

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

ЦИЛІНСЬКА Валерія Михайлівна

**Психологічні особливості розвиткового становлення смислової сфери
особистості упродовж життя / Psychological features of the developmental
formation of the meaning sphere of personality throughout life**

спеціальність: 053 - Психологія
освітньо-професійна програма - Психологія
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконала студентка
групи ПСмз-21

Цилінська В. М.

Науковий керівник:
д.психол.н., професор
С.К. Шандрук

Кваліфікаційну роботу

допущено до захисту:

«_» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

_____ **А.Н. Гіряк**

ТЕРНОПІЛЬ – 2025

АНОТАЦІЯ

Цилінська Валерія. Психологічні особливості розвиткового становлення смислової сфери особистості упродовж життя. Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю С4 «Психологія». Західноукраїнський національний університет. 2025.

У магістерській роботі здійснено комплексний аналіз теоретичних і емпіричних підходів до вивчення становлення смислової сфери особистості. Розкрито сутність понять «смысл життя», «смыслотворення», «смыслжиттєві орієнтації». Охарактеризовано вікову специфіку розвитку смислової сфери; встановлено провідні закономірності її формування. Проведено емпіричне дослідження смисложиттєвих орієнтацій, життєвих цілей і резильєнтності у представників різних вікових груп. Виявлено статистично значущі взаємозв'язки між компонентами смислової сфери та підтверджено її інтегрований характер. Обґрунтовано психологічні умови розвитку смислотворення та запропоновано рекомендації щодо оптимізації смислової сфери особистості впродовж життя.

ANNOTATION

Tsylynska Valeriia. Psychological features of the developmental formation of the meaning sphere of personality throughout life. Manuscript.

Research for obtaining the Master's degree in specialty C4 "Psychology". West Ukrainian National University. 2025.

The master's thesis carries out a comprehensive analysis of theoretical and empirical approaches to the study of the development of the meaning sphere of personality. The essential content of the concepts "life meaning", "meaning-making" and "meaning-life orientations". The age-related specifics of the development of the meaning sphere are characterized, and the key regularities of

its formation are identified. An empirical study of meaning-life orientations, life goals, and resilience in representatives of different age groups has been conducted. Statistically significant relationships between the components of the meaning sphere have been established, confirming its integrated nature. Psychological conditions for the development of meaning-making are substantiated, and recommendations for optimizing the meaning sphere of personality throughout life are proposed.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Поняття, зміст та структура смислової сфери особистості.....	7
1.2. Смыслотворення як внутрішній механізм саморегуляції та саморозвитку особистості.....	9
1.3. Методологічні підходи і сучасні наукові концепції смисложиттєвого розвитку.....	12
Висновки до першого розділу	17
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКОВОГО СТАНОВЛЕННЯ СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ УПРОДОВЖ ЖИТТЯ	18
2.1. Вікові закономірності розвитку смислової сфери особистості.....	18
2.2. Психологічні фактори та умови формування смислової сфери особистості.....	22
2.3. Динаміка змін та можливі порушення цілісності смислової сфери особистості.....	24
Висновки до другого розділу	28
РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РОЗВИТКУ СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ	29
3.1. Методика та організація емпіричного вивчення становлення смислової сфери особистості.....	29
3.2. Психодіагностичний аналіз показників смислової сфери в осіб різних вікових груп.....	32
Висновки до третього розділу	39
ВИСНОВКИ	40
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	44
ДОДАТКИ	50

ВСТУП

У сучасних умовах соціальної нестабільності, високого рівня невизначеності та зростання психологічної напруги питання пошуку та збереження смислу життя набуває особливої актуальності. Саме смислова сфера виступає системоутворювальним компонентом психічної організації особистості, що визначає здатність людини долати труднощі, зберігати внутрішню цілісність, приймати зважені рішення та будувати життєву перспективу. У науковій літературі смисл розглядається як ключовий чинник саморегуляції, життєстійкості та особистісного розвитку [13].

Смисл життя, як свідчить психологічна та філософська думка, є інтегральним феноменом, що відображає здатність особистості усвідомлювати життєві цілі, визначати власні цінності та будувати суб'єктивно значущу життєву перспективу. Смыслотворення функціонує як внутрішній механізм регуляції поведінки, аналізу життєвих ситуацій та подолання труднощів. Дослідження засвідчують, що сформована смислова структура посилює адаптаційні можливості людини, сприяє резильєнтності, підвищує здатність до прийняття рішень, знижує ризики дезадаптивних реакцій та емоційного виснаження [13; 15].

Процес становлення смислової сфери є тривалим, багаторівневим та безперервним. Він охоплює періоди пошуку, переосмислення, інтеграції життєвого досвіду та корекції власних орієнтирів. Наукові джерела вказують, що динаміка смисложиттєвих орієнтацій суттєво залежить від вікових особливостей, соціальних вимог, освітнього середовища, рівня особистісної зрілості, пережитих криз та наявних ресурсів [15; 20].

Підлітковий і юнацький вік характеризуються інтенсивним пошуком власної ідентичності й життєвих орієнтирів, рання і середня дорослість - потребою у стабілізації цілей, відповідальності та реалізації, а пізня дорослість - переоцінкою досягнутого, інтеграцією життєвого досвіду та переосмисленням цінностей.

Попри значну кількість праць, питань розвитку смислової сфери особистості в різні вікові періоди потребує подальшого вивчення.

Частина досліджень зосереджується на окремих вікових етапах, проте міжвікові порівняння, що дозволяють системно простежити динаміку смислових характеристик - обмежені.

Недостатньо уваги приділяється також чинникам, які можуть як підтримувати розвиток смислової сфери, так і спричиняти її дезінтеграцію, створюючи ризики втрати життєвої визначеності, мотиваційних труднощів та емоційної нестійкості [23]. У сучасних реаліях, що характеризуються збільшенням кризових ситуацій, структурними змінами у суспільстві та посиленням психологічної напруги, проблема смислового розвитку набуває особливої актуальності.

Актуальність теми дослідження посилюється необхідністю розроблення науково обґрунтованих підходів для підтримки особистості в умовах невизначеності. Одним із ключових завдань сучасної психології є виявлення чинників, що сприяють цілісності смислової сфери та забезпечують особистісний розвиток. Дослідження показують, що високий рівень смислового життєвих орієнтацій позитивно корелює зі стресостійкістю, мотиваційною стабільністю, здоровими копінг-стратегіями й здатністю ефективно долати труднощі.

Разом із тим у науковому дискурсі зберігається низка суперечностей щодо механізмів розвитку смислової сфери та чинників, які впливають на її цілісність упродовж життя. Частина дослідників наголошує на домінуванні внутрішніх регуляторів - особистісних цінностей, мотиваційних утворень, рівня самосвідомості [12], тоді як інші підкреслюють провідну роль соціального контексту, життєвих подій, освітнього середовища та міжособистісних взаємин у формуванні смислового життєвих орієнтацій [15].

Також відзначається недостатня кількість робіт, спрямованих на комплексне міжвікове порівняння смислових характеристик, що ускладнює визначення загальних тенденцій, вікової динаміки та ризиків порушення смислової цілісності особистості в сучасних умовах. Це створює наукову прогалину та підкреслює необхідність дослідження смислової сфери в контексті різних вікових періодів, із врахуванням особистісних і соціально-психологічних факторів. Тому системне вивчення смислової сфери у представників різних вікових груп є важливою умовою для розроблення практичних рекомендацій і програм психологічної підтримки.

Об'єкт дослідження – процес розвитку смислової сфери особистості.

Предмет дослідження – психологічні чинники розвитку смислової сфери особистості упродовж життя.

Мета дослідження - з'ясувати психологічні особливості розвиткового становлення смислової сфери особистості упродовж життя та виявити динаміку її ключових компонентів у різних вікових групах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні засади та методологічні підходи до вивчення смислової сфери особистості.

2. Визначити вікові закономірності розвитку смислової життєвих орієнтацій.

3. Дослідити показники смислової сфери у представників різних вікових груп.

4. Встановити взаємозв'язки між смисловими характеристиками та психологічними факторами (мотиваційними, емоційно-вольовими, адаптивними).

5.

Розробити психологічні рекомендації щодо оптимізації розвитку смислової сфери особистості.

Методи дослідження: теоретичні - аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення психолого-педагогічної літератури для визначення змісту, структури й механізмів розвитку смислової сфери

особистості та обґрунтування теоретико-методологічних засад дослідження; *емпіричні* -психодіагностичні методики: (тест «Смисложиттєві орієнтації», «Цільовий опитувальник» PurposeinLifeTest, шкала психологічної резильєнтності); методи кількісної та якісної обробки даних (описова статистика, кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між показниками смислової сфери та резильєнтності, t-критерій Стьюдента для встановлення міжгрупових відмінностей, якісний змістовий аналіз результатів.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про зміст, структуру та механізми функціонування смислової сфери особистості.

Розроблено загальнену модель розвитку смислової сфери упродовжиття, що дає змогу глибше зрозуміти закономірності її формування, чинники цілісності та умов динамічних змін у сучасному соціальному середовищі. Отримані результати розширюють теоретичну базу психології розвитку, аксіології та психології особистості, і можуть бути використані для подальших наукових досліджень смисложиттєвої проблематики.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування результатів для психологічної діагностики, корекції та підтримки особистості на різних етапах розвитку. На основі емпіричних даних сформульовано психологічні рекомендації та визначено напрями оптимізації смислової сфери, зокрема щодо розвитку цілей, ціннісних орієнтацій, внутрішньої мотивації та резильєнтності. Запропонований комплекс методик може бути використаний у діяльності практичних психологів, консультантів, у роботі центрів психологічної підтримки, освітніх закладів та у програмах особистісного розвитку.

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел (64 найменування). Робота

викладена на 61 сторінку друкованого тексту, містить 4 таблиці, 3 рисунки і 7 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ

ДОСЛІДЖЕННЯ СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття, зміст та структура смислової сфери особистості

Смислова сфера особистості є інтегральним психологічним утворенням, яке забезпечує цілісність життєвого досвіду, визначає життєві орієнтири та регулює поведінку людини. У сучасній психології смисл розглядається як внутрішня категорія, що відображає суб'єктивну інтерпретацію подій, їх значення для людини та критерії вибору життєвих рішень [12; 13]. Смислова сфера включає сукупність уявлень про світ, власні цілі, цінності й способи реалізації життєвих прагнень.

У наукових джерелах підкреслюється, що смислова сфера має багаторівневу структуру, яка охоплює як усвідомлені компоненти (життєві цілі, ціннісні орієнтації), так і глибинні регулятори переживання й вибору (особистісні переконання, життєва філософія, система внутрішніх смислів) [12; 18]. Вона не зводиться до окремих мотивів чи установок, а виступає цілісною системою, що визначає спосіб взаємодії людини з життєвими ситуаціями.

Зміст смислової сфери формується під впливом взаємодії зовнішніх та внутрішніх факторів. Зовнішніми є соціальні умови, культурні норми, міжособистісні стосунки, освітнє середовище; внутрішніми - потреби, емоційно-вольові якості, самооцінка, життєвий досвід, здатність до рефлексії [20]. Саме поєднання цих впливів забезпечує індивідуальну своєрідність

смісложиттєвої регуляції та визначає, наскільки стійкою та узгодженою є смислова структура особистості.

Формування смислової сфери тісно пов'язане з розвитком рефлексивних здібностей особистості, адже саме здатність аналізувати власні переживання, наміри та результати діяльності забезпечує усвідомлення смислових орієнтирів. На етапах становлення особистості рефлексія допомагає інтегрувати життєвий досвід у цілісну систему значень, а в періоди кризи - переосмислити попередні уявлення та сформувати нові підстави для цілеспрямованої поведінки [12]. Це робить смислову сферу не статичним утворенням, а відкритою системою, що здатна до постійної перебудови залежно від індивідуальних і контекстуальних умов.

