

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ  
ОСОБИСТОСТІ**

**кваліфікаційна робота**  
здобувача вищої освіти  
освітнього ступеня «бакалавр»  
**Дениса КАШНИЦЬКОГО**  
4 курсу денної форми навчання  
спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Психологія»

**Науковий керівник:**  
кандидат психологічних наук,  
доцент  
**Євген КАРПЕНКО**

**Рецензент:**  
доктор психологічних наук,  
професор  
**Зоряна КОВАЛЬЧУК**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

„\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2023 р., протокол № \_\_\_\_\_

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук, доцент

\_\_\_\_\_ **Євген КАРПЕНКО**

Львів  
2023

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ АСПЕКТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ</b>	
1.1. Феномен психологічного благополуччя в сучасній психологічній науці.....	7
1.2. Характеристика екзистенційно-психологічних аспектів буття людини.....	15
1.3. Взаємозв'язок екзистенційно-психологічних аспектів буття людини та її психологічного благополуччя .....	21
Висновки до розділу 1.....	25
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ АСПЕКТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ .....</b>	<b>28</b>
2.1. Характеристика вибірки, методологічних та організаційних засад дослідження .....	28
2.2. Порівняльний аналіз досліджуваних показників за результатами застосування описової статистики .....	34
2.3. Результати кореляційного аналізу екзистенційних аспектів психологічного благополуччя .....	40
Висновки до розділу 2 .....	58
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>59</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>61</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>65</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження:** В сучасному світі зростає значення питань психологічного благополуччя та екзистенційної психології. Залежність людини від інтернет-технологій, прискорення темпу життя, поширення різних факторів стресу та тривоги можуть призвести до зниження якості життя людини. Дослідження екзистенційних аспектів психологічного благополуччя може допомогти зрозуміти, які чинники можуть впливати на самовизначення та досягнення цілей людини, а також визначити шляхи підвищення її психологічного благополуччя. Окрім того, актуальність теми полягає ще й у тому, що в сучасному світі зростає кількість людей, які зіштовхуються з проблемами екзистенційного характеру, такими як невизначеність життєвого шляху, пошук сенсу життя, відчуття самотності та безпорадності перед непевністю майбутнього. Розуміння екзистенційних аспектів психологічного благополуччя може допомогти психологам та іншим фахівцям у підтримці та лікуванні людей, які знаходяться у стані психологічної напруги та стресу.

Крім того, дослідження екзистенційних аспектів психологічного благополуччя особистості може сприяти розвитку позитивної психології, яка активно вивчає фактори, які допомагають людям досягати щастя та задоволення від життя. Розуміння впливу екзистенційних аспектів на психологічне благополуччя може допомогти психологам розробляти більш ефективні програми для підвищення якості життя людей.

У психологічній науці не існує єдиного визначення поняття "психологічне благополуччя особистості". Разом із цим даний феномен привертає значну увагу науковців зі всього світу. Є багато дискусійних питань, які ще залишаються невирішеними, таких як параметри та критерії оцінки, визначення змісту та наповнення поняття і т.д. Дослідження, що існують, не дають однозначних відповідей на ці питання, тому необхідно визначити концептуальні аспекти психологічного благополуччя особистості, розшукати джерела внутрішньої

рівноваги, регулятивну структуру та патерни поведінки, які допоможуть особистості розв'язувати проблеми її благополуччя.

У сучасному світі питання психологічного благополуччя особистості стає все більш актуальним. Зростаюча складність життєвих ситуацій, підвищений рівень стресу та невизначеності в суспільстві змушують людей шукати нові способи досягнення гармонії зі своїм внутрішнім світом.

Одним зі способів досягнення психологічного благополуччя є увага до екзистенційних аспектів життя. Екзистенційна психологія вважає, що психічне здоров'я людини залежить від її здатності знайти сенс свого життя, визначити свої цінності та відчутти свою індивідуальність та свободу.

Дослідження екзистенційних аспектів психологічного благополуччя особистості є важливим, оскільки воно може допомогти зрозуміти, які фактори впливають на формування і розвиток психіки людини. Зокрема, розгляд екзистенційних аспектів дозволяє розглядати психічні процеси як цілісну систему, в якій неможливо виділити окремі складові частини. Такий підхід дає змогу зрозуміти, як зміни в одній сфері життя можуть впливати на інші аспекти психології людини, а також сприяти розробці більш ефективних стратегій розвитку психічного здоров'я.

У цій роботі будуть досліджені основні концепції екзистенційної психології, вплив екзистенційно-психологічних аспектів буття людини та їх взаємозв'язок з психологічним благополуччям. Також будуть проаналізовані особистісні та соціальні фактори, які впливають на здатність людини досягати гармонії зі світом та знаходити сенс у житті.

Результати цього дослідження можуть допомогти зрозуміти, які чинники сприяють досягненню психологічного благополуччя та як можна вдосконалити підходи до розвитку особистості. Оскільки ця тема має велике значення для нашого сучасного суспільства, дослідження екзистенційних аспектів психологічного благополуччя може мати значний практичний вплив на життя людей.

**Мета дослідження:** Експлікувати та схарактеризувати екзистенційні аспекти психологічного благополуччя особистості.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя особистості та екзистенційно-психологічних аспектів буття людини;
2. Дослідити взаємозв'язок екзистенційно-психологічних аспектів буття людини та її психологічного благополуччя;
3. Здійснити емпіричну верифікацію екзистенційних аспектів психологічного благополуччя особистості.

**Об'єкт дослідження:** феномен психологічного благополуччя особистості.

**Предмет дослідження:** екзистенційні аспекти психологічного благополуччя особистості.

**Гіпотеза дослідження:** рівень екзистенційного осмислення життя та відчуття сенсу у ньому має позитивний вплив на психологічне благополуччя особистості, що проявляється у вищому рівні задоволеності життям, нижчому рівні тривоги та депресії, а також вищому рівні самоповаги та емоційної стабільності."

**Теоретико-методологічною базою дослідження** виступили наступні праці: Фредерік Херцберг "Мотивація до роботи" (Motivation to Work), Майкл Чіксентміхайї "Потік: Психологія оптимального досвіду" (Flow: The Psychology of Optimal Experience), Карл Роджерс "Терапія в психіатрії та психотерапії", Абрахам Маслоу "Мотивація та особистість" (Motivation and Personality), праці К. Ріффа, Б. Сінгера, В. Франкла, А. Адлера, Б. Братуся, Ю. Швалба, К.-Г. Юнга та ін.

**Науково-теоретична новизна** дослідження полягає в тому, що воно спрямоване на розкриття зв'язку між екзистенційними аспектами життя та психологічним благополуччям особистості. Дослідження підкреслює значення відчуття сенсу життя, відповідності своїм цінностям і здатності актуалізуватися у майбутньому для досягнення високого рівня психологічного благополуччя. Таким чином, дослідження може допомогти розуміти глибший зв'язок між

екзистенційними аспектами життя та психологічним благополуччям, що може мати важливі наслідки для психології та інших відповідних наук.

**Теоретична значущість:** дослідження може посприяти розумінню природи та складності екзистенційного досвіду людини та його впливу на психологічне благополуччя, допомогти розкрити нові аспекти взаємодії людини з її оточенням та вплив на її ментальне здоров'я.

**Практична значущість:** дослідження може допомогти у покращенні підходів до психотерапії та консультування людей, допомогти психотерапевтам та консультантам створити більш ефективні методи роботи з клієнтами та мати практичне застосування у сфері управління та організації праці.

**Структура роботи:** бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, кожний з яких містить три підрозділи, висновків, списку використаних джерел та додатків.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ АСПЕКТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

## 1.1. Феномен психологічного благополуччя в сучасній психологічній науці

Психологічне благополуччя є однією з ключових тем у сучасній психологічній науці. Цей феномен став предметом досліджень на багатьох рівнях аналізу, починаючи з рівня індивідуального благополуччя та закінчуючи соціальними та глобальними вимірами благополуччя. Вивченням цього поняття займалися майже усі школи психології: гуманістична психологія, екзистенціальна психологія, позитивна психологія і т.д. Для того, щоб розглянути психологічне благополуччя як психологічне поняття, потрібно охопити якомога більше поглядів різних представників психологічної науки.

Психологічне благополуччя – це складна концепція, яка містить у собі багато аспектів життя людини. В широкому розумінні, психологічне благополуччя може бути визначено як стан високого емоційного та психологічного добробуту, що визначається задоволенням життям, позитивні взаємини з оточуючими людьми, здатність до самореалізації та позитивне ставлення до світу.

У цьому дослідженні розглядатимуться поняття психологічного благополуччя та його екзистенційні аспекти на основі праць відомих психологів, таких як Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Фредерік Херцберг та Майкл Чіксентміхайї, а також інші роботи з суміжних тем. На мою думку, ці праці є основою для розуміння поняття психологічного благополуччя завдяки чітко вираженому екзистенціалізму в кожній з робіт.

Абрахам Маслоу у своїй праці "Мотивація та особистість" (Motivation and Personality) [18] визначив поняття "самореалізації" як вищу потребу людини, яка відображає її бажання розвиватись і здійснювати свій потенціал. Карл Роджерс у

своїй книзі "Терапія в психіатрії та психотерапії" розглядає поняття "позитивного самоставлення" як необхідну умову для психологічного благополуччя, яка полягає в прийнятті та любові до себе.

Фредерік Херцберг у своїх працях "Мотивація до роботи" (Motivation to Work) [14] і "Теорія двох факторів" (Two-Factor Theory) [15] визначив дві складові мотивації до роботи: гігієнічні фактори, які пов'язані з умовами праці, та мотиваційні фактори, які пов'язані з самою роботою. Ці фактори є важливими складовими психологічного благополуччя на роботі.

Майкл Чіксентміхайї у своїй праці "Потік: Психологія оптимального досвіду" (Flow: The Psychology of Optimal Experience) [8] визначив поняття "потіку" як стан, в якому людина повністю занурюється в діяльність і відчуває максимальне задоволення від неї. Цей стан є важливим складовим психологічного благополуччя, оскільки людина відчуває себе задоволеною та залученою до життя. Розглянемо кожен з цих праць детальніше.

Потреби людини можна розташувати в ієрархічному порядку, починаючи від простіших потреб і закінчуючи найвищими. На найнижчому рівні ієрархії знаходяться фізіологічні потреби, такі як голод, спрага та сексуальні потреби. Потім йдуть потреби безпеки та стабільності, соціальні потреби (приналежність, любов, дружба), потреби в самооцінці та повагу і, на кінцевому рівні, потреби самореалізації.

Маслоу наголошував, що для того, щоб людина могла розвиватися і домогтися своєї потенційної самореалізації, потрібно спочатку задовольнити простіші потреби, що знаходяться на нижчих рівнях ієрархії [18]. Якщо ці потреби не задовольняються, людина буде зосереджуватися на їх задоволенні та не зможе розвиватися більш глибоко.

Друге питання, яке досліджував Маслоу у своїй праці, стосується концепції самореалізації. Згідно з Маслоу, самореалізація є необхідним елементом для досягнення психологічного благополуччя. Він описує самореалізацію як процес досягнення потенційно можливих цілей, які впливають з унікальних особливостей кожної людини. Для досягнення



самореалізації, людина повинна бути відкритою до нових досвідів та мати можливість розвивати свої таланти та здібності.

