the relationship between dimensions of meaning in life and the level of psychological well-being in individuals during early adulthood. This life stage is defined as a particularly significant period of personality development, during which individuals actively shape their identity, set life goals, build interpersonal relationships, and engage in professional self-determination. The theoretical analysis includes both classical and contemporary approaches to understanding life's meaning within philosophical, existential, and psychological frameworks. Particular attention is given to the perspectives of V. Frankl, A. Maslow, C. Ryff, and A. Adler, who regard meaning in life as a key element of life motivation and a foundation for internal harmony. The phenomenon of psychological well-being is also explored through the lens of hedonic and eudaimonic approaches, in which well-being is understood not only as subjective happiness but also as the outcome of self-realization, value-based choices, and an individual's ability to cope with life challenges.

The empirical study analyzed data from 43 individuals aged 20 to 40, using the Meaning in Life Questionnaire (MLQ, 2006) and the modified BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB). Results indicate that low scores in perceived presence of meaning and motivation to search for meaning are statistically associated with lower levels of psychological well-being. The study revealed a predominance of orientation toward self-realization, interpersonal values, and the pursuit of pleasure as dominant life meanings within the sample. The findings emphasize the need for increased psychological support for individuals in early adulthood to foster life goals, internal stability, and existential maturity.

Key words: meaning in life, psychological well-being, early adulthood, self-realization, existential psychology.