За підходом С. К. Шандрука, розвиток ціннісно-смислової сфери є базовою умовою особистісного становлення, адже саме усвідомлення життєвих цілей, професійного шляху та особистісно значущих цінностей забезпечує внутрішню мотивацію, саморегуляцію й прагнення до самореалізації. Дослідник наголошує, що гармонізація смислової сфери сприяє розкриттю творчого потенціалу та професійних здібностей особистості, визначаючи її готовність до активного життєтворення й позитивних змін [39, с. 54-56].

Смислова сфера також формує основу для життєвої суб'єктності - здатності людини бути ініціатором власних дій, брати відповідальність за вибір і визначати напрям особистісного розвитку. Наукові дані свідчать, що високий рівень усвідомленості цілей і цінностей пов'язаний із більшою психологічною зрілістю, автономністю та стійкістю до зовнішніх впливів [18]. Завдяки цьому смислова сфера не лише відображає внутрішні переконання людини, а й активно організовує її поведінку, визначаючи вектор майбутніх рішень.

Важливою характеристикою смислової сфери є її ієрархічність: одні смисли мають локальний характер (наприклад, стосуються окремих життєвих ситуацій), інші - глобальний і визначають загальну життєву позицію

особистості. Взаємодія локальних і глобальних смислів задає узгодженість життєвої стратегії, забезпечує послідовність рішень і стабільність ціннісної орієнтації [13]. Порушення цієї внутрішньої організації може призводити до дезінтеграції смислової сфери, втрати життєвих орієнтирів або появи суперечливих мотивів, що ускладнює емоційне та поведінкове саморегулювання.

Смислова сфера також виконує низку психологічних функцій: регулятивну (визначає вибір і поведінку), прогностичну (допомагає формувати життєві перспективи), інтегративну (узгоджує внутрішні переживання з реальністю), мотиваційну та ціннісно-орієнтаційну [13; 26]. Завдяки цьому вона забезпечує цілісність особистості, підтримує психологічну стійкість, сприяє подоланню життєвих труднощів і формуванню відповідального ставлення до власного розвитку.

Структура смислової сфери включає кілька ключових компонентів. Серед них:

- ціннісні орієнтації, що відображають систему життєвих пріоритетів;
- життєві цілі, спрямовані на досягнення значущих результатів;
- переживання смислу, пов'язані з емоційною оцінкою власного життя;
- життєві плани та стратегії, що визначають способи реалізації цілей;
- смисложиттєва позиція, яка проявляється у ставленні до труднощів, свободі вибору та готовності брати відповідальність за власні рішення [16; 25].

Таким чином, смислова сфера є складною, динамічною та багаторівневою системою, яка відіграє визначальну роль у становленні особистості, її адаптації, життєздійсненні та резильєнтності. Розуміння змісту й структури цього утворення є підґрунтям для подальшого аналізу механізмів смислотворення і закономірностей його розвитку упродовж життя.

1.2. Смислотворення як внутрішній механізм саморегуляції та саморозвитку особистості

Смислотворення посідає центральне місце у структурі психічної регуляції, оскільки визначає, як людина інтерпретує власний досвід, вибудовує життєві цілі та знаходить внутрішні підстави для дії. У науковій літературі воно розглядається як процес, що забезпечує впорядкування внутрішнього світу особистості, формуючи систему значень, здатну спрямовувати поведінку та визначати суб'єктивну цінність життєвих подій [12]. Через смислотворення людина надає подіям особистісної значущості, що перетворює зовнішні обставини на такі, що сприймаються як осмислені та впорядковані.

Смислотворення є ключовим механізмом особистісного становлення, оскільки пов'язане з розкриттям внутрішнього потенціалу людини, її активністю, здатністю до саморегуляції та творчого пошуку. Усвідомлення особистісно значущих цілей і результатів діяльності забезпечує відчуття самореалізації, сприяє зростанню внутрішньої мотивації та гармонізації ціннісно-смиислової сфери особистості [40].

Однією з ключових функцій смислотворення є інтеграція різномірних елементів психічного життя - переживань, мотивів, уявлень, рішень - у цілісну, внутрішньо узгоджену структуру. Ця інтеграція забезпечує стійкість особистісної організації та створює підґрунтя для послідовної поведінки. Коли внутрішня система смислів є гармонійною, людина здатна приймати виважені рішення, прогнозувати наслідки власних дій, узгоджувати наміри з моральними принципами та власною життєвою позицією [15].

Важливим аспектом смислотворення є його регулятивна функція. Завдяки наявності усвідомлених смислів людина не лише реагує на зовнішні впливи, а й активно формує власний життєвий простір. Смисли виступають «внутрішнім керівником», який спрямовує поведінку, визначаючи, що для людини є важливим, яким цілям варто віддати перевагу та які стратегії є найбільш адаптивними. У

цьомусенсісмыслотвореннязабезпечуєсаморегуляцію-здатністьпідтримуватипсихологічнурівновагу, контролювативласністани, долатиімпульсивніреакціїтавибудовуватистабільнімоделідії.

Смыслотворення є одним ізголовнихмеханізмівподоланняневизначеності. У ситуаціях, колизовнішніорієнтирирозмитіабосуперечливі, самевнутрішнясмыслова структура дозволяєзберігатицілісність. Люди зрозвиненоюсмысловоюсфероюдемонструютьвищійрівеньрезильєнтності, швидшевідновлюютьсяпіслястресовихподій, меншепіддаютьсядеструктивнимемоційнимреакціям і рідшепереживаютьстан втратижиттєвих перспектив. Дослідженнявказують, щосвідомленіжиттєвіцілі є одним ізключовихчинників, щозабезпечуютьадаптаційніможливостітапсихологічнустійкість [13].

Смыслотворенняводночасвиступає і механізмомсаморозвитку. У процесіосмысленнявласногодосвідулюдиназдатнапереглядатизастаріліпереконання, уточнюватижиттєвіцілі, формуватиновіціннісніорієнтири. Такийпроцесвідкриваєможливістьдля особистісноїтрансформації-зміни світогляду, розширення меж самосвідомості, актуалізаціївнутрішньогопотенціалу. У науковійлітературіпідкреслюється, щоздатність до смысловоїреконструкціїжиттєвихподійсприяєрозвиткузрілості, відповідальностітагнучкостіповедінки [24].

Динамічністьсмыслотворенняпроявляється у його багаторівневійприроді. На мікрорівнісмыслирегулюютьокремідії: пояснюють, навіщовиконуватипевнізавдання, чомуварто обрати один варіантзамістьіншого, яким буде очікуваний результат. На макрорівнісмыслотвореннявизначаєжиттєву перспективу - те, до чоголюдинапрагнедовгостроково, якимбачитьвласнийжиттєвий шлях, яким чином вибудовуєвідношення до себе, інших та світу[12]. Взаємодіямікро- й

макрорівня створює цілісну систему, що дозволяє людині одночасно діяти в конкретних життєвих ситуаціях і підтримувати глобальну життєву орієнтацію.

Особливу увагу у дослідженнях приділяють ролі смислотворення у переживанні життєвих криз. Кризи, як нормативні (підліткова, криза середнього віку), так і ненормативні (втрата, травма, різкі зміни соціальних умов), нерідко супроводжуються руйнуванням попередніх уявлень про себе й світ. У таких ситуаціях смислотворення виконує функцію «внутрішнього стабілізатора», який дозволяє знайти точки опори та переосмислити досвід таким чином, щоб уникнути дезадаптивних наслідків емоційного виснаження, апатії чи втрати почуття контролю [26].

Смислотворення нерозривно пов'язане з мотиваційною сферою. Смисли надають цілям особистісної значущості, завдяки чому зростає внутрішня мотивація, підвищується наполегливість і стійкість до труднощів [29]. Людина, яка розуміє, заради чого вона діє, демонструє більш стабільні зусилля, краще долає перешкоди та більш відповідально ставиться до власних рішень. Це пояснюється тим, що смисли виконують функцію внутрішнього стимулу, який не залежить від зовнішніх обставин і підсилює автономність особистості.

У сучасних умовах, що характеризуються швидкими соціальними змінами, високою варіативністю життєвих сценаріїв і зростанням психологічного навантаження, смислотворення набуває особливої значущості [46]. Воно допомагає людині впорядковувати різноманітні впливи, інтерпретувати неоднозначні події, долати стреси та формувати адаптивні стратегії поведінки. Саме тому смислотворення розглядають не лише як когнітивний процес, а як ключовий елемент психологічного благополуччя, що забезпечує здатність до саморегуляції, самоактуалізації та особистісного розвитку.

Отже, смислотворення є багаторівневим інтегративним процесом, який поєднує функції регуляції, адаптації та зростання. Воно забезпечує людині можливість орієнтуватися у складних життєвих ситуаціях, підтримувати

внутрішню цілісність і вибудовувати індивідуальну траєкторію розвитку упродовж життя.

1.3. Методологічні підходи і сучасні наукові концепції смисложиттєвого розвитку

Дослідження смислової сфери особистості ґрунтується на комплексі методологічних підходів, кожен з яких висвітлює специфічні закономірності формування, функціонування та розвитку смислотворчих процесів. Сучасна психологічна наука розглядає смисл як багатовимірний феномен, що формується на перетині когнітивних, емоційних, мотиваційних і соціокультурних чинників [57]. Тому системне вивчення смисложиттєвого розвитку потребує інтеграції різних теоретичних традицій, які не лише описують його структуру, а й пояснюють механізми становлення смислу в онтогенезі.

Як підкреслює В. Г. Панок, у будь-якій психологічній концепції має існувати центральна категорія, яка визначає логіку розгортання всієї системи понять та спосіб пояснення поведінки особистості. У контексті смислової сфери такою категорією виступає життєва проблема, пов'язана з пошуком та усвідомленням значущих життєвих цілей, вибором стратегій дії й оцінкою власних можливостей [25, 95-97]. Усвідомлений смисл надає людині внутрішнього напрямку, об'єднує життєвий досвід, майбутні наміри та особистісні цінності у цілісну систему. Це узгоджується з підходами, згідно з якими смисложиттєві орієнтації виступають ключовим структурним компонентом саморегуляції та адаптивності особистості.

Гуманістичний підхід. Гуманістична психологія наголошує на здатності людини до самореалізації, самовизначення та автономного вибору власного життєвого шляху. У межах цього підходу смисл розглядається як внутрішній орієнтир, що забезпечує цілісність особистості та спрямовує її саморозвиток. У

працях гуманістично орієнтованих українських дослідників (зокрема, Г. Балла) підкреслюється, що смислотворення є ключовим механізмом становлення особистісної зрілості, відповідальності та духовного потенціалу [2]. Смысл у цьому контексті постає не як зовнішнє приписування, а як результат внутрішнього вибору, рефлексії та самоусвідомлення.

Аксіологічний підхід. Аксіологічна перспектива розглядає смысл життя як похідну від ціннісних орієнтацій особистості. Згідно з концепцією О. Смелянкової, смислотворення формується у тісному зв'язку із системою цінностей, яка задає напрям особистісного розвитку та визначає характер життєвих рішень [13]. Такий підхід дозволяє зрозуміти, чому зміни у ціннісній сфері - під впливом віку, соціальних ситуацій чи життєвих криз - ведуть до трансформації смислової сфери. Аксіологічний підхід є одним із провідних у вивченні смислу, оскільки він пов'язує індивідуальні смисли з культурними нормами, світоглядними системами та соціальними контекстами.

Екзистенційний підхід. Екзистенційна традиція розглядає смысл як відповідь особистості на фундаментальні питання буття: свободу, відповідальність, вибір, життя і смерть. Українські психологи підкреслюють, що смислотворення є процесом постійного переосмислення власного існування, який особливо активізується у складних життєвих ситуаціях, що вимагають внутрішньої перебудови та прийняття рішень [12]. Екзистенційний підхід дозволяє пояснити, чому смислотворення відіграє ключову роль у подоланні життєвих криз, а також чому саме в ситуаціях невизначеності людина найчастіше переоцінює власні життєві орієнтири. Цей підхід акцентує, що смысл завжди має особисті, неповторні форми прояву й є унікальним для кожної людини.