Абрахам Маслоу визначив поняття "самореалізації" як вищу потребу людини, яка відображає її бажання розвиватись і здійснювати свій потенціал. Самореалізація означає досягнення потенційних можливостей людини, а саме розвитку особистісних якостей, здібностей та талантів. За А. Маслоу, людина може досягти самореалізації тільки тоді, коли задовольняються потреби в фізіологічному комфорті, безпеці, належності, повазі та самоактуалізації. Таким чином, психологічне благополуччя можна вважати результатом досягнення самореалізації, а також задоволення потреб усіх попередніх рівнів.

Ще одним важливим поняттям, яке досліджував Маслоу, є ієрархія потреб. Він вважав, що людські потреби можна розташувати у формі ієрархії, де нижчі потреби, такі як фізіологічні та безпекові потреби, є базовими, тоді як вищі потреби, такі як потреба в повазі та самореалізації, можуть бути задоволені тільки тоді, коли базові потреби задоволені. Маслоу виділив наступні типи потреб:

1. Фізіологічні потреби: це базові потреби, які пов'язані з життєдіяльністю організму, такі як їжа, вода, повітря, сексуальність та сон. Ці потреби є найсильнішими та невідкладними, і поки вони не задовольняються, інші потреби не можуть бути активовані.
2. Потреби в безпеці: це потреби в безпеці, які пов'язані з фізичним та емоційним благополуччям. Вони включають потребу в безпеці від фізичних загроз, небезпек, хвороб та впливу інших людей.
3. Соціальні потреби: ці потреби пов'язані з бажанням бути прийнятим та бути включеним у соціальну спільноту. Вони включають потребу в любові, дружбі, зв'язках та взаємодії з іншими людьми.
4. Потреби в самооцінці: ці потреби пов'язані з бажанням бути людиною, яку поважають та приймають, як самостійну та компетентну особистість. Вони включають потребу в досягненнях, визнанні, повагу до себе, відчуття успіху та самореалізації.

5. Потреби в самореалізації: це найвищий рівень ієрархії потреб, пов'язаних з бажанням досягти свого повного потенціалу та розвитку відповідно до власних цінностей та мрій. Вони включають потребу у творчості, самовдосконаленні, здатності до вивчення нового та прагненні до духовності.

Враховуючи результати своїх досліджень, А. Маслоу стверджував, що для досягнення психологічного благополуччя необхідно задовольняти всі рівні ієрархії потреб. Таким чином, психологічне благополуччя може бути досягнуте, коли людина має можливість задовольнити свої базові фізіологічні та безпекові потреби, а також вищі потреби, такі як потреба в повазі та самореалізації.

У своїй роботі, А. Маслоу також ввів поняття "дефіцитної потреби", яка може стимулювати поведінку людини, направлену на задоволення цієї потреби. Наприклад, людина, яка має низьку самооцінку, може зосередитися на отриманні поваги від інших людей, щоб задовольнити цю дефіцитну потребу.

За А. Маслоу, поки людина не задовольнила свої базові фізіологічні потреби, такі як їжа, вода, повітря та сон, вона буде фокусуватись на їх задоволенні та не буде звертати увагу на вищі рівні потреб, такі як потреба в досягненні та самореалізації.

Дефіцитна потреба стає джерелом мотивації для людини, яка намагається задовольнити цю потребу. Якщо людина відчуває голод або спрагу, це стає для неї пріоритетом і вона буде шукати способи задовольнити ці потреби. Як тільки дефіцитна потреба задовольняється, людина переходить до задоволення потреб на наступному рівні ієрархії.

Цей термін є важливим у розумінні мотивації та поведінки людини. Дефіцитні потреби можуть викликати сильну мотивацію для досягнення їх задоволення, що може привести до різних форм поведінки, таких як пошук їжі, води, дімівки, безпеки та інших базових потреб.

Своєю чергою, Майкл Чікцентміхайї у своїй праці "Потік: Психологія оптимального досвіду" (Flow: The Psychology of Optimal Experience) [8] вказував, що людина найбільше задоволення отримує від діяльності, яка дає можливість

зануритись у потік (flow) - стан поглиненості у завданні, коли виклики та здатності збігаються. Такі діяльності можуть бути дуже різноманітні — від спорту до мистецтва, від роботи до громадської діяльності. Цей стан забезпечує високу мотивацію та задоволення від діяльності, що зумовлює підвищення рівня психологічного благополуччя. Це відчуття, коли час здається зникає, а відчуття задоволення та ефективності зростає.

Потік можна сприймати як стан глибокої концентрації та максимального сфокусування на дії. У цьому стані людина відчуває щастя, відчуття ейфорії та задоволення від виконаної роботи, навіть якщо це вимагає зусиль та напруження.

Згідно з М. Чіксентміхайї, щоб досягти стану Потоку, необхідно мати належний рівень вмінь і знань. Якщо завдання надто просте, людина може відчувати нудьгу, а якщо завдання надто складне — може відчувати стрес та незадоволеність.

Також важливим елементом досягнення стану потоку є наявність чіткої мети та зосередженість на її досягненні, а також наявність миттєвого зворотного зв'язку щодо виконання завдання.

Характеристики потоку, які описує М. Чіксентміхайї, включають:

1. Відчуття контролю: Людина відчуває, що має повний контроль над ситуацією, вона знає, що робить і як це робити.
2. Концентрація уваги: Людина повністю зосереджується на завданні, що виконується, і не відривається на зовнішні подразники.
3. Відчуття задоволення: Людина отримує задоволення від процесу виконання завдання, а не тільки від його результату.
4. Почуття виклику: Завдання повинно бути складним, але досяжним, щоб викликати інтерес та мотивацію до виконання.
5. Поглинення у діяльність: Людина повністю занурюється в процес виконання завдання, забуваючи про час та зовнішній світ.
6. Відчуття єдності: Людина відчуває, що злагоджена з діяльністю, вона стає частиною процесу та відчуває гармонію з ним.

Концепція потоку відображає стан, в якому людина повністю занурена у свою діяльність, концентрується на ній та отримує від неї задоволення. Цей стан сприяє досягненню екзистенційного благополуччя, оскільки людина відчуває себе задоволеною та знаходить глибокий зміст у своїй життєвій діяльності.

Крім того, стан потоку може бути досягнутий тільки в тому випадку, якщо людина має високу міру компетентності в певній діяльності. Таким чином, здатність досягати потоку пов'язана зі здатністю розвивати свої навички та використовувати свій потенціал повною мірою. Це знову ж таки сприяє підвищенню екзистенційного благополуччя, оскільки людина відчуває себе впевненою та компетентною у своїй життєвій діяльності.

У практичному плані, відповідно до концепції потоку, людина повинна знайти своє покликання та розвивати свої здібності в цьому напрямку. Це може вимагати пошуку нових цілей, викликів та вдосконалення навичок, але це все сприяє розвитку та підвищенню екзистенційного благополуччя.

Карл Роджерс у своїй праці "Терапія в психіатрії та психотерапії" [23] він представив свою теорію, яка давала новий погляд на терапевтичні підходи й дозволяла людям зрозуміти важливість вміти прислуховуватися до своїх почуттів та потреб.

Основна ідея Роджерса полягає в тому, що терапія повинна базуватися на некритичному прийнятті людини та підтримці її власного розвитку. Він вважає, що кожна людина має внутрішній потенціал для саморозвитку і щастя, але цей потенціал часто пригнічується зовнішніми обставинами.

Роджерс стверджує, що терапевтичний процес має бути спрямований на створення сприятливої атмосфери, де клієнти можуть відкрито розмовляти про свої почуття та думки, незалежно від того, наскільки вони можуть здатися дивними або необґрунтованими. Він називає це "прийняттям безумовної позитивної регардності", коли терапевт вважає клієнта із всіма його проблемами й незгодами цінним, при цьому не намагається його змінити, а допомагає знайти власний шлях до саморозвитку.

У своїй праці "Мотивація до роботи" [12] Фредерік Херцберг висловив думку, що працівники мають потребу в самостійності та автономії у процесі виконання своїх робочих обов'язків. Він наголошував на тому, що відчуття контролю над своїми діями та відповідальності за результат є важливими для збереження мотивації та задоволеності від роботи.

За Ф. Херцбергом [12], задоволеність роботою залежить від двох видів факторів: гігієнічних та мотиваційних. Гігієнічні фактори (такі як умови праці, заробітна плата, взаємини з колегами) можуть підвищити задоволеність роботою, але не забезпечують мотивацію до праці. Тому Ф. Херцберг стверджував, що необхідно створювати сприятливі умови для роботи, а також надавати працівникам можливість самостійно приймати рішення та контролювати свої дії.

Ф. Херцберг розрізняє дві категорії факторів, що впливають на мотивацію на роботі: фактори гігієни та фактори мотивації. Фактори гігієни, такі як зарплата, умови праці, співробітники, статус та безпека, є необхідними, але недостатніми для того, щоб створити мотивацію на роботі. Фактори мотивації, такі як досягнення, визнання, саморозвиток, відповідальність та можливість розвитку, стають джерелом справжньої мотивації.

Ф. Херцберг звертає особливу увагу на важливість самостійності та автономії у процесі праці. Він вважає, що працівник повинен мати можливість самостійно вирішувати свої завдання та процеси роботи, щоб бути дійсно задоволеним своєю роботою та досягати вищих результатів.

Крім того, Ф. Херцберг підкреслює важливість визнання досягнень працівників та створення відповідальності перед ними. Він стверджує, що це стимулює досягнення вищих результатів та створює більш ефективну організацію.

Важливо зазначити, що не всі задоволення є корисними для досягнення психологічного благополуччя, адже негативний досвід та переживання можуть сприяти підвищенню рівня благополуччя через глибоке осмислення та переосмислення життя, усвідомлення власних цілей та налагодження

гармонійних відносин з іншими людьми. Також важливим елементом є здатність до співпереживання.

Представники психології, що ґрунтується на екзистенції та гуманізмі, вважають, що психологічне благополуччя полягає передусім у здатності людини до самореалізації, ставлення до себе як до суб'єкта та творця свого життя через професійну діяльність (згідно з А. Маслоу) [6], розуміння значення моральних цінностей і соціальних ролей, пошуку сенсу і значення власного існування, здатності до самовіддачі та любові до інших як до самоцінності, творчого підходу до життя та усвідомлення своєї ідентичності. Відповідно до Б. Братуся та Ю. Швалба, це означає прагнення до набуття родової людської сутності, а згідно з А. Адлером – набуття цінності стосунків та ставлень до оточення. Крім того, згідно з К.-Г. Юнгом, психологічне благополуччя полягає у гармонійному стані внаслідок становлення єдиного, цілого, унікального індивіда, здатного до самореалізації. К. Хорні та Є. Фромм вважають, що досягнення цілісності, відповідальності та відкритості є ключовими для психологічного благополуччя, а Р. Мей вбачає сенс в пошуку особистого значення.

В межах позитивної психології вивчається феномен "благополуччя особистості", який з'явився на початку ХХІ століття і швидко розвивається завдяки дослідженням позитивних аспектів людського життя, таких як благополуччя, щастя, процвітання, психічне здоров'я, мудрість та творчі здібності. Засновником позитивної психології був М. Селігман, який вважав головною метою напряму зміну фокусу психології з прагнення виправляти лише погане в житті на розвиток позитивних якостей. Він виділив три основні напрямки досліджень: позитивні емоції та суб'єктивне благополуччя, позитивні риси людської особистості та соціальні структури, які сприяють благополуччю та розвитку людей [21]. Для досягнення людського благополуччя і щастя М. Селігман пропонує концепцію "розквіту особистості", яка складається з п'яти елементів: позитивні емоції, взаємодія, стосунки, сенс і результати.

У статті "Екзистенціальний аналіз синдрому емоціонального вигорання" [14] досліджується зв'язок між емоційним вигоранням та екзистенційною

сповненістю в екзистенційній психології. О. Ленгле розглядає симптоматику емоційного вигорання як прояв не екзистенційної установки щодо життя, і пояснює, що ігноруючи екзистенціальну дію, можемо привести до дезадаптації та появи нездорових симптомів як у фізичному, так і в психічному аспекті, що негативно впливає на психологічне благополуччя людини.

Отже, поняття благополуччя людини досліджувалася багатьма науковцями та напрямками психології й інших наук, зокрема філософії, соціології та ін. Цільного та єдиного формулювання цього феномену не існує, адже є багато індивідуальних та достатньо абстрактних елементів, з яких може складатися благополуччя особистості.

## **1.2. Характеристика екзистенційно-психологічних аспектів буття людини**

Існує низка понять, близьких за звучанням і по смислу, таких як: самореалізація, саморозвиток, самореалізація, самовизначення особистості, самодетермінація, самоактивність та ін. Всі вони впливають на самопочуття людини, її задоволеність власним життям, відчуттям значущості.

Самореалізація особистості - це готовність до саморозвитку як прояву схильностей і здібностей, що передбачає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів особистості шляхом докладання відповідних зусиль, спрямованих на розкриття її потенціалу [18]. Іншими словами, самореалізація - це не що інше, як переведення потенціалу в реальність. Отже, самоактуалізація - це форма забезпечення власного розвитку і саморозвитку, що є основою стабільності особистості як складної, інтегрованої, самовизначеної, самоорганізованої психологічної системи.

Всі ці концепції містять основні ідеї А. Маслоу [16] про вроджену мотиваційну тенденцію до реалізації свого потенціалу та здібностей, яка притаманна всім людям без винятку.

Самоактуалізація - це процес усвідомлення та реалізації індивідуальності людини, її внутрішніх потреб у позитивному та творчому розвитку,

психологічної зрілості та здібностей. Це складний процес самопізнання своїх здібностей, Я-образу, можливостей і смислів, їх "переходу" з потенційного стану (можливостей) в актуальний стан (дійсність) і реалізації в навколишніх реальних умовах, індивідуальний життєвий шлях, пошук і усвідомлення цінності та сенсу свого існування в кожний даний момент.

Самоактуалізація означає гармонійний розвиток різних аспектів особистості та реалізацію особистісного потенціалу. Це можливо лише тоді, коли людина здатна робити власний вибір і відчувати себе незалежною від зовнішніх чинників. При цьому особисті переконання, бажання і прагнення є джерелом і причиною поведінки людини, а успішність чи неуспішність поведінки пояснюється ефективністю саморегуляції.

Внутрішня мотивація важлива для саморозвитку, оскільки винагорода за діяльність полягає в самій діяльності. [8]. Вона ґрунтується на потребі людей бути компетентними та самовизначеними у взаємодії з іншими людьми та навколишнім середовищем. Реалізація цих аспектів забезпечує самовизначення та внутрішній контроль поведінки.

Наукова розробка проблеми самодетермінації ведеться за допомогою різних напрямків, включаючи екзистенціально орієнтовані теорії, теорії суб'єктності, теорії самоактуалізації, теорії самоефективності та інші.

Теорія суб'єктності (англ. subjectivity) у психології описує людину як суб'єкта, який має активну роль у сприйнятті світу навколо себе та взаємодії з ним. Ця теорія базується на припущенні, що індивід має свої унікальні переживання, які формуються через взаємодію зі світом та впливами зовнішніх чинників.

У теорії суб'єктності віддається перевага вивченню особистісних переживань та дослідженню процесів саморозвитку та самопізнання. Згідно з цією теорією, суб'єктивний досвід є важливим елементом для розуміння психічної діяльності людини, а його аналіз може допомогти зрозуміти її поведінку та мотивацію.



Основні положення теорії суб'єктності передбачають, що людина відчуває себе суб'єктом своїх дій та думок, має внутрішню свободу вибору та може самостійно контролювати свої дії. Це означає, що людина має свідомість про своє існування та свої можливості, і може сама обирати свій шлях життя, діяти відповідно до своїх цінностей та переконань.

Одним з центральних аспектів теорії суб'єктності є поняття самості, що означає свідомість людини про себе як про індивіда з власними цінностями, переконаннями та прагненнями. Важливим аспектом самості є самооцінка та самоповага, які дозволяють людині вірити у свої можливості та діяти на користь власного розвитку.

Ця теорія також підкреслює значення соціальних взаємин та взаємодії в розвитку і формуванні суб'єктності людини. Людина стає суб'єктом не тільки завдяки своєму внутрішньому світу, але і завдяки взаємодії з іншими людьми та соціальним середовищем, яке оточує її.

Теорія суб'єктності виникла в контексті розвитку гуманістичної психології та феноменології, яка вивчає суб'єктивний досвід людини та його відображення в її поведінці. У цій теорії використовуються різноманітні методи дослідження, зокрема, якісні інтерв'ю, емпатичні методи самореалізації та самопізнання.

Дослідники феномену самореалізації [7-10] виділяють наступні характеристики самореалізованих особистостей: розширене почуття Я, позитивний образ Я, цілісний підхід до життя, орієнтація на діяльність, реалізація творчих здібностей, повага до себе та інших, низька внутрішня конфліктність, відчуття суб'єктивної свободи, цілісність особистості, екзистенціалізм та інші.

Одним з ключових понять самореалізації особистості є автономія, тобто здатність діяти як суб'єкт, з усвідомленням власного "я". Крім цього, система цінностей особистості також має важливе значення для її самореалізації, як і віра у свої можливості для досягнення успіху. Згідно з концепцією самоефективності А. Бандури, самоефективність, тобто упевненість і компетентність під час

виконання певної справи, також є важливою складовою самореалізації особистості.

Самоставлення – важливий фактор, який впливає на мотивацію самореалізації людини, її відношення до самої себе. Ця властивість особистості щільно пов'язана з цілями та цінностями людини, її ставленням до світу та самої себе, а також впливає на формування всієї системи психологічних особливостей, в тому числі на процес саморозвитку та самореалізації. Самоставлення є стійкою особистісною рисою, що тісно пов'язана з волею та іншими характеристиками особистості. Воно також визначає оцінку навколишнього світу, взаємини з оточенням та досягнення мети, а також є частиною системи "особистість — соціальне середовище" та однією з основних структурних одиниць диспозиційного ядра особистості [5]. Таким чином, самоставлення можна вважати четвертим компонентом самореалізації особистості.

Якщо виділити індивідуальні характеристики людини, які впливають на її саморозвиток та самореалізацію, однією з найголовніших є перспектива майбутнього. Це означає, наскільки людина інтегрує своє майбутнє в її теперішнє життя. Перспектива майбутнього залежить від мотивації та впливає на цілеспрямованість людини, оскільки її цілі включають її очікування в майбутньому.

Перспектива майбутнього є важливою складовою частиною життя людини. Це поняття описує те, як людина бачить своє майбутнє, що вона очікує від нього і як вона планує його. За екзистенціалістським підходом, перспектива майбутнього є взаємодією між індивідуумом і світом, в якому він існує.

Згідно з екзистенціалістською теорією, людина має свободу вибору та відповідальність за свої вчинки та рішення. Перспектива майбутнього відображає те, як індивідуум розуміє свою свободу вибору та відповідальність, яку він несе за свої рішення. Відповідно до цього, перспектива майбутнього може бути відображенням способу, яким індивідуум бачить свої можливості та шляхи досягнення своїх цілей, а також того, як він бачить своє місце у світі.

Оскільки екзистенціалізм підкреслює значення свободи та відповідальності, то перспектива майбутнього може стати джерелом страху та тривоги для людини. Невизначеність майбутнього та необхідність вибору можуть викликати страх перед можливістю зробити неправильний вибір. Однак, з іншого боку, перспектива майбутнього може також стати джерелом надії та мотивації для досягнення своїх цілей та мрій.

Людина завжди живе у світі можливостей, які відкриваються перед нею. Ці можливості можуть бути більш або менш реалістичними, але в будь-якому випадку вони впливають на спосіб, яким людина сприймає своє майбутнє. Одним з ключових понять в екзистенціалізмі є "свобода", і людина вважається відповідальною за свої вибори та своє майбутнє.

Перспектива майбутнього в екзистенціалізмі також пов'язана зі знанням про кінцевість буття людини. Оскільки людина знає, що її життя обмежене, вона може бути стурбованою тим, яким чином вона хоче жити своє життя, що хоче досягти, та як вона залишить свій слід у світі. Таким чином, перспектива майбутнього може визначати, як людина визначає сенс свого життя, та спонукати її до дії, щоб досягти своїх цілей.

Науковці описують безпосереднє суб'єктивне благополуччя з різних точок зору:

1. Згідно з першою думкою, включає когнітивну та емоційну оцінку життя людини на основі трьох факторів: задоволеність життям, позитивний вплив та негативний вплив [11].
2. Згідно з другою точкою зору, це інтегративне соціально-психологічне утворення, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові елементи та ґрунтується на оцінках і ставленні людини до життя та самої себе. Третя перспектива описує безпосереднє суб'єктивне благополуччя як стан динамічної рівноваги, що досягається через переживання задоволеності в різних життєвих сферах з різними цінностями. [1]
3. Безпосереднє суб'єктивне благополуччя - це емоційно-оціночне ставлення людини до свого життя, особистості, стосунків з оточуючими

та процесів, які є важливими для неї в засвоєнні нормативних цінностей та смислових уявлень про "щасливе" зовнішнє та внутрішнє середовище, що виражається в задоволеності та задоволеності ними.

4. Стан особистісної зрілості, що розвивається, включає благополуччя і щастя як внутрішній стан, емоцію і сприйняття, а також суттєву характеристику функціонування особистості. Психологічне благополуччя дозволяє людям зосередитися на реалізації свого потенціалу у складних ситуаціях". Поняття життєстійкості та усвідомленості використовуються для оцінки того, як люди можуть долати складні ситуації.
5. Когнітивні та емоційні оцінки якості життя в цілому та окремих його сфер ґрунтуються на задоволенні потреб (переважно соціальних), сформованих у процесі соціалізації еталонних уявлень, сприйнятих та інтерналізованих об'єктивних чинниках, таких як середовище проживання, задоволення базових потреб, стан здоров'я тощо, а також на досягненні внутрішніх і соціально орієнтованих цілей, вона є основою для самореалізації, розкриття потенціалу та розуміння життя. [3].
6. Когнітивні та афективні оцінки самоприйняття на основі задоволеності різними сферами життя та особистим досвідом [9].
7. 7. інтегральний психологічний показник життя людини, що відображає ціннісні аспекти її ставлення до різних сфер життя та рівень адаптації до них.
8. Показник рівня задоволеності або незадоволеності людини життям, який формується на основі уявлень людини про себе та навколишній світ, включаючи сім'ю, економіку та політику.
9. Сукупність оптимальних психологічних якостей і станів людини, таких як особистісна зрілість, самореалізація, психологічне благополуччя, гармонія і суб'єктивне щастя, що оцінюються за такими критеріями, як розвиток особистісного потенціалу, задоволеність життям, оптимізм і

позитивний підхід до життя, здатність долати складні ситуації й вміння підтримувати самооцінку. [4].