Когнітивно-семантичний підхід. Когнітивна психологія тлумачить смысл як структуру, що формується у процесі переробки інформації, інтерпретації досвіду та осмислення подій. Смислотворення у цій парадигмі -

це спосіб організації життєво важливої інформації та побудови внутрішніх моделей світу, що забезпечують ефективну регуляцію поведінки. У цьому контексті смислова сфера постає як система когнітивних схем, які структурують досвід і спрямовують вибір людини. Сучасні дослідження відзначають, що саме здатність до осмислення досвіду опосередковує стійкість особистості до стресу та сприяє формуванню адаптивних стратегій подолання [62].

Особистісно-діяльнісний підхід. Згідно з діяльнісною традицією, смисл виникає в процесі практичної діяльності та взаємодії особистості зі світом. Вітчизняні автори наголошують, що смислотворення є наслідком не лише усвідомлення цілей, а й активної участі у діяльності, у якій людина реалізує свої здібності, прагнення та інтереси [21]. Саме діяльність формує провідні смислові орієнтири та забезпечує розвиток внутрішньої мотивації. У цьому контексті смисл - це результат взаємодії між суб'єктом і середовищем, що закріплюється через досвід успіхів, труднощів, відповідальності та взаємин з іншими людьми.

Культурно-історичний підхід. У межах цього підходу смисли розглядаються як продукти соціально-культурного середовища, у якому формується особистість. Смісложиттєві орієнтації не є суто індивідуальними утвореннями - вони складаються під впливом культурних норм, традицій, ціннісних систем і соціальних практик. У дослідженнях наголошується, що смислова сфера відображає інтеграцію індивідуального досвіду з історично сформованими моделями поведінки та духовними цінностями суспільства [7]. Тому вивчення смислотворення потребує врахування культурних контекстів та соціальних умов, у яких живе особистість.

Системний підхід. Сучасні наукові концепції розглядають смислову сферу як складну систему, що включає цінності, цілі, переживання, мотиваційні тенденції та когнітивні моделі. Ця система є відкритою, динамічною та здатною до постійної перебудови залежно від віку,

життєвих подій та особистісних трансформацій [26]. Системний підхід дозволяє описати смисл не як окремий психічний процес, а як інтегральну структуру, що регулює функціонування всієї особистості.

Сучасні емпіричні концепції смислового розвитку. Останні роки характеризуються значною увагою до емпіричного вивчення смислової сфери, зокрема її взаємозв'язку з резильєнтністю, емоційною стабільністю, благополуччям та адаптивністю. Зарубіжні дослідження доводять, що смисл життя виступає важливим предиктором психічного благополуччя та є одним із ключових ресурсів подолання стресу [51]. Міжнародні метааналізи підтверджують, що наявність чітких смислових орієнтацій знижує ризик дезадаптивних реакцій і сприяє формуванню гармонійних моделей поведінки [50]. Інші сучасні праці демонструють значення смислу для когнітивних процесів, мотивації та емоційної саморегуляції [48].

Особливе місце займають концепції, присвячені розвитку смислу упродовж життя. Дослідники підкреслюють, що смислові орієнтації проходять специфічні етапи становлення: від початкового пошуку в підлітковому віці, через стабілізацію та реалізацію в дорослості, до інтеграції досвіду на етапі пізньої дорослості. Кожен етап характеризується власними психологічними завданнями та механізмами смислотворення [20].

У сучасних умовах глобалізаційних змін смислова сфера особистості виступає провідним ресурсом її адаптації та самозбереження. Дослідники підкреслюють, що саме усвідомлення життєвих цілей, соціальних ролей і особистісно значущих цінностей забезпечує психологічну стійкість та здатність до саморозвитку [3].

Таким чином, сучасні методологічні підходи: гуманістичний, аксіологічний, екзистенційний, когнітивний, діяльнісний, культурно-історичний і системний, які утворюють цілісну теоретичну базу для вивчення смислової сфери особистості. Їх інтеграція дозволяє глибоко та багатовимірно описати процес смислотворення, зрозуміти його механізми та

визначити закономірності розвитку упродовж життя. Залучення сучасних емпіричних концепцій підсилює теоретичні моделі і створює можливість для практичного застосування результатів у психологічній діагностиці, консультуванні та психопрофілактиці.

Висновки до першого розділу

У першому розділі магістерської роботи було:

1. Узагальнено сучасні наукові підходи до вивчення смислової сфери особистості та уточнено її змістові й структурні характеристики.
2. Розкрито закономірності смислотворення як внутрішнього механізму саморегуляції та особистісного зростання, пов'язаного з формуванням життєвих цілей, цінностей і майбутньої перспективи.
3. Проаналізовано методологічні підходи до дослідження феномену смислу (аксіологічний, когнітивно-мотиваційний, гуманістичний, екзистенційний) та показано їх евристичні можливості для вивчення смислової сфери особистості.
4. Виокремлено ключові принципи смислового розвитку особистості (цілісність, суб'єктність, поступальність, зумовленість індивідуально-психологічними особливостями).

5. Обґрунтовано теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу вікових відмінностей смислової сфери та умов її оптимізації, що буде реалізовано в наступних розділах дослідження.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКОВОГО СТАНОВЛЕННЯ СМислової СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ У ПРОДОВЖ ЖИТТЯ

2.1. Вікові закономірності розвитку смислової сфери особистості

Смислова сфера особистості формується поступово і нерівномірно, проходячи низку якісних змін, що відповідають віковим задачам розвитку, рівню соціальної зрілості, життєвим ролям та особистісним ресурсам. Її динаміка відображає залежність між онтогенетичними етапами становлення мотиваційно-ціннісної структури та здатністю людини усвідомлювати життєві цілі, інтегрувати досвід і визначати власне місце у світі. У психологічних дослідженнях підкреслюється, що смисложиттєві орієнтації не можуть розглядатися як стабільна функція, оскільки вони трансформуються відповідно до вікових і соціальних умов [12; 15].

Вікова динаміка смислової сфери набуває особливого значення у світлі підходу В. Г. Панка до аналізу життєвого шляху особистості. На думку автора, у кожному життєвому періоді актуалізуються специфічні смислові завдання: переосмислення власної ролі, формування життєвих планів, визначення майбутніх перспектив, інтеграція досвіду [25, с. 108-118]. Зовнішні соціальні умови та внутрішня активність особистості взаємодіють таким чином, що смислове життєве орієнтації поступово стабілізуються у дорослості й можуть частково змінюватися у період кризового розвитку.

Підлітковий період є критичним для формування початкових елементів смислової сфери. У цей час зростає потреба в самоствердженні, автономії, пошуку власної ідентичності, що супроводжується посиленою рефлексією та аналізом власного «Я». Підліток починає першеставити питання про життєві цілі, справедливість, власну унікальність, можливі шляхи майбутнього. Психологічні дослідження зазначають, що у цьому віці смислотворення має фрагментарний характер, адже юна особистість ще не володіє достатнім життєвим досвідом для формування цілісних смислових ієрархій [10]. Проте саме в підлітковому віці з'являються перші спроби побудови життєвої перспективи, що пізніше стають основою для ціннісних рішень та професійного самовизначення.

Смислова сфера в підлітків часто залежить від соціального оточення. Значний вплив мають групи однолітків, освітнє середовище, моделі поведінки, які підліток спостерігає у значущих дорослих. У цей період особливо високою є чутливість до зовнішньої оцінки, що може як стимулювати пошук сенсу, так і ускладнювати його, формуючи залежні або нестійкі смислові конструкції. Тому розвиток смислу в підлітковому віці є нерівномірним: він включає різкі зміни, емоційні коливання, суперечності між бажанням свободи та потребою в підтримці.

Юнацький вік є ключовим етапом, коли смислова сфера набуває більшої цілісності. Відбувається активне становлення ціннісних орієнтацій, формування життєвої позиції та базових уявлень про майбутнє. Саме у цьому віці з'являється здатність до усвідомленого цілепокладання, планування, відповідальності за власний вибір [20]. Юнацьке смислотворення характеризується поглибленою рефлексією: молода людина намагається знайти обґрунтовані відповіді на питання про сенс навчання, професійного становлення, міжособистісних стосунків.

Особливо важливими стають глобальні життєві цілі. Згідно з дослідженнями, саме в юності формуються первинні елементи життєвої стратегії – уявлення про бажану роль у суспільстві, професійні ідеали та особистісні прагнення [16]. Проте смислова сфера в цей період залишається вразливою: її нестійкість може проявлятися у частих змінах намірів, сумнівах, кризах самовизначення. Тому юнацький вік часто є етапом «смислової інтермедії», коли смисли активно формуються, але ще не набувають остаточної структурованості.

На етапі ранньої дорослості смислова сфера стає більш стійкою. Людина активно включається у професійне життя, приймає відповідальні рішення, вибудовує тривалі стосунки, реалізує плани, розроблені у попередні роки. Основними задачами цього періоду є самореалізація, розвиток компетентності, формування стабільної ідентичності, інтеграція соціальних ролей.

Дорослі демонструють більш високий рівень структурованості смислової сфери: життєві цілі стають конкретними, орієнтованими на досягнення, а система цінностей – більш впорядкованою. У роботах сучасних дослідників зазначається, що в цьому віці формуються головні компоненти життєвої стратегії: професійна спрямованість, відповідальність, довгострокові плани, здатність до відтермінування задоволення [36]. Саме рання дорослість є періодом, коли

сміслова сфера наближається до максимальної узгодженості та внутрішньої логічності.

У той же час нестабільність соціальних умов може спричинити суттєві зміни в смисловому коливанні. Кар'єрні невдачі, зміна життєвих планів, внутрішні конфлікти або зовнішні кризи можуть вимагати повторного переосмислення життєвих орієнтирів. У цьому віці смислотворення часто має адаптивний характер, допомагаючи поєднати індивідуальні прагнення з реальними можливостями та умовами.

Середня дорослість традиційно вважається періодом стабільності, проте психологічні дослідження підкреслюють її амбівалентність. З одного боку, особистість досягає професійної зрілості, психологічної стійкості та високого рівня соціальної відповідальності; з іншого - саме цей період часто супроводжується переоцінкою життєвого шляху, «перевіркою» власних смислів на відповідність реальним досягненням і внутрішнім потребам.

Сміслова сфера у середній дорослості зазнає якісних трансформацій. Людина переосмислює минулі рішення, оцінює реалізовані цілі, змінює уявлення про значущі ролі та пріоритети [22]. Зростає прагнення до стабільності, внутрішньої гармонії, балансу між особистими й професійними потребами. Водночас можливі «сміслові розриви», що проявляються у втомі, відчутті нереалізованості, втраті інтересу, кризах ідентичності. Такі явища часто пов'язані з «кризою середини життя», коли індивід переосмислює свої ресурси, можливості та життєву перспективу.

Пізня дорослість відкриває простір для інтеграції життєвого досвіду та побудови цілісного бачення власного шляху. Люди похилого віку часто характеризуються глибоким розумінням власних цінностей, здатністю до прийняття прожитого життя, відсутністю гострої потреби в зовнішньому схваленні та підвищеною орієнтацією на внутрішню гармонію [49].

Смислотворення в цьому віці виконує функцію підтримки особистісної цілісності, знижує ризики депресивних переживань, допомагає приймати

вікові зміни, втрати, переосмислювати досягнення та невдачі. Дослідження свідчать, що високий рівень смисложиттєвих орієнтацій у похилому віці позитивно пов'язаний зі збереженням когнітивної активності, психологічної стійкості та загального благополуччя [48].