10. Саморегулюючі фактори особистості, які відображають саморегулюючі наслідки психічного стану та сприйняття життя індивіда.
11. Усвідомлення значущості та цінності життя в цілому як засобу для досягнення внутрішніх і соціальних цілей, а також передумова для реалізації потенціалу та здібностей людини.
12. Стійка риса особистості, яка передбачає переважання позитивних емоцій, близькі стосунки, суб'єктивну залученість у життєдіяльність, осмислене життя та позитивну самомотивацію.
13. Багатовимірне поняття, що є інтегративним психологічним утворенням, яке включає в себе оцінки та ставлення людини до життя і самої себе.

Отже, з цього розділу зрозуміло, що єдиного погляду на те, що таке психологічне благополуччя людини не існує у сучасній психологічній науці. Є безліч поглядів, кожний з яких має власну аргументацію та дослідницьку базу. На мою думку, це пов'язано з тим, що поняття психологічного благополуччя є дуже абстрактним та контекстним. Кожна людина народжується в інших, унікальних умовах, які формують її світобачення та патерни поведінки. Не меншу роль грає й соціальне оточення, в якому зростає та проживає індивід.

### **1.3. Взаємозв'язок екзистенційно-психологічних аспектів буття людини та її психологічного благополуччя**

Здатність до самопізнання є основою психологічного благополуччя людини, оскільки вона дає їй змогу усвідомити своє життя та зайняти авторську позицію в ньому. Проте, вона передбачає зіткнення з проблемою вибору, яка впливає на стратегію поведінки та корегування власного благополуччя.

В основі психологічного благополуччя лежить конфлікт між двома мотивами - розвитком і стабільністю - і людина робить вибір на користь одного з них. Якщо цей вибір не вдається зробити, може виникнути стан дистресу і конфлікт мотивів може стати більш інтенсивним. Психологічно врівноважені люди намагаються рухатися вперед, балансує на межі своєї нестабільності, а психологічний дистрес починається з намагання сховатися від суперечностей і невідповідностей навколишнього світу.

І. Ялом пише, що благополуччя може допомогти зменшити страх перед смертю, що є позитивним захистом від нього на підставі емпіричних даних. Залежність, як відносини між людьми, зауважують психотерапевти, є поширеною та болісною психологічною проблемою. Однак незалежність не може бути альтернативою, оскільки вона є неможливою для будь-якої людини, що є частиною соціальної системи. Цілеспрямованість на помилкову мету незалежності може також стати причиною психологічних проблем та призвести до неблагополуччя [30].

Емпіричні дослідження Дінера показали, що благополуччя складається з емоційної та когнітивної складових. Емоційне благополуччя відображає повсякденні переживання людини, включаючи частоту та інтенсивність радості, печалі та гніву, які впливають на якість життя. Когнітивне благополуччя, з іншого боку, відображає задоволеність життям та судження, які людина робить, розмірковуючи про своє життя.

За даними досліджень Дінера, дохід та освіта корелюють із задоволеністю життям, тоді як здоров'я, турботливі стосунки та самотність є сильними предикторами повсякденних емоцій. Дослідження також показали, що оскільки приємні та неприємні емоції не є двома крайнощами одного континууму, ці два фактори необхідно вивчати окремо, щоб отримати повну картину благополуччя людини. [9].

Культурні та соціальні установки відіграють важливу роль у визначенні того, як люди оцінюють своє життя. Дослідження Аргайла та Мартіна показують, що коли люди вірять, що задоволеність життям є важливою, вони покладаються

на позитивну інформацію, оцінюючи своє життя. Однак, коли суспільство вважає щастя важливою цінністю, люди приділяють більше уваги негативним аспектам свого життя і знижують когнітивну оцінку свого життя. [6].

Дослідники значно підняли рівень розуміння структури, факторів та динаміки суб'єктивного благополуччя. Наприклад, у цільових підходах стверджується, що благополуччя досягається, коли досягається мета, а піковий рівень щастя досягається в точці досягнення кінцевого результату. У суб'єктивно-діяльнісному підході акцент робиться на процесі, під час якого сама активність викликає особливі переживання щастя та благополуччя.

М. Чіксентміхайї описує стан потоку, який приносить глибоке задоволення. В теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Райана [9] виокремлюються три вроджені психологічні потреби - автономії, компетентності та стосунків з іншими, - задоволення яких є важливим для психологічного зростання, цілісності та щастя; Р. Райан та Е. Десі проводять паралелі між розумінням щастя не як результату задоволення потреб, а як автентичної функції набуття автономії, компетентності та стосунків з іншими. Вони підкреслюють важливість цього. Однак у теорії самовизначення ці психологічні потреби розглядаються як причини щастя, тоді як у моделі К. Ріфф - як індикатори психологічного благополуччя.

К. Ріфф та її колеги стверджують, що суб'єктивне щастя визначає стан людини, тоді як психологічне щастя є динамічним та інтенсивним. Евдемонічне щастя включає екзистенційні елементи (наприклад, життєві цілі, особистий розвиток) і, на відміну від суб'єктивного щастя, орієнтоване на майбутнє. Таким чином, гедоністичний підхід визначає "особисте щастя" як емоційне переживання суб'єктивного благополуччя, яке індивіди відчувають в результаті досягнення задоволеності та уникнення незадоволеності в різних сферах людської діяльності. Джерелом щастя є задоволення потреб [25].

Згідно з евдемоністичним підходом, "особистісне благополуччя" розглядається як психологічне благополуччя, що є результатом розвитку самореалізації, індивідуальності та самовираження особистості в контексті

різноманітних суперечливих взаємодій соціального середовища. Різноманітні емпіричні дослідження показали, що суб'єктивне і психологічне благополуччя різною мірою доповнюють і взаємно впливають одне на одного. Визнано, що джерела щастя зосереджені на реалізації глибинних цінностей, які пов'язані з напруженням і зусиллями, спрямованими на розв'язання проблем [27].

За ресурсним підходом, психологічне благополуччя особистості розглядається як сукупність ресурсів, потенціалу та можливостей для збереження та покращення психічного здоров'я. Концепт благополучної особистості, запропонований К. Роджерсом, описується як повноцінно і позитивно функціонуюча особистість з оптимальною психологічною пристосованістю, психологічною зрілістю, повною відповідністю та відкритістю досвіду.

В рамках ресурсного підходу психологічне благополуччя визнається як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що гарантують суб'єктивну та об'єктивну успішність індивіда в системі "суб'єкт-середовище". К. Роджерс пропонує концепцію адаптованої особистості як повноцінної та позитивно функціонуючої людини, здатної до оптимального психологічного пристосування. психологічною адаптивністю, зрілістю, повною відкритістю до досвіду [6].

Це також внутрішня інтенція людини (несвідома та свідомі ресурсна установка) щодо виживання, саморозвитку, самовираження та самоактуалізації, яка формується під час діяльності і може розглядатися як джерело психологічного благополуччя на чотирьох відносно автономних рівнях психічне та фізичне здоров'я, соціальна адаптованість, психічне та психологічне здоров'я.

У своїх дослідженнях про психологічне благополуччя людини, науковці фокусуються на його суб'єктивному компоненті - тобто на тому, як людина відчуває себе щодо свого життя та себе самої. Експериментально було встановлено наступні факти:

1. 1. особистісні фактори (позитивна самооцінка, інтернальний локус контролю та екстраверсія) пов'язані з суб'єктивним благополуччям [9];



2. суб'єктивне благополуччя може впливати як на причини, так і на наслідки щоденного дистресу та фізичне здоров'я (G. Feist та колеги);
3. суб'єктивне благополуччя залежить від трьох факторів: задоволеності особистими досягненнями, задоволення від життя та здоров'я;
4. екстраверсія має значущий вплив на суб'єктивне відчуття благополуччя, незалежно від специфіки ситуації [22];
5. вищий рівень суб'єктивного благополуччя може свідчити про меншу увагу до життєвих процесів та емоційних аспектів і менший контроль над собою [2];
6. самоприйняття є центральною рисою психологічного благополуччя, причому гедоністичний аспект благополуччя переважає, а позитивна оцінка себе і свого життя є важливою складовою психологічного благополуччя [4].

### **Висновки до Розділу 1**

Провівши аналіз джерел, які були використані у цьому розділі, можна прийти до декількох висновків. Задля досягнення психологічного благополуччя, особистість повинна розуміти, що для неї означає це поняття. Фактори, що впливають на досягнення стану психологічного благополуччя є доволі суб'єктивними, проте є підстави вважати, що існують основні фактори впливу, які можливо схарактеризувати:

- за Абрахамом Маслоу, поняття "самореалізації" він визначає як вищу потребу людини, яка відображає її бажання розвиватись і здійснювати свій потенціал;
- Фредерік Херцберг вважав, що існують два типи факторів, які впливають на відчуття самовдоволеності, що можна вважати суміжним поняттям до благополуччя: гігієнічні фактори, пов'язані з умовам, при яких індивід працює, та мотиваційні фактори, які пов'язані неопосередковано з роботою;

- Майкл Чіксентміхайї відокремив поняття “поток”, яке є найважливішою складовою успішної самореалізації, що, своєю чергою, дозволяє людині відчувати себе самореалізованою й щасливою.

Також існують й інші погляди на поняття психологічного благополуччя, наприклад, гедоністичний, евдемоністичний, ресурсний та інші підходи, які мають свою власну теоретичну аргументовану базу.

Оскільки в психологічній науці не існує єдиного погляду на те, що таке психологічне благополуччя, це питання досі є актуальним та активно досліджується. Різні підходи відокремлюють свої аспекти, проте можна виділити певні аспекти, які присутні в більшості напрямків:

- Кожна людина має свій унікальний життєвий шлях, який визначає її систему цінностей (суб’єктивні відчуття). Досягнення цих цінностей, скоріш за все, дозволить людині відчувати себе щасливою, що і є умовним визначенням психологічного благополуччя;
- Одним з основних аспектів психологічного благополуччя є поняття самореалізації, тобто досягнення поставлених цілей, можливість реалізувати свої амбіції й задуми;
- Значний вплив на відчуття вдоволеності життям має рівень освіти, соціальної активності, психологічного та фізичного здоров’я, а також рівень доходу, оскільки без цих факторів сучасна людина не здатна бути повноцінною частиною соціуму, в якому вона самореалізується;
- Позитивне самосприйняття та позитивізм загалом дозволяє ефективніше досягати поставлених цілей, проте потрібно знаходити баланс між позитивом та самокритикою, а також приймати конструктивну критику від інших людей, оскільки межа між позитивом та самообманом дуже тонка.

Отже, психологічним благополуччям можна назвати стан індивіда, коли він задоволений своїм життям й станом достатньою мірою, щоб почуватися щасливим, має сенс свого буття й чітко усвідомлює свої потреби. Психологічне благополуччя є суб'єктивним поняттям, але його основні фактори можливо визначити, оскільки потреби людей у загальному є достатньо схожими, інколи ідентичними.

Соціальне оточення та система цінностей є основами формування аспектів психологічного благополуччя для кожного окремого індивіда. Ці аспекти відрізняються, оскільки кожний індивід зростає в унікальних умовах. Під унікальними умовами найчастіше мається на увазі той емоційний досвід, який отримує людина під час зростання й формування своєї особистості.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ АСПЕКТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

### 2.1. Характеристика вибірки, методологічних та організаційних засад дослідження

З метою вивчення особливостей зв'язку між екзистенційно-психологічними аспектам буття людини та її психологічного благополуччя було проведено дослідження факторів, що забезпечують психологічне благополуччя людей у віковій категорії від 18 до 25 років, студенти вищих навчальних закладів. Загальна кількість досліджуваних – 40 осіб (20 чоловіків та 20 жінок). Дослідження проводилося у режимі онлайн, в період з лютого 2023 по квітень 2023, надаючи досліджуваним відповідні методики, які перелічені нижче. Як діагностичний інструментарій у цьому дослідженні використано:

- шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale);
- тест «Мета в житті» (Purpose in Life Test).
- шкала екзистенції Ленгле.

**Шкала задоволеності життям (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)** була розроблена як міра когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя (SWB). Повідомляється про два дослідження, спрямовані на подальшу валідизацію SWLS.

Представлено докази надійності та прогностичної валідності SWLS, а її продуктивність порівнюється з іншими спорідненими шкалами. Показано, що SWLS

Показано, що SWLS є валідним і надійним показником задоволеності життям, придатним для використання в широкому спектрі вікових груп і застосувань, що дає змогу заощадити час та ресурси на проведення інтерв'ю порівняно з багатьма іншими методами вимірювання задоволеності життям.

SWLS використовується в різних галузях досліджень, включаючи

психологію, охорону здоров'я та економіку, для вивчення факторів, що впливають на благополуччя, задоволеність життям та якість життя. SWLS є надійним і валідним показником суб'єктивного благополуччя і широко використовується як в клінічних, так і в неклінічних умовах.

Крім того, висока схожість показників суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям, отриманих від респондентів та їхніх колег, є переконливим доказом того, що суб'єктивне благополуччя є відносно глобальним і стабільним явищем, а не просто миттєвим судженням, що базується на швидкоплинних впливах.

**Тест "Мета в житті" (PIL)** був розроблений, щоб виміряти, наскільки людина має відчуття мети у своєму житті. Він допомагає виявляти екзистенційний вакуум - стан порожнечі та нудьги, що виникає, коли в людини відсутній сенс життя. Високі показники за тестом PIL свідчать про меншу присутність цього стану порожнечі.

Цей тест не вимірює мотивацію до пошуку мети життя, а лише ступінь її наявності. Існує теоретичний зв'язок між релігією та метою життя, який був встановлений Віктором Франклом, а також результати дослідження, які підтверджують зв'язок між PIL та релігійними орієнтаціями людей. Тест PIL є одним з перших інструментів для самооцінки мети та сенсу життя.

За В. Франклом, наявність сенсу життя у людини є основною мотивацією людини у житті. У нормально функціонуючих людей, ця мотивація повинна бути на високому рівні, а от у клінічних груп зазвичай є меншою [12].

PIL складається з трьох частин. Частина А PIL складається з 20 пунктів, які респонденти оцінюють за семибальною шкалою відповідно до того, наскільки вони відчувають зміст описаний у кожному з пунктів. Частина В складається з 13 незакінчених речень, які респондент повинен закінчити, а в Частині С респондент має написати про свої життєві цілі, амбіції, надії, плани на майбутнє, про те, що надавало їм сенс у минулому і що може мотивувати їх у майбутньому. Оцінювання PIL проводиться шляхом підсумовування відповідей у кожній з трьох частин для визначення загального балу.

Цей опитувальник для самостійного заповнення вимагає вміння читати на рівні п'ятого класу. Зазвичай час не обмежується, але більшість респондентів закінчують менш ніж за 15 хвилин (Crumbaugh & Henrion, 1988).

Оскільки у форматі Частини А для кожного завдання використовуються різні кінцеві точки шкали, це може заплутати респондентів більше, ніж вимірювання, яке повторює одні й ті самі кінцеві точки; такий формат також робить тест незручним і громіздким, коли його використовують під час групових рекламних кампаній (Harlow, Newcomb, & Bentler, 1987).

Частини В і С повинні оцінюватися клініцистом, і в більшості досліджень їх ігнорують. Спроби кількісно оцінити ці останні частини мало що додали до того, що було отримано в частині А (Crumbaugh & Henrion, 1988).

Попри те, що є місце для запитань, РІЛ видається досить валідним показником. Те, що РІЛ оцінює щось психологічно значуще, підтверджується його здатністю передбачати приналежність до клінічних чи неклінічних популяцій. Наприклад, він розрізняє психологічних пацієнтів і не пацієнтів (Crumbaugh, 1968; Crumbaugh & Maholick, 1964), а також ув'язнених і не ув'язнених (Reker, 1977). Вона також корелює з оцінками терапевтів ( $r = .38$ ) і священнослужителів ( $r = .47$ ) щодо наявності у людей сенсу або мети в житті (Crumbaugh, 1968). Крім того, велика кількість досліджень показала, що він помірно пов'язаний зі змінними, які, як припускає логотерапія, пов'язані зі смислом.

У цьому дослідженні використовується тільки частина А, оскільки формат частин В та С не може бути використаний в порівняльному або кореляційному аналізі, а також ці частини вимагають академічних знань, які є недоступними для рівня бакалавру.

Третьою шкалою є **Шкала екзистенції Ленгле (ES)** - це опитувальник, заснований на антропологічній теорії Франкла. Тест на самооцінку, що оцінює ступінь особистісної самореалізації та базового ставлення до життя. Субшкали: Самодистанціювання (SD), Самотрансценденція (ST), Свобода (F), Відповідальність (V) [17].

Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти присвоюють бали від 1 до 6 ("правильно" - 1 бал, "правильно з обмеженнями" - 2 бали, "радіше правильно" - 3 бали, "радіше не правильно" - 4 бали, "неправильно з обмеженнями" - 5 балів, "не правильно" - 6 балів), відповідям на зворотні пункти присвоюють бали від 6 до 1 ("не правильно" - 1 бал, "правильно" - 6 балів). Потім підсумовується загальний бал екзистенціальної сповненості (G) і показники для кожної з 4 субшкал (самодистанціювання, самотрансценденція, свобода і відповідальність), а також показники параметрів Person (сума SD і ST) та екзистенція (сума F і V).

*Самодистанціювання.* Субшкала SD вимірює здатність створювати внутрішній простір. Цей показник знаходиться між двома полюсами: відсутністю вільного внутрішнього простору і створенням внутрішньої дистанції від себе; людина зі здатністю до SD може, коли це необхідно, відсунути вбік бажання, сприйняття, емоції та наміри і побачити себе і ситуації на відстані.

Низький показник SD (нижче 26 балів) означає, що людина не здатна дистанціюватися від себе. Це може бути пов'язано з незрілістю, але, як правило, викликано внутрішнім неспокоєм (через конфлікт або посттравматичний стрес) або внутрішньою зацикленістю на чомусь: низький показник SD означає нав'язливі бажання і думки, автоматичні думки, фіксовані емоції, звинувачення і т.д., які здебільшого спрямовані на себе. Однак такі ж показники виникають, коли екстремальний ситуативний стрес призводить до упереджень і вузького сприйняття.

Зі збільшенням показника SD (середнє значення = 35,5) покращується здатність розпізнавати ситуації та ясність мислення. Увага постійно переміщується назовні. Водночас зменшується дистанція до себе.

Дуже високий бал (від 43 до максимальних 48 балів) означає, що людина дуже добре вміє тримати дистанцію від себе. Але це також означає, що людина може не усвідомлювати власних потреб і почуттів. Люди, які живуть з прагненням до досягнень і перфекціонізмом, завжди матимуть високий показник

за шкалою SD, а їхня особистість характеризується високим самоконтролем, суворістю і ригідністю.

*Самотрансценденція.* Субшкала ST вимірює здатність відчувати цінності. Самотрансценденція (ST) вимірює вільну емоційність і проявляється в наступних навичках: відчуття близькості до чогось/людини, співчуття, життя заради чогось/людини, відчуття цінності, сприйняття глибоких внутрішніх зв'язків (екзистенційна значущість того, що відбувається). Самотрансценденція доповнює самодистракцію; якщо SD означає ізоляцію від себе і віддачу себе чомусь іншому, то ST повертає людину до себе через контакт з цінностями світу і відчуття внутрішнього зв'язку з самим собою.

Низький показник за ST (нижче 58 балів) свідчить про те, що емоції прості та скупі по відношенню до світу і людей. Життя емоційно бідне і є переважно робочим і функціональним. Відсутність емпатії можна описати як безпорадність, невпевненість або навіть сліпоту в розпізнаванні почуттів і цінностей.

Чим вищий бал за ST (в середньому 73), тим багатша внутрішня здатність відчувати та орієнтуватися в емоційному внутрішньому світі та цінностях.

При дуже високих балах (81 і вище, до 84) ця тенденція розвивається і розкривається повною мірою. Люди мають емоції на кінчиках своїх пальців. Покладаючись на свої емоції, люди легко інтуїтивно відчують ситуації та співпереживають іншим (висока емпатія).

*Свобода.* Підшкала F вимірює здатність приймати рішення. Ця шкала знаходиться між полюсами "нездатність приймати рішення" та "залежність від рішень" і є здатністю визначати реальні можливості для дій. Здатність приймати рішення залежить, з одного боку, від особистісних рис (наприклад, сили, концентрації, сміливості), а з іншого - від можливостей у ситуації, які важливо враховувати для того, щоб зробити вибір.

Низький показник F (нижче 37) свідчить про недостатню рішучість, нерішучість і невпевненість у своїх судженнях. Реакції тривожного типу: слабкість у прийнятті рішень через невпевненість, страх перед можливими наслідками. Реакція депресивного типу: брак фізичних сил, брак сміливості для



позитивних дій. Реакція істеричного типу: бачить багато можливостей, але не знає, чого хоче, і не може зробити вибір.

Чим вищий бал за шкалою F (середнє значення = 49), тим більша чіткість і сила суджень та прийняття рішень. Чим вищий бал, тим легше визначати можливості для дій і приймати рішення.

Якщо показник F дуже високий (вище 58, максимум 66), людина характеризується відсутністю розсудливості, схильністю до критики й контролю, нетерпимістю до будь-яких обмежень і нелюбов'ю до постійних стосунків. Такі люди вважають за краще якомога швидше розлучатися з прив'язаністю і часто залишаються пасивними в міжособистісному спілкуванні через страх бути ображеними або через те, що стосунки стають фіксованими.

*Відповідальність.* Підшкала V вимірює готовність "робити щось". Цей вимір лежить між полюсами відсутності зобов'язань та особистої залученості або почуття обов'язку. Він вимірює здатність слідувати рішенням, що ґрунтуються на особистих цінностях. Якщо ви впевнені, що робите правильні речі, ви можете наполегливо втілювати свої плани в життя. З іншого боку, якщо вам бракує впевненості в собі, компенсаторні функції можуть бути замінені почуттям обов'язку.

Низький показник V (нижче 41) означає, що ви не відчуваєте особистої участі в житті. Життя протікає саме по собі, без особливого планування і без всеохоплюючого почуття власної волі. Почуття обов'язку виражене слабко, але може бути сформоване.

Чим вищий бал за шкалою V (середнє значення = 57,5), тим вищим є почуття відповідальності та залученості. Прихильність до цілеспрямованого, уважного способу життя.