Таким чином, віковий розвиток смислової сфери особистості проявляється у поступовому ускладненні її структури, зростанні рівня усвідомленості життєвих цілей та здатності інтегрувати різнорідний досвід у цілісну систему значень. На ранніх етапах онтогенезу смисли формуються переважно під впливом емоційних переживань і соціальних очікувань, тоді як у дорослості вони стають результатом особистісного вибору, відповідальності та індивідуальної траєкторії розвитку[35]. Для пізньої дорослості характерним є прагнення до узагальнення прожитого життя, збереження внутрішньої рівноваги та підтримання цілісності смислової системи навіть за умов зростання життєвих втрат чи трансформацій.

Розуміння цих закономірностей дає змогу глибше пояснити, чому смислова сфера ніколи не залишається сталою, а постійно змінюється відповідно до вікового контексту, життєвих подій, соціальних впливів та індивідуальних ресурсів. Саме ця динамічність дозволяє людині адаптуватися до нових умов, переглядати пріоритети, знаходити нові точки опори та підтримувати внутрішню психологічну цілісність.

2.2. Психологічні фактори та умови формування смислової сфери особистості

Формування смислової сфери особистості є складним динамічним процесом, який залежить від сукупності внутрішніх психологічних факторів та зовнішніх умов розвитку. Смисли не виникають ізольовано: вони формуються під впливом емоційного досвіду, мотиваційної сфери, цінностей, соціальних взаємодій, культурних норм та індивідуальних особливостей психіки. Наукові дослідження підкреслюють, що смислова сфера виконує

роль внутрішнього інтегратора, який поєднує різні рівні психічної організації та визначає здатність особистості адаптуватися, приймати рішення й підтримувати суб'єктивне благополуччя [12].

Одним із провідних факторів розвитку смислової сфери є система цінностей, яка задає загальний напрям життєвих виборів та визначає значущість подій. На початкових етапах становлення особистості цінності засвоюються через соціальне середовище – родину, школу, однолітків, культурний контекст. У подальшому вони стають продуктом внутрішнього вибору та особистісної рефлексії. Дослідження вказують, що саме узгодженість цінностей і життєвих цілей є ключовою умовою формування цілісної смислової системи та здатності особистості до саморегуляції [20].

Мотиваційна сфера забезпечує «енергетичну базу» смислотворення. Людина прагне того, що відповідає її цінностям, а цілі набувають смислового забарвлення, коли стають внутрішньо прийнятими. Наявність стійкої мотивації підсилює здатність до довготривалих зусиль, сприяє подоланню труднощів і формує відчуття життєвої спрямованості. Якщо ж мотиваційна система суперечлива або нестабільна, смислова сфера набуває фрагментарності, що підвищує ризик втрати життєвої перспективи та емоційного виснаження.

Емоційні стани та вольова регуляція істотно впливають на якість смислотворення. Позитивні емоції сприяють розширенню свідомості, формують здатність бачити більше варіантів розвитку та легше знаходити нові смислові опори. Натомість хронічний стрес, фрустрація чи тривога звужують когнітивні можливості, ускладнюючи процес осмислення подій. Вольові якості, такі як наполегливість, самоконтроль та здатність до цілеспрямованої діяльності, забезпечують стійкість смислової структури та її здатність витримувати зовнішні виклики [24].

Смислотворення тісно пов'язане з емоційною регуляцією: люди, які вміють усвідомлювати власні переживання та інтерпретувати їх конструктивно, демонструють більш цілісну смислову систему. Це пов'язано з тим, що емоції виконують індикативну функцію - вони сигналізують про відповідність життєвих подій цінностям людини, допомагаючи коригувати її плани та наміри.

Смислова сфера формується на основі когнітивної активності - здатності аналізувати, узагальнювати та інтерпретувати інформацію. У цьому процесі важливу роль відіграють: рефлексія - усвідомлення власних станів і намірів; аналітичне мислення - оцінка причинно-наслідкових зв'язків; прогнозування - здатність уявляти майбутні наслідки; самопізнання - формування уявлень про власну ідентичність.

Рівень розвитку цих когнітивних механізмів визначає, наскільки людина здатна вибудовувати смислову цілісність та осмислювати власне життя як послідовний процес. Недостатність рефлексивності або когнітивної гнучкості ускладнює смислотворення, що може призводити до хаотичності ціннісних орієнтацій, внутрішніх суперечностей та зниження життєвої спрямованості [16].

Соціальне середовище є одним із ключових контекстів смислотворення. Саме у взаємодії з іншими людьми індивід отримує моделі поведінки, інтерпретаційні схеми та оцінки, які впливають на вибудовування значень. Родина забезпечує початкове засвоєння смислів через емоційні зв'язки, підтримку та норми. Освітнє середовище формує інтелектуальні та світоглядні основи, тоді як професійна діяльність сприяє виникненню смислів, пов'язаних із самореалізацією, відповідальністю та соціальною роллю.

Культурний контекст визначає загальні рамки, у яких конструюються смисли: цінності суспільства, традиції, духовні наративи, ідеологічні впливи, інформаційні тенденції. Навіть типові соціальні сценарії: освіта, сім'я, робота, що несуть смислове навантаження, задаючи очікування та норми, на основі яких особистість формує свій життєвий шлях.

Благополучний розвиток смислової сфери можливий за умов стабільного емоційного середовища, наявності підтримувальних соціальних зв'язків, можливості для самореалізації, доступу до розвитку та освіти, досвіду успішного подолання труднощів.

Водночас такі фактори, як тривалий стрес, соціальна ізоляція, відсутність життєвих перспектив, нестача мотиваційних ресурсів чи емоційна нестабільність, можуть спричиняти фрагментарність і дезорганізацію смислової сфери.

2.3 Динаміка змін та можливі порушення цілісності смислової сфери особистості

Смислова сфера не є сталою утвореною системою - вона формується, видозмінюється та періодично трансформується протягом усього життя. Її розвиток відображає адаптацію особистості до нових умов, вікових завдань, соціальних ролей та життєвих викликів. Наукові джерела підкреслюють, що смислотворення має процесуальний характер і в різні періоди життя набуває різного змістового наповнення та структурної організації [13]. Зміни у смисловій сфері можуть бути як поступовими, природними та конструктивними, так і різкими, дезорганізуючими або кризовими - залежно від зовнішніх обставин та внутрішніх ресурсів особистості.

На ранніх етапах розвитку смислова сфера має фрагментарний характер: смисли переважно ситуативні, неузгоджені, залежать від емоційних реакцій та найближчого соціального оточення. У підлітковому віці система смислів починає набувати особистісної спрямованості, оскільки формується ідентичність, відчуття власного «Я» і перші стабільні життєві орієнтири. У цей період посилюється потреба у відповідях на питання «хто я?» і «яким є моє місце у світі?».

що сприяє інтенсивному формуванню життєвих цілей та ціннісних установок [50].

У ранній дорослості смислова сфера зазвичай проходить етап структуризації: життєві цілі набувають конкретності, з'являються професійні орієнтири, особисті зобов'язання та соціальні ролі. Людина починає інтегрувати різні сфери життя (роботу, стосунки, навчання, саморозвиток) у єдине смислове поле. Саме на цьому етапі формується здатність до довготривалої саморегуляції та відповідальності за власні рішення.

У середній дорослості розвиток смислової сфери пов'язаний із переосмисленням попередніх досягнень. Особистість оцінює рівень реалізації власного потенціалу, аналізує відповідність теперішнього життя цінностям і очікуванням. Може виникати необхідність перебудови життєвих орієнтирів, зміни напрямів діяльності або корекції професійних і особистих планів. Дослідження свідчать, що у цей період смислова сфера найбільш чутлива до криз перевизначення життєвих цілей [50].

Пізня дорослість характеризується інтеграцією смислового досвіду. Людина осмислює власний життєвий шлях, оцінює цінність прожитих подій та формує загальне ставлення до власного буття. Для цього етапу характерна стабілізація смислової структури, однак можуть виникати нові смислові потреби, пов'язані зі зміною соціальних ролей, втратами, обмеженням ресурсів та необхідністю переосмислення ідентичності [48].

Процес смислотворення може бути порушений під впливом стресових ситуацій, особистісних криз, тривалих навантажень або внутрішніх суперечностей. Зовнішні та внутрішні фактори здатні викликати зниження узгодженості смислової системи, втрату життєвої перспективи чи руйнування ціннісної структури.

Наукові джерела зазначають, що такі порушення проявляються у вигляді фрагментарності смислової сфери, домінування ситуативних мотивів,

зниження відчуття суб'єктивного контролю та нездатності пов'язати окремі події в цілісну життєву історію [13].

Одним із ключових чинників дезінтеграції смислів є життєві кризи. Вони можуть бути віковими (перехід у дорослість, криза середнього віку, адаптація до старіння) або ситуаційними (втрата близьких, травматичні події, хвороба, професійне вигорання). Кризові події часто руйнують усталені смислові опори, що змушує особистість шукати нові схеми інтерпретації та нові основи життєвого вибору.

Психологічна нестійкість, зокрема високий рівень стресу, тривожність, емоційне виснаження, також спричиняють зниження здатності до смислової інтеграції. Відомо, що люди з низькими показниками резильєнтності частіше переживають смислове розгубленість, відчуття безсилля або втрату життєвого напрямку, оскільки стрес погіршує когнітивну гнучкість та здатність до рефлексії [24].

Важливою причиною дезінтеграції смислової сфери є внутрішні суперечності, які виникають між:

- цінностями та реальними життєвими діями;
- довгостроковими цілями та ситуативними потребами;
- очікуваннями та фактичними можливостями;
- особистісними бажаннями та соціальними вимогами.

Тривале існування таких суперечностей викликає когнітивний дисонанс, що може призвести до втрати смислу, зниження мотивації та появи відчуття внутрішньої порожнечі. Людина відчуває розірваність між тим, якою вона хоче бути, і тим, якою змушена бути, що негативно впливає на життєву позицію та загальне психологічне функціонування.

Смислова криза - це стан, у якому особистість тимчасово втрачає відчуття життєвої спрямованості, не може визначити цілі, сумнівається у власних можливостях або цінності раніше вибраних орієнтирів [44]. Такий стан не завжди є патологічним: у багатьох випадках смислова криза виступає

передумовою подальшої трансформації, оновлення життєвих цілей та зростання особистості.

Однак за умов недостатності підтримки чини низької резильєнтності криза може призвести до наступного: фрагментації смислової структури; втрати суб'єктивного контролю; зниження самооцінки; зростання тривоги та депресивних переживань; формування дезадаптивних стратегій поведінки.

Тривала смислова дезорганізація може мати негативні наслідки для психічного здоров'я, оскільки втрата життєвого змісту асоціюється з підвищеним ризиком психоемоційного виснаження, апатії та демотивації [61].

Незважаючи на можливі порушення, смислова сфера має значний потенціал до відновлення. Процес реконструкції смислів передбачає переосмислення життєвих подій, формування нових цілей, розвиток рефлексії та досягнення внутрішньої узгодженості. Наукові дослідження підкреслюють, що важливу роль у цьому процесі відіграють внутрішні ресурси особистості – зокрема резильєнтність, здатність до саморефлексії та емоційної регуляції [64].

До конструктивних механізмів відновлення смислової цілісності належать: повернення до базових цінностей та пріоритетів; формування нових життєвих орієнтирів; інтеграція кризового досвіду; усвідомлення власної відповідальності за зміни; розширення особистісного бачення та переоцінка життєвих подій [63].

Завдяки цим механізмам смислова сфера може не лише відновитися, а й перейти на новий рівень зрілості, що сприятиме подальшому особистісному зростанню.

Висновки до другого розділу

У другому розділі магістерської роботи було:

1. Розкрито вікові особливості формування смислової сфери особистості, визначено логіку її розвитку на різних етапах онтогенезу.
2. Охарактеризовано динаміку смислотворення, яка зумовлена взаємодією вікових завдань, соціального контексту та індивідуального досвіду людини.
3. Встановлено психологічні чинники цілісності смислової сфери: ціннісні орієнтації, мотивація, рівень рефлексії, емоційна регуляція, адаптаційні та внутрішні ресурси особистості.
4. Визначено умови оптимального смислового розвитку, що сприяють формуванню узгодженої й стійкої смислової структури особистості.
5. Проаналізовано ризики порушення смислової цілісності, пов'язані з віковими та ситуаційними кризами, невизначеністю, зміною соціальних ролей чи впливом стресових факторів.
6. Показано потенціал кризових періодів як можливостей для смислового оновлення, переосмислення життєвих орієнтирів і особистісного зростання.
7. Сформовано теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження вікових відмінностей смислової сфери та визначення психологічних умов її оптимізації.