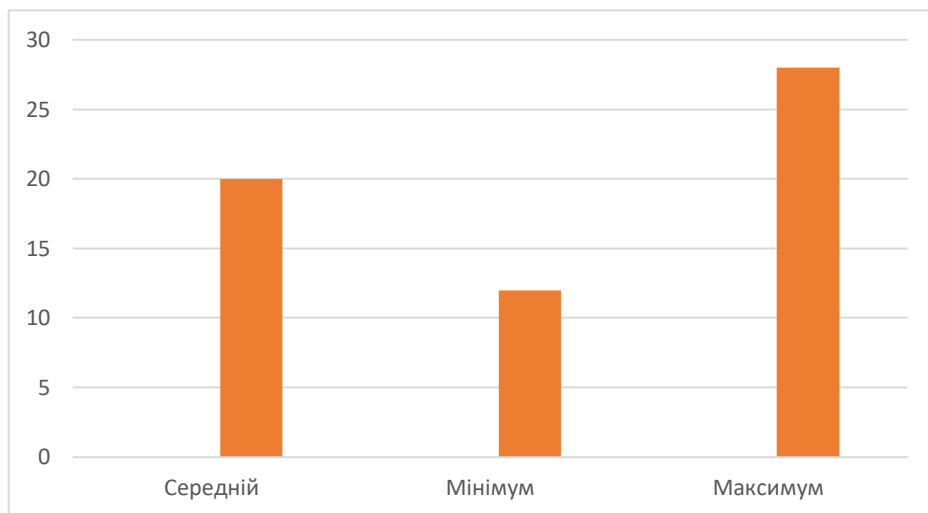
Дуже високі показники V (вище 70, максимум 78) є результатом послідовної самовідповідальності, оригінальної поведінки та сильного почуття обов'язку.

## **2.2. Порівняльний аналіз досліджуваних показників за результатами застосування описової статистики**

Першою методикою, що використовувалася у цьому дослідженні, є шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale). Досліджувані отримали 5 питань, на кожне з котрих можна дати відповідь по шкалі від 1 до 7. Відповіді на твердження підсумовуються, в результаті чого виводиться загальний бал від 5 до 35, причому вищі бали свідчать про більшу задоволеність життям.

Проаналізувавши результати опитування, можна побачити, що середній показник – 20, що за даною шкалою означає нейтральне ставлення до власного життя (Рис. 2.1). На мою думку, це цілком адекватний та очікуваний результат, оскільки люди, як правило, схильні до пізнання чогось нового, покращення рівню свого життя. Можна сказати, що цей показник є середнім у всіх сенсах. Найвищим показником є 28 балів, найнижчим – 12.

Варто зазначити, що за статистикою, ні один досліджуваний не досягнув найвищого результату (дуже задоволений), ані найнижчого (вкрай незадоволений). Опираючись на загальну статистику, це цілком адекватний результат, адже випадків, коли люди відповідають на всі питання 1 або 7, майже не буває. Показник в 12 міг би означати, що досліджуваний має серйозні підстави вважати своє життя незадовільним, що своєю чергою, може наштовхувати на думки про самогубство, участь у сумнівних, нелегальних активностях тощо.



**Рис. 2.1. Середні показники за опитуванням шкали задоволеності  
ЖИТТЯМ**

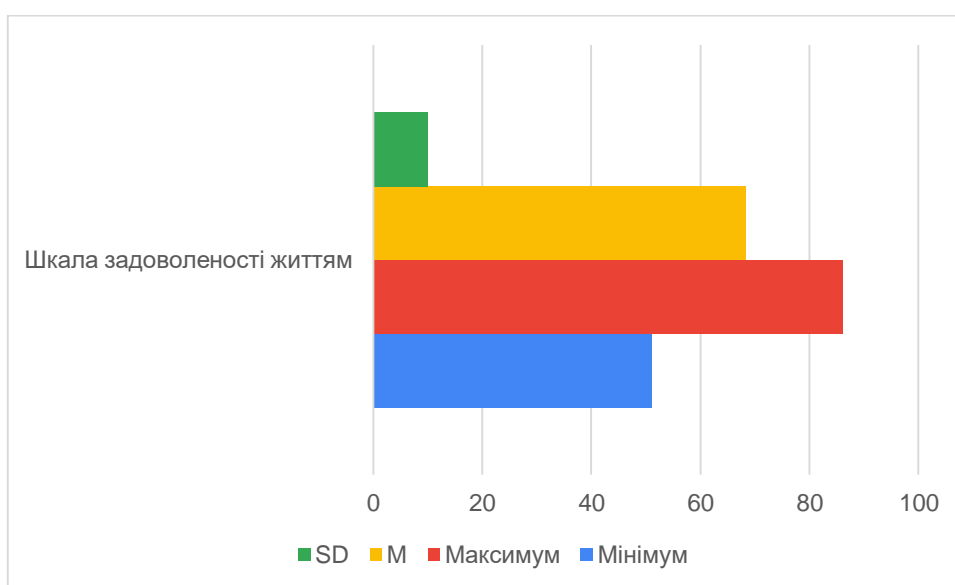
Серед інших показників також є стандартне відхилення (SD). Стандартне відхилення - це міра дисперсії, яка показує розкид балів навколо середнього значення. Чим більше стандартне відхилення, тим більший розкид результатів навколо середнього значення. У психології стандартне відхилення використовується в різних контекстах. Наприклад, його часто використовують для вимірювання психологічних конструктів, таких як інтелект, риси особистості та психічне здоров'я. Дослідники використовують стандартне відхилення, щоб зрозуміти, як показники цих конструктів варіюються в межах популяції.

Посилаючись на показник у цьому дослідженні, можна зробити висновок, що стандартне відхилення є незначним. Це означає, що значення в наборі даних згруповані навколо середнього значення, що свідчить про відносно невелику варіацію або дисперсію даних.

Іншими словами, якщо стандартне відхилення низьке, точки даних у наборі даних дуже схожі одна на одну і близькі до середнього значення. Це свідчить про те, що дані є відносно однорідними та що існує високий ступінь узгодженості вимірювань або спостережень.

Також варто звернути увагу на найменші на найвищі показники (див. Рисунок 2.2). Найнижчий показник у 12 балів виявився у досліджуваного чоловічої статі, найвищим, що складає 28 балів – у представниці жіночої статі.

У середньому, показники чоловіків і жінок мають незначну відмінність. Так, середнім балом чоловіків є позначка у 19, 75 балів, у жінок – 20, 05. Різниця в 0,3 бали є абсолютно незначною, враховуючи, що градація від мінімального до максимального балу цієї методики є 30 балів (від 5 до 35).

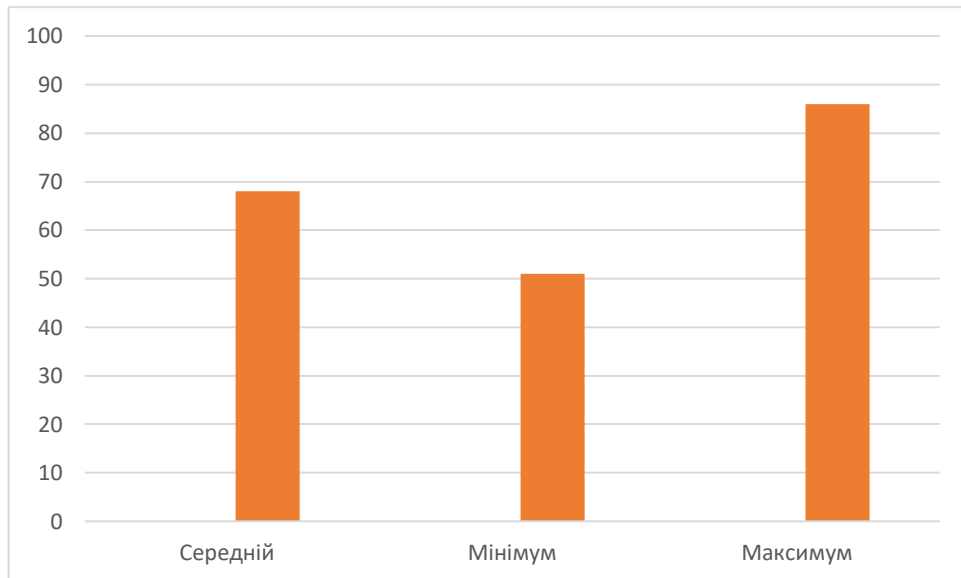


**Рис 2.2. Показники опитування за шкалою задоволеності життям**

Підсумувавши усі вищезазначені дані, можна прийти до висновку, що, за шкалою задоволеності життям, у цьому дослідженні не виявлено значущих статистичних даних, які могли б вказати на залежність та вплив статі й віку на рівень задоволеності власним життям.

Другою є методика тест «Мета в житті». Досліджуваним було надано бланк з 20 питаннями, кожне з котрих має три варіанти відповідей, які можна умовно поділити на позитивні, нейтральні та негативні. При підрахуванні балів, кожна з відповідей має задане умовне значення від 1 до 7, де 1 це позитивна відповідь, 2, 3, 4 це нейтральна, та 5, 6, 7 – негативна відповідно. Для респондентів варіанти відповідей виглядають як три короткі свідчення, які вони можуть обрати.

Аналіз результатів відповідей 40 осіб (20 чоловіків і 20 жінок) показав, що середній бал склав 68, що майже в буквальному сенсі є середнім балом. За цією шкалою 20 балів - це найнижчий бал, а 140 балів - найвищий бал.



**Рис 2.3. Показники опитування за шкалою Мета в житті**

Усередненість показників може свідчити про те, що люди, в цілому, схильні вважати, що в їхньому житті стабільно присутні певні елементи, які потребують покращення, але також є й такі, які їх цілком влаштовують. Слід зауважити, що ці критерії різняться від людини до людини, оскільки поняття благополуччя, достатку та речей, що покращують життя є достатньо різноманітними.

Максимальним показником є результат у 86 балів, мінімальним – 51 (Таб. 2.2). Мінімальний показник є відносно високим у порівнянні із заявленим у методиці, що, на мою думку, нашттовхує на думку, що досліджувані задоволені своїм життям достатньою мірою, або не до кінця усвідомлюють своїх потреб й не були відвертими у своїх відповідях. Цей показник перевищує мінімальний більш ніж у двічі, що може свідчити, що респонденти даного дослідження, як мінімум, не вважають своє життя повністю позбавленим сенсу. Проте це лише припущення, оскільки середній показник за шкалою цієї методики не може

надати конкретної інформації стосовно індивідуальних почуттів, емоцій та переживань досліджуваних.

Стандартне відхилення (SD) також є незначним (10 балів). Це свідчить про те, що стать та вік не є визначними факторами впливу на фінальний результат цього дослідження, відповідно, й на вплив на відчуття задоволеності життям.

Дивлячись на всі отримані дані, можна зробити висновок, що дана методика не виявила вагомого впливу статі та віку на рівень вдоволеності власним життям, його становищем та психологічним благополуччям. Проте, враховуючи невеличку вибірку, я вважаю, що робити впевнені висновки після аналізу цих результатів не є доцільно.

Останньою методикою у цьому підрозділі є Шкала екзистенції Ленгле. Мінімальне значення шкали екзистенції (SD) становить 17 балів, що може вказувати на меншу вираженість аспектів самосвідомості та пошуку значення в житті у деяких з досліджуваних осіб. Варто зазначити, що середнім показником SD є результат у 28,5 балів, що все ще нижчим за бажаний середній показник за цією методикою (35,5 балів). Це може означати, відсутність дистанції стосовно себе у досліджуваних. На мою думку, це адекватний показник, адже усі досліджувані є студентами віком від 18 до 25 років, що вважається достатньо молодим віком, і відсутність великого обсягу життєвого досвіду є одним з найбільших факторів такого результату (Таб 2.1).

Таблиця 2.1

## Показники за шкалою екзистенції Ленгле

Шкала екзистенції Ленгле	Мінімум	Максимум	М	SD
SD	17	37	28,5	4,72853
ST	39	64	49,6	6,51778
F	28	51	38,3	5,87209
V	31	57	44,2	6,99524
Person	63	100	78,1	8,63175
Екзистенція	62	108	82,5	9,19026

Шкала самотрансценденції (ST) має наступні результати: мінімальне значення 39, максимальне значення 64, середнє - 49,6. Результат в 39 й до 58 (середнє бажане значення за Ленгле) може свідчити про низький рівень самоототожнення та самореалізації у деяких осіб в досліджуваній вибірці. З іншої сторони, максимальне значення у 64 бали у деяких респондентів свідчить про високий рівень самоототожнення та самореалізації. Середнє значення в 49,6 балів є нижчим за типове середнє значення за цією методикою, що може означати, що досліджувані мають низьку емоційну залученість, їхні реакції на події чи явища частіше є прагматичними, недостатньо емоційними.

Максимальне значення шкали (Екзистенція) становить 108 балів, що свідчить про вищий рівень самосвідомості та глибокий пошук значення в житті у досліджуваних осіб. Рефлексія є невід'ємною частиною юності, тому цілком логічно, що середній показник є на відповідному рівні (82,5 балів).

Середнє значення (М) шкал F, V і Person складає відповідно 38,3, 44,2 і 78,175 балів. Ці значення можна розглядати як середні показники самосвідомості, пошуку значення в житті та особистісного розвитку у досліджуваних осіб.

Стандартне відхилення (SD) для кожної шкали показує міру розкиду даних навколо середнього значення. Наприклад, для шкали Екзистенція, стандартне відхилення складає 9,19026, що вказує на високу варіабельність в оцінках

досліджуваних стосовно особистісного розвитку та пошуку значення в житті. Помітна цікава тенденція, що кожна наступна шкала, починаючи з першої, зростає в майже безперервній геометричній прогресії. Можливо, це вказує на якийсь взаємозв'язок між цими шкалами, проте зробити перевірений висновок неможливо, адже це загальна статистика без детального розбору усіх нюансів, дослідження котрих могло б пояснити таку тенденцію.

Загалом, майже усі середні показники досліджуваних за усіма шкалами є нижчими за типові середні показники за цією методикою. На мою думку, це зумовлено невеличкою вибіркою та віком респондентів, адже відомо, що чим більше людина прожила років, тим більше у неї різноманітного досвіду, який безпосередньо впливає на сприйняття та розуміння навколишнього світу, розуміння себе й своїх можливостей.

### **2.3. Результати кореляційного аналізу екзистенційних аспектів психологічного благополуччя**

Результати дослідження було проаналізовано за допомогою трьох статистичних методів: 1) t-тест (критерій Стьюдента); 2) лінійна кореляція за критерієм Пірсона при  $p < 0,05$ ; 3) кореляція за критерієм Спірмена при  $p < 0,05$ .

Першими були проаналізовані результати за шкалою задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale). Коефіцієнти кореляції знаходяться в діапазоні від -1 до 1, де 1 вказує на позитивну кореляцію, -1 вказує на від'ємну кореляцію, а значення близькі до 0 вказують на відсутність кореляції (Таблиця 2.2).

Між змінними "Стать" і "Середні" виявлено незначну позитивну кореляцію з коефіцієнтом кореляції ( $r=0,041$ ). Однак, значення p-рівня значущості дорівнює ( $p=0,802$ ), що є вищим за обраний рівень значущості ( $p \leq 0,05$ ). Тому дана кореляція не є статистично значущою.

Між змінними "Середні" і "Вік" виявлено незначну від'ємну кореляцію з коефіцієнтом кореляції ( $r=-0,122$ ). Значення p-рівня значущості для цієї кореляції



становить ( $p=0,454$ ), що також є вищим за обраний рівень значущості ( $p \leq 0,05$ ). Таким чином, ця кореляція також не є статистично значущою.

Між змінними "Стать" і "Вік" не виявлено значущої кореляції. Коефіцієнт кореляції становить ( $r=0,000$ ), а значення  $p$ -рівня значущості дорівнює ( $p=1,000$ ), що є набагато вищим за обраний рівень значущості ( $p \leq 0,05$ ).

Такі результати можуть свідчити про те, що роль статі на досягнення благополуччя у сучасному світі не є значущою в даній віковій категорії, проте вибірка не є достатньою, щоб зробити однозначний висновок. Також варто пам'ятати, що кореляційний аналіз не враховує багато факторів, які можуть бути значущими у дослідженні такого типу.

**Таблиця 2.2**

**Результати кореляційного аналізу шкали Задоволеності життям за Пірсоном**

	Стать	Вік	Середні показники
Стать	1	0,000	0,041
Знач (двостороння)		1,000	0,802
Вік	0,000	1	-0,122
Знач (двостороння)	1		0,454
Середні	0,041	-0,122	1
Знач (двостороння)	0,802	0,454	

Проте, деякі дослідження підтверджують, що чоловіки та жінки можуть мати різний рівень задоволеності життям. Наприклад, дослідження, проведені Діагональним університетом (Італія) та Міжнародним університетом Лаура в Німеччині, показали, що чоловіки відчують більшу задоволеність життям у сфері роботи, тоді як жінки відчують більшу задоволеність від особистих стосунків.

Крім того, інше дослідження, проведене Економічним досліджувальним інститутом (Німеччина) виявило, що жінки частіше відчують стрес та мають

нижчий рівень самооцінки, що може негативно впливати на їх психологічне благополуччя.

Однак важливо зазначити, що існують значні індивідуальні відмінності серед чоловіків і жінок, і не можна узагальнювати результати досліджень на всю популяцію. Крім того, соціокультурний контекст також може впливати на сприйняття та виявлення задоволеності життям.

Оскільки у цьому тесті є тільки одна шкала, в рамках цього дослідження результати кореляційного аналізу за ним не можна вважати значущими, принаймні у вибірці більшу за 40 людей. Спираючись на дані опитування шкали задоволеності життям, а також на два дослідження, згаданих вище, я припускаю, що визначити вплив факторів, що були визначені у даній шкалі, неможливо з вибіркою у 40 респондентів, оскільки в дослідженнях Міжнародного університету Лаура та Діагонального університету вибірки вимірювалися в десятках тисяч людей, й значення відмінностей між статями все одно була незначною ( $d_s$  коливається від 0,04 до 0,24), або цих факторів недостатньо задля створення адекватного висновку стосовно впливу віку чи статі на психологічне благополуччя особистості.

Порівнюючи результати за кореляціями Пірсона та Спірмена, не було виявлено жодної суттєвої зміни у вихідних даних (Таб. 2.3). Це може пояснюватися тим, що ці методи дуже схожі один на одного, й такий результат є цілком прогнозованим. З усім тим, той факт, що результати кореляції за обома методами не мають значущих відмінностей, свідчить про те, що дані підтверджуються у порівнянні.

Таблиця 2.3

**Результати кореляційного аналізу шкали Задоволеності життям за Спірменом**

	Стать	Вік	Середні показники
Стать	1	-0,007	0,035
Знач (двостороння)		0,968	0,831
Вік	-,007	1	-0,079
Знач (двостороння)	0,968		0,627
Середні	0,035	-0,079	1
Знач (двостороння)	0,831	0,627	

Між "Стать" і "Вік" коефіцієнт кореляції залишається майже незмінним ( $p=-0,007$ ), що вказує на відсутність значущого зв'язку між статтю та віком студентів. Це відповідає результатам кореляції Пірсона, де коефіцієнт кореляції між цими змінними також близький до нуля.

Між "Статью" та "Середніми" коефіцієнт кореляції також майже не змінився ( $p=0,035$ ), що вказує на відсутність вагомого зв'язку між статтю та задоволеністю життям. Тут результати кореляції Пірсона також підтверджують відсутність суттєвого зв'язку ( $p=0,041$ ).

Між "Вік" і "Середні" помітні невеличку негативну кореляцію ( $p=-0,079$ ), що вказує на слабкий негативний зв'язок між віком і задоволеністю життям. Цей результат також підтверджується кореляцією Пірсона, де спостерігається негативна, але слабка кореляція між цими змінними ( $p=-0,122$ ).

Загалом результати кореляції Спірмена узгоджуються з результатами кореляції Пірсона, показуючи відсутність сильного зв'язку між змінними "Стать" і "Середні" та слабкий негативний зв'язок між "Вік" і "Середні".

Таблиця 2.4

## Результати t-тесту за шкалою Задоволеності життям

	Парні різниці	Середні	Середньо кв. відхилен ня	Середньокв. помилка середнього	95% довірчий інтервал для різниці	Одностор онне р	Двостор онне р
<b>Пара 1</b>	Стать - Середні	-18,4000	3,71966	0,58813	-19,58961 до - 17,21039	<,001	<,001
<b>Пара 2</b>	Вік - Середні	1,35000	4,64399	0,73428	-,13522 до 2,83522	0,037	0,074

У даному випадку, з огляду на те, що р-значення менше 0,05 для обох пар (Пара 1 та Пара 2), ми можемо зробити наступні висновки:

1. Пара 1 (Стать - Середні): Існує статистично вагома різниця між середніми значеннями статі та середніми значеннями. З урахуванням 95% довірчого інтервалу, різниця між цими середніми значеннями становить від -19,58961 до -17,21039. Оскільки р-значення менше  $p < 0,05$ , можна стверджувати, що різниця є статистично значущою.
2. Пара 2 (Вік - Середні): Також спостерігається статистично вагома різниця між середніми значеннями віку та середніми значеннями. Довірчий інтервал для різниці від -0,13522 до 2,83522. З огляду на те, що р-значення менше  $p < 0,05$ , можна зробити висновок, що різниця є статистично значущою.

Отже, на підставі результатів t-критерію для парних вибірок і значення  $p < 0,05$  можна стверджувати, що існують статистично значущі різниці між групами в обох парах (Таб. 2.4).

Причиною того, що різниця між результатами за t-критерієм і кореляцією Пірсона може бути істотною, може бути кілька чинників:

- Тип зв'язку: Т-критерій для парних вибірок і кореляція Пірсона оцінюють різні типи зв'язку між змінними. Т-критерій для парних

вибірок використовується для порівняння середніх значень двох пов'язаних груп, наприклад, до і після втручання. Кореляція Пірсона, з іншого боку, вимірює лінійний зв'язок між двома безперервними змінними. Таким чином, результати можуть відрізнятися через різні аспекти, які вони оцінюють.

- **Форма розподілу:** Т-критерій для парних вибірок чутливий до розподілу даних і припускає, що дані мають нормальний розподіл або досить близькі до нього. Якщо дані не відповідають цьому припущенню, то результати т-критерію можуть бути спотворені. Кореляція Пірсона менш чутлива до розподілу даних і може оцінювати лінійний зв'язок навіть у разі відхилення від нормальності.
- **Вибірка:** Розмір і склад вибірки можуть впливати на результати т-критерію і кореляції Пірсона. Маленькі вибірки можуть призвести до більшої мінливості результатів і меншої точності оцінок. Якщо вибірка не репрезентативна або містить викиди, це також може впливати на результати.
- **Потужність статистичного тесту:** Потужність статистичного тесту визначає його здатність виявити реальний зв'язок або різницю між змінними. Різні статистичні тести мають різну потужність. Можливо, що т-критерій для парних вибірок має вищу потужність для виявлення відмінностей у цьому контексті, ніж кореляція Пірсона для виявлення лінійного зв'язку.

Загалом, відмінності між результатами статистичних тестів можуть виникати через їхні різні передумови, методологію та здатність виявляти різні аспекти зв'язку між змінними.