Підлітковий вік (13-17 років)	15	Етапошуку ідентичності та первинного смислоутворення
Рання дорослість (18-29 років)	15	Формування життєвих цілей, професійного та особистісного самовизначення
Середня дорослість (30-44 років)	15	Стабілізація смислової системи, відповідальність та реалізація життєвих планів
Пізня зрілість (45+ років)	15	Переосмислення досвіду, інтеграція смислу та життєвої перспективи

Після формування вибірки було проведено онлайн-опитування з використанням стандартизованих психодіагностичних інструментів. Кожна методика дозволяла оцінити окремі структурні компоненти смислової сфери та пов'язані психологічні характеристики. Дослідження мало комплексний характер і включало як кількісні, так і якісні методи аналізу з метою отримання достовірних міжвікових порівнянь.

Психодіагностичний інструментарій дослідження був підібраний таким чином, щоб забезпечити комплексне вивчення смислової сфери особистості та пов'язаних із нею психологічних характеристик. До нього увійшли три стандартизовані методики, адаптовані й апробовані в сучасних українських та зарубіжних дослідженнях.

1. Тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО). Опитувальник «Смисложиттєві орієнтації» застосовано для оцінки загального рівня осмисленості життя, наявності життєвих цілей, задоволеності процесом і результатами власного життя, а також суб'єктивного відчуття керованості подіями. Методика дає змогу виділити такі основні компоненти смислової сфери, як цілеспрямованість, наповненість життя, переживання результативності та locus контролю. Використання СЖО ґрунтується на результатах вітчизняних досліджень, у яких описано процедуру адаптації опитувальника до українських умов, його психометричні характеристики та можливість застосування в різних вікових групах [15]. Саме ця методика

виступила базовим інструментом для міжвікових порівнянь рівня смисложиттєвих орієнтацій.

2. Цільовий опитувальник Purpose in Life Test (PIL). Опитувальник PIL використано для поглибленого аналізу відчуття загального смислу життя, суб'єктивної осмисленості існування та вираженості життєвих цілей. Він дає можливість оцінити, наскільки людина усвідомлює власні життєві цілі, відчуває перспективу та спрямованість життя, переживає внутрішню цінність і значущість свого існування.

Застосування PIL спирається на дослідження української адаптації тесту та перевірки його надійності й валідності в студентській молоді та дорослих [17]. У межах даної роботи PIL доповнює результати СЖО, дозволяючи виявити як наявність сформованого смислу, так і інтенсивність його пошуку в різних вікових групах.

3. Шкала психологічної резильєнтності. Для оцінки психологічної стійкості, здатності до подолання труднощів та адаптації до стресових ситуацій було використано шкалу резильєнтності, описану в сучасних працях з психодіагностики стресостійкості та життєстійкості [24]. Ця методика дозволяє кількісно оцінити здатність зберігати внутрішню рівновагу у складних обставинах, схильність до конструктивних копінг-стратегій, ресурси, що підтримують особистість під час життєвих криз.

Отримані показники резильєнтності аналізувалися у взаємозв'язку зі смисложиттєвими орієнтаціями, що дало змогу простежити, як рівень осмисленості життя пов'язаний зі здатністю особистості витримувати навантаження та відновлюватися після стресу.

Повні бланки опитувальників, інструкції для обстежуваних та ключі до методик подано в додатках (Додатки А-В), що забезпечує можливість відтворення дослідження та практичного використання інструментарію в подальших роботах.

Обробка емпіричних даних здійснювалася з використанням описової статистики, кореляційного аналізу та t-критерію Стьюдента для

перевірками міжгрупових відмінностей. Це дозволило не лише зафіксувати рівні показників у різних вікових групах, а й виявити взаємозв'язки між компонентами смислової сфери та резильєнтністю, що буде детально представлено в наступних підрозділах третього розділу.

3.2. Психодіагностичний аналіз показників смислової сфери в осіб різних вікових груп

Психодіагностичний етап дослідження був спрямований на виявлення особливостей смисложиттєвих орієнтацій, визначеність життєвих цілей та рівень резильєнтності у представників різних вікових періодів.

Для оцінки смислової сфери та пов'язаних характеристик застосовувалися три валідні опитувальники: тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО); «Цільовий опитувальник» (Purpose in Life Test, PIL); шкала психологічної резильєнтності. Деталізовані результати за окремими підшкалами цих методик подано в додатках (Додатки Г-Д).

Узагальнені середні значення (M) та стандартні відхилення (SD) за основними шкалами дослідження для чотирьох вікових груп подано в таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Середні показники смисложиттєвих орієнтацій, цілей життя та резильєнтності в різних вікових групах (n=60)

Вікова група	СЖО, M±SD	PIL, M±SD	Резильєнтність, M±SD
Підлітковий вік (13-17 років)	78,4 ± 9,2	96,1 ± 10,5	42,7 ± 6,8
Рання дорослість (18-29 років)	88,6 ± 8,7	104,3 ± 9,8	49,2 ± 7,1
Середня дорослість (30-44 роки)	94,8 ± 7,5	109,7 ± 8,9	52,6 ± 6,4

Пізнязрілість (45+ років)	91,3 ± 8,1	106,2 ± 9,1	51,0 ± 6,9
---------------------------	------------	-------------	------------

Як видно з таблиці 3.2.1, середні показники трьох ключових шкал - смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), цілей життя (PIL) та психологічної резильєнтності - демонструють чітку вікову динаміку. Найнижчі середні значення спостерігаються у підлітків, що узгоджується з особливостями кризового етапу ідентичності, коли смислова сфера лише формується (M=78,4 за СЖО; M=96,1 за PIL; M=42,7 за резильєнтністю).

У групі ранньої дорослості відбувається помітне зростання всіх показників (M=88,6; M=104,3; M=49,2 відповідно), що відображає становлення життєвих цілей, зростання відповідальності та активне самовизначення.

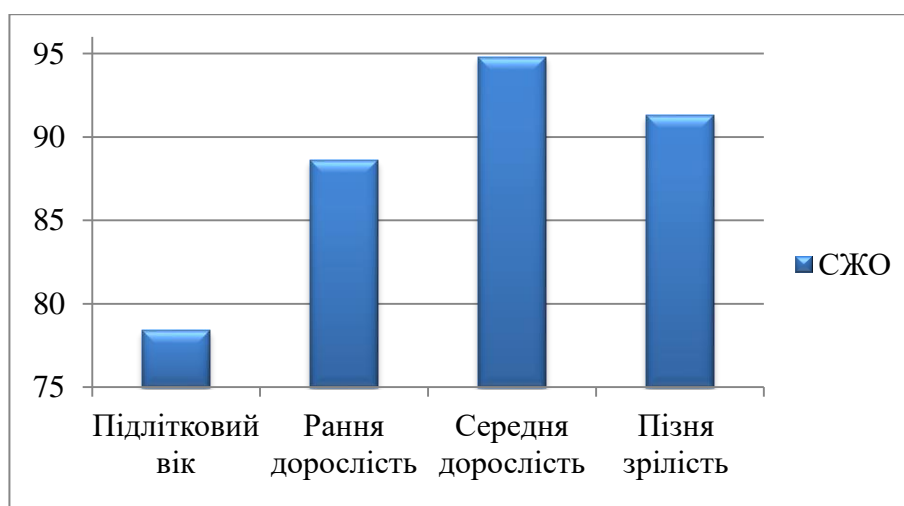
Найвищі середні значення фіксуються у представників середньої дорослості, де смислова система найбільш стабільна й інтегрована (M=94,8; M=109,7; M=52,6).

У пізній зрілості спостерігається легке зниження СЖО та PIL при відносно стабільному рівні резильєнтності (M=91,3; M=106,2; M=51,0), що узгоджується з переорієнтацією на переосмислення досвіду та інтеграцію життєвої перспективи.

Отже, значення всіх трьох шкал зростають від підліткового до середнього дорослого віку, після чого фіксується легка стабілізація. Для наочності отриманих результатів доцільно подати окремі середні показники за кожною методикою у вигляді графіків. На рис. 3.2.1 подано розподіл середніх значень СЖО у чотирьох вікових групах.

Рисунок 3.2.1

Середні показники СЖО у різних вікових групах



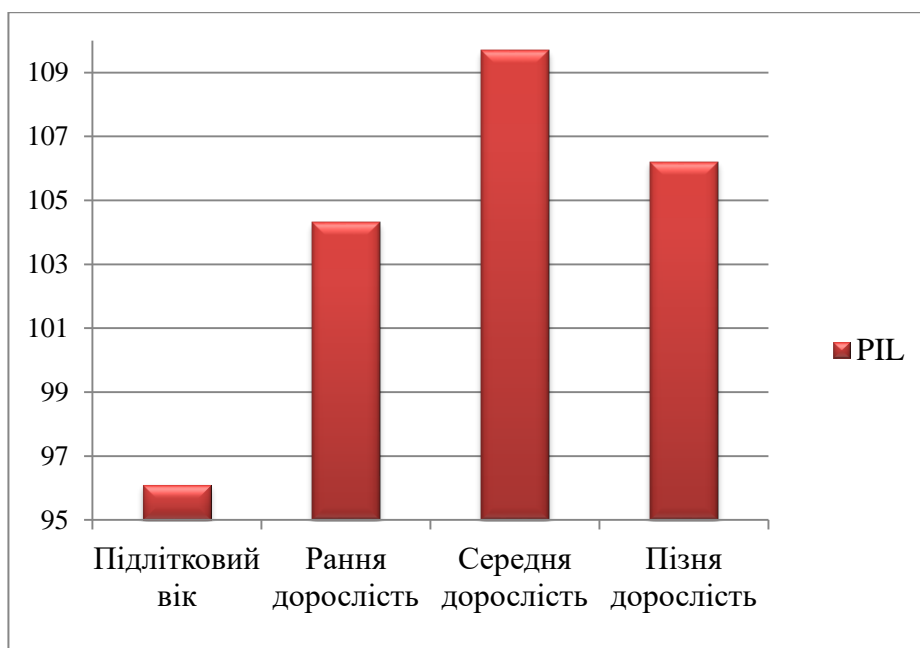
Як видно із графіка, рівень смисложиттєвих орієнтацій поступово зростає від підліткового віку до середньої дорослості. Підлітки демонструють найнижчий середній показник ($M=78,4$), що свідчить про етап первинного пошуку ідентичності.

У ранній дорослості відбувається різке зростання ($M=88,6$), а найбільших значень показник досягає у середній дорослості ($M=94,8$). У пізній зрілості спостерігається незначне зниження, проте рівень СЖО залишається високим ($M=91,3$), що вказує на сформовану систему цінностей та життєву стабільність.

На рисунку 3.2.2 подано динаміку середніх значень у чотирьох вікових групах.

Рис. 3.2.2

Середні показники за РІЛ у різних вікових групах



Аналізуючи рисунок 3.2.2, показники цілей життя (PIL) демонструють подібну тенденцію до зростання. У підлітків значення є найнижчим ($M=96,1$), що відповідає пошуку життєвих орієнтирів.

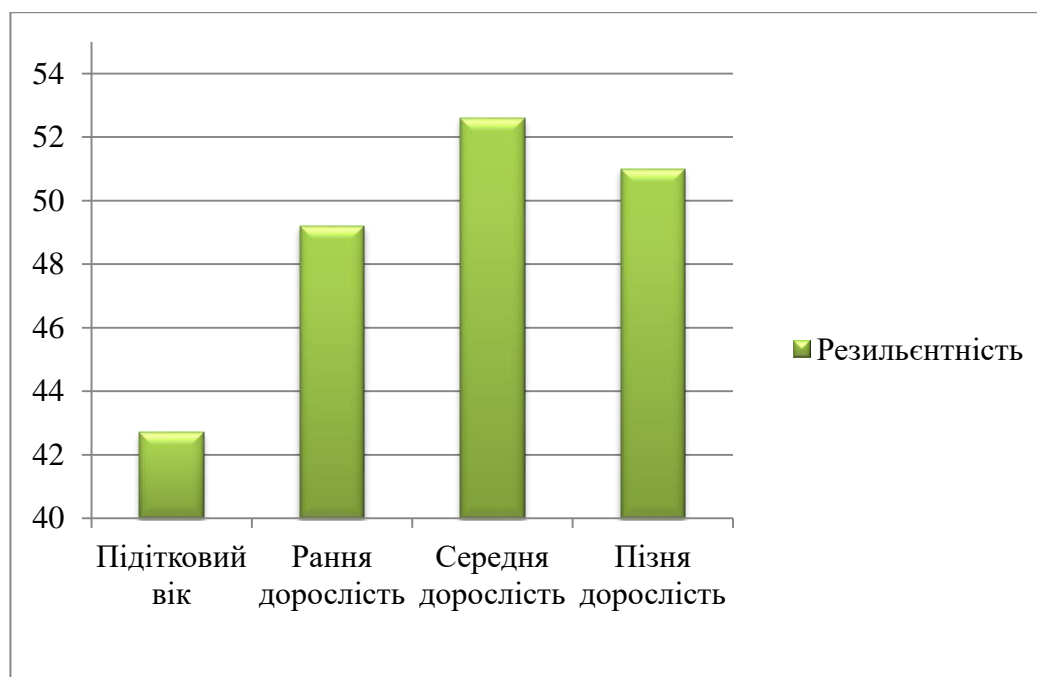
У ранній та середній дорослості середні показники помітно зростають ($M=104,3$ та $M=109,7$ відповідно), що відображає активну побудову життєвих планів і внутрішню мотивацію.

У пізній зрілості показник РІЛ дещо зменшується ($M=106,2$), проте залишається достатньо високим, що вказує на збереження життєвої перспективи та прагнення до реалізації значущих цілей.

Для повноти дослідження проаналізуємо також середні показники психологічної резильєнтності в учасників різного віку, які подані на рисунку 3.2.3.

Рис. 3.2.3

Середні показники резильєнтності у різних вікових групах



Як видно з рис. 3.2.3, рівень резильєнтності зростає від підліткового до середнього дорослого віку. Найнижчі показники мають підлітки ($M=42,7$), а найвищі – представники середньої дорослості ($M=52,6$). У пізній зрілості рівень резильєнтності залишається стабільним і лише незначно зменшується ($M=51,0$), що свідчить про сформовані адаптивні механізми та здатність ефективно справлятися з життєвими труднощами.

Для більш детальної характеристики смислової сфери було здійснено розподіл респондентів за рівнями смислового життєвого орієнтування (низький, середній, високий). Отримані дані наведено в таблиці 3.2.2 (наст. сторінка).

Таблиця 3.2.2

Розподіл респондентів різних вікових груп за рівнями смислового життєвого орієнтування (СЖО)

Вікова група	Низький рівень n (%)	Середній рівень n (%)	Високий рівень n (%)
Підлітковий вік (13-17 років)	4 (26,7 %)	9 (60,0 %)	2 (13,3 %)

Рання дорослість (18-29 років)	2 (13,3 %)	8 (53,3 %)	5 (33,3 %)
Середня дорослість (30-44 роки)	1 (6,7 %)	7 (46,7 %)	7 (46,7 %)
Пізня зрілість (45+ років)	2 (13,3 %)	8 (53,3 %)	5 (33,3 %)

Розподіл рівнів смисложиттєвих орієнтацій демонструє чітку вікову динаміку, що відображає специфіку психологічного розвитку на різних етапах життєвого шляху.

У підлітковій групі (13-17 років) переважає середній рівень СЖО (60,0 %), проте саме тут зафіксовано найвищу частку респондентів із низьким рівнем смислу (26,7 %) порівняно з іншими віковими вибірками. Це свідчить про характерну для підліткового віку нестійкість ціннісно-мотиваційної сфери, інтенсивний пошук самості та підвищену вразливість до зовнішніх впливів.

У період ранньої дорослості (18-29 років) спостерігається виражене «зміцнення» смислової структури: частка осіб із низьким рівнем СЖО зменшується майже удвічі (до 13,3 %), натомість високий рівень демонструють вже 33,3 % респондентів. Формування професійної та особистісної ідентичності, поява стабільніших життєвих цілей та відповідальності сприяють підвищенню цілісності смислової сфери.

Найвищі показники спостерігаються у групі середньої дорослості (30-44 роки): 46,7 % респондентів мають високий рівень СЖО, щестільки ж - середній, і лише 6,7 % - низький. Такий розподіл вказує на найбільшу інтегрованість смислової системи, що відповідає життєвому етапу максимальної реалізації, усталеності ролей та внутрішньої зрілості.

У пізній зрілості (45+ років) структура рівнів дещо змінюється: частка високого рівня зберігається на достатньо високому рівні (33,3 %), проте збільшується частка респондентів із низьким рівнем (13,3 %). Це може відображати процеси переосмислення життєвого досвіду, зміну соціальних

ролей і певні вікові психологічні виклики, що інколи призводять до тимчасової смислової нестійкості.

Таким чином, вікові відмінності в рівнях смисложиттєвих орієнтацій демонструють закономірну траєкторію: від варіативності та невизначеності підліткового віку - до найбільшої цілісності в середній дорослості та подальшого часткового зниження стабільності смислової сфери в період пізньої зрілості.

Наступним етапом дослідження було вивчення взаємозв'язків між показниками смислової сфери (СЖО, РІЛ) та психологічною резильєнтністю.

Для всієї вибірки (n=60) розраховано коефіцієнти парної кореляції Пірсона, наведені в таблиці 3.2.3

Таблиця 3.2.4

Кореляційні зв'язки між показниками смислової сфери та резильєнтності (n=60)

Показники	СЖО	РІЛ	Резильєнтність
СЖО	1,00	0,71**	0,62**
РІЛ	0,71**	1,00	0,58**
Резильєнтність	0,62**	0,58**	1,00

Примітка. ** -кореляціястатистичнозначуща на рівні $p < 0,01$.

Отримані результати кореляційного аналізу (табл. 3.3) демонструють чітко виражені статистично значущі взаємозв'язки між усіма трьома досліджуваними показниками. Перш за все, виявлено високий позитивний зв'язок між смисложиттєвими орієнтаціями (СЖО) та показниками за шкалою РІЛ ($r = 0,71$; $p < 0,01$). Це означає, що респонденти з більш сформованими життєвими цінностями, цільовими настановами і відчуттям смисленості демонструють також вищий рівень усвідомлених життєвих цілей та внутрішньої цілеспрямованості. Такий зв'язок є цілком закономірним, оскільки обидві методики діагностують різні компоненти

одного й того самого психологічного феномену - переживання смислу життя та його когнітивно-ціннісний підґрунтя.

Другий важливий результат - позитивна кореляція СЖО з показниками резильєнтності ($r = 0,62$; $p < 0,01$), що підтверджує положення про те, що смислова сфера виконує функцію внутрішнього психологічного ресурсу.

Особи з більшою визначеністю життєвих орієнтирів здатні ефективніше долати труднощі, зберігати емоційну рівновагу та мобілізувати сили в умовах стресу. Така закономірність узгоджується з сучасними дослідженнями, у яких смисложиттєві орієнтації розглядаються як ключовий чинник адаптивного функціонування та стійкості до кризових впливів [12].

Водночас встановлено статистично значущий зв'язок між РІЛ і резильєнтністю ($r = 0,58$; $p < 0,01$). Це свідчить, що відчуття цілей, наявність життєвої спрямованості та суб'єктивної осмисленості на прямую пов'язані із здатністю людини адаптуватися до стресів і відновлюватися після труднощів. Таким чином, життєва цілеспрямованість виступає не просто когнітивним утворенням, а важливим фактором психологічної стійкості.

Узагальнюючи, можна зазначити, що всі три показники утворюють тісно пов'язану систему, у межах якої смисложиттєві орієнтації та цілі життя виконують роль базових регуляторів резильєнтності. Чим вищий рівень інтегрованості смислової сфери, тим потужнішими є адаптивні можливості особистості. Це дозволяє розглядати смислотворення як ключовий внутрішній механізм саморегуляції, що забезпечує стійкість і психологічне благополуччя упродовж життя.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі магістерської роботи було:

1. Організовано та проведено емпіричне дослідження смислової сфери особистості у чотирьох вікових групах (підлітки, рання, середня та пізня дорослість), що дозволило комплексно оцінити рівень сформованості смисложиттєвих орієнтацій, життєвих цілей та психологічної резильєнтності на різних етапах розвитку.

2.

Отримано статистично значущі відмінності вікових показників смислової сфери.

Виявлено: у підлітків-незавершений пошук ідентичності та невизначеність життєвих орієнтирів; у ранній дорослості-активне формування цілей і соціальної самореалізації; у середній дорослості-найвищий рівень цілісності смислової системи та резильєнтності; у пізній зрілості-вибіркове переосмислення минулого досвіду з частковим зниженням окремих показників.

3. Доведено тісні позитивні кореляції між компонентами смислової сфери, що підкреслює її інтегрований характер: чим вища структурованість життєвих смислів і визначеність цілей, тим вищий рівень психологічної стійкості й адаптаційних можливостей.

4. Виявлено роль смислової сфери як ресурсу стресостійкості. Особи з вищими показниками смисложиттєвих орієнтацій та цілеспрямованості демонструють здатність ефективніше долати вікові та життєві кризи, підтримувати емоційну рівновагу й внутрішню мотивацію.

5. Проаналізовано ризики порушення смислової цілісності, які зумовлюються невизначеністю майбутнього, соціальним тиском, фрустрацією життєвих цілей та дефіцитом підтримки. Такі чинники можуть спричинити смисловий дисбаланс, що проявляється у зниженні резильєнтності та мотивації.

ВИСНОВКИ

1. На теоретичному рівні уточнено зміст понять «смысл життя», «смыслотворення» та «смыслжиттєві орієнтації» як ключових конструктів, що забезпечують цілісність психічної організації особистості. Смысловая сфера визначена як системоутворювальний механізм саморегуляції, який формує внутрішній напрям розвитку, визначає вибір цілей, способів поведінки та вибудовує індивідуальну життєву концепцію.

2. Узагальнено наукові підходи до трактування смыслотворення, що розглядають його як інтеграцію когнітивних, емоційних і мотиваційних процесів. Доведено, що смыслотворення є багаторівневим і безперервним процесом, в основі якого - інтерпретація значущих подій, формування життєвих стратегій, переоцінка досвіду й усвідомлення власної суб'єктності.

3. Визначено вікову динаміку смыслові сфери: у підлітковому віці вона відзначається нестійкістю та пошуком ідентичності; на етапі ранньої дорослості посилюється самовизначення й цілепокладання; у середній дорослості досягає максимальної узгодженості, інтегрованості та стійкості; у пізній зрілості за умов життєвих змін можливе часткове переосмислення пріоритетів, що супроводжується індивідуально варіативними змінами у смыслових орієнтаціях.

4. Встановлено, що розвиток смыслові сфери детермінується поєднанням соціальних, особистісних та мотиваційних факторів. Зокрема, на її формування впливають рефлексивність, рівень автономності, особистісність, стресостійкість, підтримка оточення й досвід подолання труднощів, що підтверджує адаптивний характер смыслотворення упродовж життя.

5. Отримано емпірично значущі дані щодо особливостей смыслові сфери у представників чотирьох вікових груп. Виявлено: підлітки мають найнижчу вираженість смысловиттєвих орієнтацій і резильєнтності; рання дорослість демонструє активний приріст цілей; середня-

найвищий рівень інтеграції смислу та життєстійкості; пізня зрілість характеризується певною варіативністю показників, зумовленою переосмисленням життєвого досвіду.

6. Підтверджено статистично значущі позитивні кореляції між смисложиттєвими орієнтаціями, цілями життя та резильєнтністю. Це свідчить про їхню функціональну взаємодію як єдиної системи життєвої регуляції, що забезпечує здатність до збереження психологічної рівноваги, продуктивного подолання труднощів і підтримки суб'єктності у змінних життєвих обставинах.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Сміслова сфера формується як динамічна система, чутлива до вікових, соціальних і мотиваційних умов, тому психологічна підтримка має бути адаптована до специфіки кожного етапу розвитку.

2. Оптимізація смислової сфери підлітків (13-17 років) спрямована на становлення первинної ідентичності та базових життєвих орієнтирів.

Ефективними є: програми самопізнання та розвитку рефлексії; профорієнтаційні інструменти; індивідуальні й групові заняття з обговорення значущих життєвих ситуацій; створення безпечного середовища для вираження емоцій і переживань. Особлива увага приділяється підтримці емоційної стабільності та розвитку відчуття контролю над майбутнім.

3. У ранній дорослості (18-29 років) ключовим є формування професійного, особистісного та соціального самовизначення.

Доцільними є: тренінги цілепокладання та життєвого планування; робота з внутрішньою мотивацією та відповідальністю за вибір; програми подолання невизначеності й зміцнення суб'єктної позиції. Розвиток автономії та активного життєвого стилю є провідною умовою смислового прогресу.

4. У середній дорослості (30-44 роки) необхідно підтримувати вже сформовану смислову структуру та запобігати її дезінтеграції.

Рекомендації охоплюють: тренінги стресостійкості й саморегуляції; профілактику емоційного вигорання; гармонізацію професійної та особистісної сфер; коучингові програми для збереження мотивації та гнучкості мислення. У цей період смислова сфера є найбільш інтегрованою, що потребує підтримки стабільності життєвої позиції.

5. Пізня зрілість (45+ років) потребує допомоги у переосмисленні життєвих досягнень і ролей.

Ефективними є: програми підтримки соціальної активності та почуття значущості; інтервенції, спрямовані на інтеграцію попереднього досвіду; розвиток нових джерел життєвого сенсу та збереження самоцінності; підтримка відчуття компетентності та перспективності. Це зменшує ризик смислової фрагментації та підсилює психологічне благополуччя. 6. Незалежно від віку, спрямованість на саморефлексію, усвідомлення цінностей і формування життєвих цілей є ефективним механізмом підсилення смислотворення.

До універсальних методів належать: майндфулнес-практики; робота з особистими наративами; щоденники рефлексії; психоедукація щодо смислотворення.

7. Розвиток резильєнтності є критично важливим, оскільки вона стабілізує смислову систему в умовах життєвих змін. Адаптивні копінг-стратегії, психологічна підтримка та формування життєвої стійкості зміцнюють смислову сферу та запобігають їй дезінтеграції.

8. Комплексний підхід, що враховує вікові завдання, індивідуальні ресурси та соціальний контекст, забезпечує ефективний розвиток смислових орієнтацій і підтримує психологічне благополуччя упродовж життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бадер С.О. Фактори формування ціннісно-сміслових орієнтацій майбутніх вихователів. *Наук. часопис НПУ ім. Драгоманова*, 2019. Вип. 72(1).С. 42-45.
2. Балл Г.О. Теоретична психологія як царинанауковості й духовності. *Психологія і суспільство*, 2015. №3. С. 72-79.
3. Бугерко Я.М., Бойчук І.В, Порплиця В. Психосоціальні ресурси становлення смислової сфери молоді в умовах глобалізації: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції 3-4 листопада. Тернопіль: ЗУНУ, 2023. С. 130-131.
4. Бугерко Я.М. Ціннісні виміри духовної культури студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*, 2015. Вип. 29.С. 93-104.
5. Гончарук О.О. Розвиток смисло-життєвих орієнтацій у процесі психологічного тренінгу резильєнтності. *Практична психологія та соціальна робота*, 2023. №6. С. 15-24.
6. Горбань Г.О., Шевченко Н.Ф. Професійна свідомість психолога. *Проблеми сучасної психології*, 2022. №1.С. 16-26.
7. Гречаний О.Ф., Сабадуха В. Філософія здібностей у контексті пріоритету духовного над матеріальним: монографія. Луганськ: СНУ ім. В. Даля, 2015. 211 с.
8. Грінь О.І. Основи психологічного консультування. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. 196 с.
9. Грінь О.І. Психологічна допомога у кризових станах: резильєнтні підходи. *Психологія і суспільство*, 2023. №3.С. 29-39.

10. Деркач І.В. Розвиток смислової сфери у підлітковому віці в контексті самоактуалізації. *Вісник КНУ. Психологія*, 2020. №2. С. 43-50.
11. Дорожко І.І., Малихіна О.Є., Абаньшина С.Є. Вивчення структурних компонентів ціннісно-смислової сфери особистості. *Наук. вісник УжНУ. Психологія*, 2023. №3. С. 103-108.
12. Ємельянова О.В. Психологія смислового життєвих орієнтацій особистості. Київ: Логос, 2022. 208 с.
13. Ємельянова О.В. Смиловарегуляція поведінки та психологічна резильєнтність особистості в умовах невизначеності. *Актуальні проблеми психології*, 2023. Т.16(4). С. 41-53.
14. Єрмак Л.В. Профілактична та реабілітаційна робота психолога в освітньому середовищі. Київ: Каравела, 2021. 180 с.
15. Жданова М.С. Адаптація опитувальника «Смиловжиттєві орієнтації». *Психологія і суспільство*, 2021. №2. С. 55-66.
16. Кравчук В.Л. Розвиток смислової саморегуляції у студентської молоді. *Вісник психологічної служби України*, 2022. №1. С. 48-56.
17. Кузіна К.Л. Українська адаптація тесту Purpose in Life Test. *Психологічні науки*, 2023. №1(12). С. 54-63.
18. Максименко С.Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 272 с.
19. Максименко Ю.Б., Фурман А.А. Майбутнє проєктивних методик. *Психологія і суспільство*, 2017. №3. С. 51-58.
20. Мельник К. С. Смиловжиттєві орієнтації як чинник психологічної стійкості в юнацькому віці. *Психологічні перспективи*, 2022. Вип. 40. С. 115-126.
21. Мельничук О.В. Сенсовжиттєві цінності в структурі особистісної резильєнтності військових. *Психологія і суспільство*, 2024. №4. С. 90-101 с.
22. М'ясоїд П.А. Психологічне пізнання: історія, логіка, психологія. Київ: Либідь, 2016. 560 с.

23. Паніна Н.В. Методи психодіагностики стресостійкості та резильєнтності. Харків: Освіта, 2023. 144 с.
24. Паніна Н.В., Кузіна К.Л. Дослідження життєстійкості та резильєнтності студентської молоді. *Наук. записки НаУКМА. Психологія і педагогіка*, 2024. Т.12.С. 82-94.
25. Панок В.Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2017. 188 с.
26. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі. За ред. Т.М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2016. 320 с.
27. Рибалка В.В. Методологічні проблеми наукової психології. Київ: Талком, 2017. 245 с.
28. Сафонік Л.М. Концептуалізація сенсу життя у неklasичних філософських підходах: соціально-антропологічний контекст. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 350 с.
29. Сафонік Л.М. Концептуалізація сенсу життя у неklasичних філософських підходах: автореф. дис. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2017. 40 с.
30. Скрипник Н.Г. Особливості ціннісно-сміслової сфери особистості студентів із різним рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. *Психологія: реальність і перспективи*, 2024. № 1. С. 30-40.
31. Фурман А.А. Досвідна організація смислотворення у науково-психологічному вилученні. *Науковий огляд*, 2017. №4(36). С. 172-181 с.
32. Фурман А.А. Концепція особистості в аксіологічній психології. *Психологія і суспільство*, 2016. №4. С. 89-103.
33. Фурман А.А. Методологічні акценти стосовно генезису психологічного знання. *Наука і освіта*, 2017. №1. С. 16-20.

- 34.Фурман А.А. Онтофеноменальний зріз особистісного буття людини. *Вітакультурний млин*, 2016. Модуль 18.С. 21-32.
- 35.Фурман А.А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір. Одеса: ОНПУ; Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 312 с.
- 36.Фурман А.А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.
- 37.Фурман А.А. Смислбуттєвість і сенсожиттєвість як рамкові умови розвитку особистості. *Societas familia-parantela*. Krakow, 2017. С. 372-392.
- 38.Чепіга О.В., Грінь О.І. Психологічна діагностика особистості. Тернопіль: ТНЕУ, 2021. 276 с.
- 39.Шандрук С.К. Психологія професійних творчих здібностей. Монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2015. 357 с.
- 40.Шандрук С. К. Структурно-функціональна модель професійного становлення майбутніх психологів. *Технології розвитку інтелекту*, 2015. Т. 1. Вип. 11 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2015_1_11_6
- 41.Шевченко Н. Психологічні особливості розвитку ціннісно-сміслової сфери майбутніх вчителів. *Науковий вісник Львівського університету*. Серія: Психологія, 2024. № 8. С. 13-24.
- 42.Шевчук І.В. Роль ціннісно-сміслових орієнтацій у формуванні психологічної резильєнтності педагогів. *Освітній простір України*, 2024. №18.С. 63-72.
- 43.Allen M.S. Single item measures in psychological science. *European Journal of Psychological Assessment*, 2022. 38(1).P. 1-5.
- 44.Andrushko Y., et al. Exploring resilience and its determinants in the forced migration context in Ukraine. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2024. 21(11).P. 1-14.

45. Daniel E. Development of Intra-individual Value Structures in Middle Childhood: A Longitudinal Study. *Child Development*, 2022. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10084204/>
46. King L.A., Hicks J.A. *The Science of Meaning in Life. Annual Review of Psychology*, 2021. Vol. 72. P. 561-584.
47. Komerova N. Characteristic Features of the Value-Semantic Sphere of Students Aged 19-20. *E3S Web of Conferences*, 2021. P. 1-8.
48. Kozerska A. The Presence and Search for Meaning in Life in Late Adulthood: A Lifespan Perspective. *Aging & Mental Health*, 2025. P. 1-9.
49. Landau I. (ed.) *The Oxford Handbook of Meaning in Life*. Oxford: Oxford University Press, 2022. 546 p.
50. Lv Y. таїн. The unique role of meaning in life in the relationships between trait awe, subjective well-being, and prosocial tendency: A network analysis. *PsyCh Journal*, 2024. 13(4). P. 1-12.
51. Meaning in Life Among Aged People: A Qualitative Study. *Behavioral Sciences*. MDPI, 2025. 15(6). 21 p.
52. Meaning in Life and Resilience to Stressors: A Meta-Analysis. *Journal of Research in Personality. ScienceDirect*, 2023. 00926566. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32755239/>
53. Meaning in Life Research: The Importance of Considering Context. *The Journal of Positive Psychology*. Taylor & Francis, 2025. 20(3). URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17439760.2025.2459389>
54. Meng C. Meaning in Life Profiles Across Adolescence and Their Impact on Mental Health. *Developmental Psychology*, 2025. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886925003447>
55. Miao M. Mutually beneficial relationship between meaning in life and resilience. *ScienceDirect*, 2024. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101409>

56. Mutually Beneficial Relationship Between Meaning in Life and Resilience. *Personality and Individual Differences*. ScienceDirect, 2024. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352154624000603>
57. Neuser N.J., Hartner-Tiefenthaler M., Aisha M., Schnell T. A Systematic Review and Evaluation of Self-report Assessment Tools for the Search for Meaning in Life. *Applied Psychology: Health & Well-Being*, 2025. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/aphw.12945>
58. Schnell T. *The Psychology of Meaning in Life*. 1st ed. New York: Routledge, 2020. URL: <https://doi.org/10.4324/9780367823160>
59. Sheveleva A. Values of Professional Sphere in Youth Subcultures. *Open Psychology Journal*, 2020. P. 27-39.
60. Sutin A.R., Luchetti M., Stephan Y., Terracciano A. Purpose in Life and Cognitive Decline in Older Adults. *Journal of Happiness Studies*, 2023. URL: <https://doi.org/10.1017/S1355617720001084>
61. Uzun K. Meaning in Life Across Life Stages: Pathways from Intolerance of Uncertainty to Subjective Well-being. *Journal of Happiness & Well-Being*, 2025. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-025-10461-x>
62. Wang L. The mediating role of resilience in the relationship between meaning in life and attitudes toward death. *Frontiers in Psychology*, 2024. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.1414989/full>
63. Yıldırım M., et al. Resilience, meaning in life, and social support are well-established protective factors of mental health. *Scientific Reports*, 2025. URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-025-16486-4>
64. Yukhymenko-Lescroart M.A. Validation of the Ukrainian versions of two life purpose scales. *Journal of Well-being & Wellness*, 2024. 14. P. 1-18.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник «Смисложиттєвіорієнтації» (СЖО)

(за адаптацією М. С. Жданової, 2021)

Мета методики: Визначення загального рівня осмисленості життя, наявності життєвих цілей, задоволеності процесом життя та відчуття власної ефективності.

Інструкція для обстежуваного: Ознайомтеся з кожним твердженням та оцініть ступінь своєї згоди за 7-бальною шкалою, де 1 - повністю не згоден, 7 - повністю згоден. Оберіть один варіант відповіді для кожного пункту.

Структура методики: Опитувальник складається із 20 тверджень та включає такі шкали:

- Цілі в житті;
- Процес життя;
- Результативність життя;
- Локус контролю «Я»;
- Локус контролю «Життя»;

-Загальний показник осмисленості.

Адаповані прикладні твердження:

1. Я маю чіткі життєві цілі, які визначають напрям мого розвитку.
2. Моє сьогоднішнє життя є для мене цікавим та змістовним.
3. Я відчуваю задоволення від того, чого досяг.
4. Я переконаний, що здатен впливати на події власного життя.

Обробка результатів: Підсумовування балів здійснюється відповідно до ключа адаптації М. С. Жданової. Вищі значення вказують на більш сформовану смислову сферу.

Джерело: Жданова М. С. Адаптація опитувальника «Смислового життєвіорієнтації». Психологія і суспільство, 2021. №2. С. 55-66.

ДОДАТОК Б

Цільовий опитувальник (Purpose in Life Test, PIL)

(українська адаптація К. Л. Кузіної, 2023)

Мета методики: Оцінювання рівня осмисленості життя, наявності життєвих перспектив, цілей та суб'єктивного відчуття значущості власного існування.

Інструкція: Оцініть кожне твердження за шкалою 1-7, обираючи позицію між двома полярними судженнями.

Структура методики: Тест складається з 20 пунктів, що відображають суб'єктивну оцінку:

- чіткості та визначеності життєвих цілей;
- задоволеності життям;
- наявності життєвих перспектив;
- особистісного смислу діяльності.

Адаповані приклади тверджень:

1. Моє життя має визначені цілі _____ Моє життя позбавлене цілей.

2. Я добре розумію своє життя та призначення
 _____ Мені важко усвідомити, для чого я живу.

3. Я бачу цінність
 у більшості подій свого життя _____ Події мого життя здаються мені випадковими

Обробка результатів: Сумарний бал формується згідно з алгоритмом адаптації К. Л. Кузіної. Підвищені результати вказують на високий рівень осмисленості життя.

Джерело: Кузіна К. Л. Українська адаптація тесту Purpose in Life Test. Психологічні науки, 2023. №1(12). С. 54-63.

ДОДАТОК В

Шкала психологічної резильєнтності

(за Паніною Н. В. та Кузіною К. Л., 2024)

Мета методики: Визначення рівня резильєнтності - здатності долати труднощі, пристосовуватися до змін і відновлюватися після стресових впливів.

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашим типовим реакціям, за шкалою 0-4:

- 0 - ніколи;
- 1 - рідко;
- 2 - іноколи;
- 3 - часто;
- 4 - майже завжди.

Структура: Методика містить 25 тверджень, щовідображають такі аспекти: адаптивність; емоційна саморегуляція; наполегливість; здатність до відновлення; віра у власні можливості.

Адаптовані приклади тверджень:

1. У складних ситуаціях я здатен зберігати внутрішню зібраність.
2. Після стресу я зазвичай швидко відновлююся.
3. Я можу підлаштуватися до змін без значних труднощів.
4. У кризах я зосереджуюсь на тому, що можу контролювати.

Обробка результатів: Підрахунок проводиться шляхом сумування балів за всіма твердженнями відповідно до схеми авторів адаптації. Вищі показники свідчать про вищий рівень резильєнтності.

Джерело: Паніна Н. В., Кузіна К. Л. Дослідження життєстійкості та резильєнтності студентської молоді. Наук. зап. НаУКМА. Психологія і педагогіка, 2024. Т.12. С. 82-94.

ДОДАТОК Г

Статистичні показники СЖО за віковими групами

Показник	Підлітки	Рання дорослість	Середня дорослість	Пізня зрілість
M	78,4	88,6	94,8	91,3
SD	9,2	8,7	7,5	8,1
Min	60,0	71,0	80,0	72,0
Max	96,0	106,0	110,0	108,0
R	36	35	30	36
Me	78	89	95	92
Mo	80	90	96	92
σ^2	84,6	75,7	56,3	65,6
SE	2,38	2,24	1,94	2,09
Cv%	11,7%	9,8%	7,9%	8,8%

Статистичні показники РІЛ за віковими групами

Показник	Підлітки	Рання дорослість	Середня дорослість	Пізня зрілість
M	96,1	104,3	109,7	106,2
SD	10,5	9,8	8,9	9,1
Min	75	85	92	88
Max	116	124	128	125
R	41	39	36	37
Me	96	104	110	106
Mo	98	105	110	107
σ^2	110,25	96,04	79,21	82,81
SE	2,71	2,53	2,30	2,35
Cv%	10,9%	9,4%	8,1%	8,6%

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

Статистичні показники результативності

Показник	Підлітки	Рання дорослість	Середня дорослість	Пізня зрілість
M	42,7	49,2	52,6	51,0
SD	6,8	7,1	6,4	6,9
Min	30	35	40	38
Max	55	63	65	65
R	25	28	25	27
Me	43	49	53	51
Mo	44	48	53	52
σ^2	46,24	50,41	40,96	47,61
SE	1,75	1,83	1,65	1,78
Cv%	15,9%	14,4%	12,2%	13,5%

ДОДАТОК Г

Описова статистика показників смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) у вікових групах

Віковагрупа	N	Мі н	Мак с	М	S D	М е	М о	Skewnes s	Kurtosi s
Підлітковий вік (13-17 р.)	15	60	96	78, 4	9,2	79	80	-0,18	-0,45
Рання дорослість (18-29 р.)	15	70	105	88, 6	8,7	89	90	-0,12	-0,38
Середня дорослість (30-44 р.)	15	80	112	94, 8	7,5	95	96	0,05	-0,31
Пізня зрілість (45+ р.)	15	72	108	91, 3	8,1	92	94	-0,09	-0,36

Описова статистика показників цілей життя (PIL) у вікових групах

Віковагрупа	N	Мі н	Мак с	М	SD	Me	М о	Skewnes s	Kurtosi s
Підлітковий вік (13-17 р.)	1 5	75	120	96,1	10, 5	97	95	-0,10	-0,52
Рання дорослість (18-29 р.)	1 5	82	132	104, 3	9,8	10 5	10 6	0,02	-0,40
Середня дорослість (30-44 р.)	1 5	90	138	109, 7	8,9	11 0	11 2	0,08	-0,35
Пізня зрілість (45+ р.)	1 5	86	134	106, 2	9,1	10 7	10 8	-0,03	-0,37

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

Описова статистика показників психологічної резильєнтності у вікових групах

Віковагрупа	N	Мі н	Мак с	М	S D	М е	М о	Skewnes s	Kurtosi s
Підлітковий вік (13-17 р.)	1 5	30	58	42, 7	6,8	43	44	-0,14	-0,41
Рання дорослість (18-29 р.)	1 5	36	64	49, 2	7,1	49	50	-0,06	-0,39
Середня дорослість (30-44 р.)	1 5	40	68	52, 6	6,4	53	54	0,01	-0,33
Пізня зрілість (45+ р.)	1 5	38	66	51, 0	6,9	51	52	-0,04	-0,36

ДОДАТОК Д

Розподіл респондентів різних вікових груп за рівнями смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), n = 60

Вікова група	Низький рівень n (%)	Середній рівень n (%)	Високий рівень n (%)	Разом n
Підлітковий вік (13-17 р.)	4 (26,7 %)	9 (60,0 %)	2 (13,3 %)	15
Рання дорослість (18-29 р.)	2 (13,3 %)	8 (53,3 %)	5 (33,3 %)	15
Середня дорослість (30-44 р.)	1 (6,7 %)	7 (46,7 %)	7 (46,7 %)	15
Пізня зрілість (45+ р.)	2 (13,3 %)	8 (53,3 %)	5 (33,3 %)	15
Разом	9 (15,0 %)	32 (53,3 %)	19 (31,7 %)	60

Розподіл респондентів різних вікових груп за рівнями цілей життя (PIL), n = 60

Віковагрупа	Низькийрівень п (%)	Середнійрівень п (%)	Високийрівень п (%)	Разом п
Підлітковийвік (13-17 р.)	5 (33,3 %)	7 (46,7 %)	3 (20,0 %)	15
Раннядорослість (18-29 р.)	2 (13,3 %)	7 (46,7 %)	6 (40,0 %)	15
Середнядорослість (30-44 р.)	1 (6,7 %)	6 (40,0 %)	8 (53,3 %)	15
Пізнязрілість (45+ р.)	2 (13,3 %)	7 (46,7 %)	6 (40,0 %)	15
Разом	10 (16,7 %)	27 (45,0 %)	23 (38,3 %)	60

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

Розподіл респондентів різних вікових груп за рівнями психологічної резильєнтності, n = 60

Віковагрупа	Низькийрівень п (%)	Середнійрівень п (%)	Високийрівень п (%)	Разом п
Підлітковийвік (13-17 р.)	6 (40,0 %)	7 (46,7 %)	2 (13,3 %)	15
Раннядорослість (18-29 р.)	3 (20,0 %)	8 (53,3 %)	4 (26,7 %)	15
Середнядорослість (30-44 р.)	2 (13,3 %)	6 (40,0 %)	7 (46,7 %)	15
Пізнязрілість (45+ р.)	3 (20,0 %)	7 (46,7 %)	5 (33,3 %)	15
Разом	14 (23,3 %)	28 (46,7 %)	18 (30,0 %)	60

ДОДАТОК Е

Матриця парних кореляцій між основними показниками смислової сфери (коефіцієнт Пірсона r)

Показники	СЖО (загальний бал)	Ціліжиття (PIL)	Резильєнтність
СЖО (загальний бал)	1,00	0,71**	0,62**
Ціліжиття (PIL)	0,71**	1,00	0,58**
Резильєнтність	0,62**	0,58**	1,00

Статистична значущість кореляцій між показниками смислової сфери (n = 60)

Пара змінних	r	p (двобічний)	Рівеньзначущості
СЖО - PIL	0,71	< 0,001	високий, статистичнозначущий
СЖО - резильєнтність	0,62	< 0,001	високий, статистичнозначущий
PIL -	0,58	< 0,001	помірно-високий,

резильєнтність			статистичнозначущий
----------------	--	--	---------------------