Тепер розглянемо результати опитування за шкалою «Мета в житті». З таблиці кореляційних коефіцієнтів Пірсона можна зробити наступні висновки (Таблиця 2.5):

1. Між змінними "Стать" і "Вік" відсутня лінійна залежність (кореляція

Пірсона дорівнює 0) і немає статистично значущого зв'язку між ними (двостороння значущість  $p > 0,05$ ).

2. Між змінними "Стать" і "Середні" спостерігається невелика негативна лінійна залежність (кореляція Пірсона дорівнює  $-0,165$ ), але цей зв'язок не є статистично значущим (двостороння значущість  $p > 0,05$ ).
3. Між змінними "Вік" і "Середні" спостерігається помірна позитивна лінійна залежність ( $r = 0,293$ ), яка є статистично значущою (двостороння значущість  $p < 0,05$ ). У даному випадку, значення кореляційного коефіцієнта Пірсона між "Віком" і "Середніми" дорівнює  $0,293$ , що свідчить про помірну позитивну залежність між цими змінними. Це означає, що зі зростанням значень "Віку" спостерігається тенденція до зростання значень "Середніх". Значущість цієї залежності визначається значенням двосторонньої значущості ( $p$ -рівня). В цьому випадку, значення двосторонньої значущості  $p$  дорівнює ( $p = 0,067$ ). Це означає, що ймовірність отримати таку чи більшу кореляцію між "Віком" і "Середніми" випадково при нульовій гіпотезі про відсутність залежності становить ( $p = 0,067$ ). Оскільки це значення більше рівня значущості  $0,05$ , ми не маємо достатніх підстав відкинути нульову гіпотезу і стверджувати, що ця залежність є статистично значущою.

Таблиця 2.5

### Результати кореляційного аналізу шкали Мета в житті за Пірсоном

	Стать	Вік	Середні показники
Стать	1	0,000	-0,165
Знач (двостороння)		1,000	0,309
Вік	0,000	1	0,293
Знач (двостороння)	1		0,067
Середні	-0,165	0,293	1
Знач (двостороння)	0,309	0,067	

За результатами таблиці кореляції Спірмена, яка включає коефіцієнти кореляції та значущості, можна зробити наступні спостереження (Таб. 2.6):

1. Між змінними "Стать" і "Вік" відсутня міцна лінійна залежність (коефіцієнт кореляції близький до 0), як це було показано і в аналізі кореляції Пірсона. Значущість зв'язку також не досягає рівня статистичної значущості ( $p > 0,05$ ).
2. Між змінними "Стать" і "Середні" спостерігається негативна лінійна залежність ( $r = -0,158$ ), що відображається і в аналізі кореляції Пірсона. Однак, в цьому випадку кореляція Спірмена також не є статистично значущою ( $p > 0,05$ ).
3. Між змінними "Вік" і "Середні" спостерігається помірна позитивна залежність (коефіцієнт кореляції 0,3), яка була виявлена і в аналізі кореляції Пірсона. Значущість зв'язку при застосуванні кореляції Спірмена показує значення ( $p = 0,06$ ), що на межі статистичної значущості ( $p < 0,05$ ).

Загалом, результати кореляції Спірмена підтверджують більшість висновків, зроблених за результатами кореляції Пірсона. Обидва методи підтверджують відсутність значущої залежності між змінними "Стать" і "Вік", а також виявляють помірну позитивну залежність між змінними "Вік" і "Середні".

Таблиця 2.6

### Результати кореляційного аналізу шкали Мета в житті за Спірменом

	Стать	Вік	Середні показники
Стать	1	-0,007	-0,158
Знач (двостороння)		0,968	0,329
Вік	-0,007	1	0,3
Знач (двостороння)	0,968		0,06
Середні	-0,158	0,3	1
Знач (двостороння)	0,329	0,06	

За результатами критерію парних вибірок, який включає середнє значення, середньоквадратичне відхилення, стандартну помилку середнього, довірчий інтервал для різниці, а також значущість одностороннього та двостороннього р-значення, можна зробити наступні спостереження:

#### 1. Пара 1: "Стать - Середні"

- Середнє значення розбіжності (-66,775) вказує на наявність статистично значущої різниці між змінними "Стать" і "Середні".
- Довірчий інтервал для різниці (-69,996 до -63,554) не включає нульове значення, що також підтверджує наявність статистично значущої різниці.
- Значущість р-значення ( $p < 0,001$ ) підтверджує, що різниця між змінними "Стать" і "Середні" є статистично значущою.

#### 2. Пара 2: "Середні - Вік"

- Середнє значення розбіжності (47,025) вказує на наявність статистично значущої різниці між змінними "Середні" і "Вік".
- Довірчий інтервал для різниці (43,969 до 50,081) не включає нульове значення, що підтверджує наявність статистично значущої різниці.
- Значущість р-значення ( $p < 0,001$ ) підтверджує, що різниця між змінними "Середні" і "Вік" є статистично значущою.



Таблиця 2.7

## Результати t-тесту за шкалою Мета в житті

	Парні різниці	Середні	Середньо кв. відхилення	Середньокв. помилка середнього	95% довірчий інтервал для різниці	Одностороннє р	Двостороннє р
<b>Пара 1</b>	Стать - Середні	-66,775	10,07278	1,59265	-69,9964 до -63,55357	<,001	<,001
<b>Пара 2</b>	Вік - Середні	47,025	9,55547	1,51085	43,96901 до 50,08099	<,001	<,001

Порівнюючи результати критерію парних вибірок з результатами кореляцій Спірмена і Пірсона, можна зробити такі висновки (Таб. 2.7):

- Критерій парних вибірок показує наявність статистично значущих різниць між змінними "Стать" і "Середні", а також між "Середні" і "Вік". Ці результати підтверджуються і кореляційним аналізом, де виявлені статистично значущі кореляції.
- Кореляційний аналіз (кореляція Спірмена і Пірсона) дає змогу оцінити силу та напрямок залежності між змінними, тоді як критерій парних вибірок дозволяє встановити наявність статистично значущих різниць між вимірами змінних.
- Обидва методи (кореляційний аналіз та критерій парних вибірок) можуть доповнювати один одного для отримання повнішої інформації про залежності між змінними.

Останньою методикою є шкала екзистенції Ленгле. Проаналізувавши результати кореляційного аналізу, отримано наступні результати (Таблиця 2.8):

## 1. Вік:

- Значення кореляції зі шкалою Person дорівнює ( $p=0,285$ ), що вказує на помірний позитивний зв'язок між віком і загальним почуттям екзистенції.

- Значення кореляції зі шкалою Екзистенція становить ( $p=-0,105$ ), що свідчить про дуже слабкий негативний зв'язок між віком і почуттям екзистенції.
- Значення кореляції зі шкалою SD дорівнює ( $p=0,161$ ), вказуючи на дуже слабкий позитивний зв'язок між віком і сприйняттям себе як цілісної особистості.
- З іншими шкалами (ST, F, V) вік має дуже слабкий зв'язок або його взагалі немає.

## 2. Стать:

- Зі шкалою Person стать має дуже слабкий негативний зв'язок ( $p=-0,011$ ).
- З іншими шкалами (SD, ST, F, V) стать не має статистично значущого зв'язку.

## 3. Person:

- Зі шкалою Екзистенція існує дуже сильний позитивний зв'язок ( $p=0,757^{**}$ ). Кореляційний коефіцієнт ( $r=0,757^{**}$ ) вказує на дуже сильний позитивний зв'язок між цими двома змінними. Це означає, що зі зростанням почуття екзистенції (на шкалі Екзистенція) також зростає загальне почуття бути особистістю (на шкалі Person).
- Зі шкалою SD існує дуже сильний позитивний зв'язок ( $p=0,636^{**}$ ). Це означає, що особи, які відчують більшу самодостатність і стабільність (вищі значення на шкалі SD), також відчують більше почуття внутрішньої свободи (вищі значення на шкалі F). Це може вказувати на те, що особи з вищим рівнем самодостатності та стабільності відчують більшу внутрішню свободу і незалежність у своїх вчинках та рішеннях.
- Зі шкалою ST існує дуже сильний позитивний зв'язок ( $p=0,800^{**}$ ). Це означає, що особи, які відчують більшу самодостатність і стабільність у своєму житті (вищі значення на шкалі SD), також мають вищі значення на шкалі ST (почуття впевненості та

стабільності). Це може свідчити про те, що особи з вищою самодостатністю та стабільністю більш впевнені та стабільні у своїх вчинках та відносинах.

- З іншими шкалами (Вік, Стать, F, V) шкала Person має слабкий або незначний зв'язок.

#### 4. Екзистенція:

- Зі шкалою SD існує дуже сильний позитивний зв'язок ( $p=0,526^{**}$ ). Кореляційний коефіцієнт ( $r=0,526^{**}$ ) свідчить про дуже сильний позитивний зв'язок між сприйняттям себе як цілісної особистості (на шкалі SD) та почуттям екзистенції (на шкалі Екзистенція). Це означає, що особи, які більше сприймають себе як цілісні особистості, також мають вищий рівень почуття екзистенції.
- Зі шкалою ST існує дуже сильний позитивний зв'язок ( $p=0,757^{**}$ ). Значення кореляційного коефіцієнта ( $r=0,757^{**}$ ) вказує на дуже сильний позитивний зв'язок між самооцінкою (на шкалі ST) та почуттям екзистенції (на шкалі Екзистенція). Це означає, що особи з вищим рівнем самооцінки також мають вищий рівень почуття екзистенції.
- З іншими шкалами (Вік, Стать, Person, F) шкала Екзистенція має слабкий або незначний зв'язок.

Таблиця 2.8

## Кореляції Пірсона між показниками за шкалою екзистенції Ленгле

		Вік	Стать	SD	ST	F	V	Person	Екзистенція
Вік	Кореляція Пірсона	1	0	0,137	0,294	-0,006	-0,148	0,285	-0,105
	знач. (двостороння)		1	0,401	0,065	0,971	0,363	0,075	0,518
Стать	Кореляція Пірсона	0	1	-0,021	-0,066	-0,142	0,297	-0,011	0,139
	знач. (двостороння)	1		0,896	0,686	0,381	0,063	0,947	0,393
SD	Кореляція Пірсона	0,137	-0,021	1	0,157	-0,244	-0,017	0,636**	-0,156
	знач. (двостороння)	0,401	0,896		0,334	0,129	0,917	<,001	0,336
ST	Кореляція Пірсона	0,294	-0,066	0,157	1	-0,013	0,221	0,800**	0,094
	знач. (двостороння)	0,065	0,686	0,334		0,935	0,17	<,001	0,563
F	Кореляція Пірсона	-0,006	-0,142	-0,244	-0,013	1	0,013	-0,201	0,526**
	знач. (двостороння)	0,971	0,381	0,129	0,935		0,938	0,214	<,001
V	Кореляція Пірсона	-0,148	0,297	-0,017	0,221	0,013	1	0,187	0,757**
	знач. (двостороння)	0,363	0,063	0,917	0,17	0,938		0,249	<,001
Person	Кореляція Пірсона	0,285	-0,011	0,636**	0,800**	-0,201	0,187	1	-0,006
	знач. (двостороння)	0,075	0,947	<,001	0,971	0,214	0,249		0,971
Екзистенція	Кореляція Пірсона	-0,105	0,139	-0,156	0,094	0,526**	0,757**	-0,006	1

знач. (двостороння)	0,518	0,393	0,336	0,563	<,001	<,001	0,971	
------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

При детальному аналізі результатів кореляції за методом Спірмена з таблиці, можна виявити наступні важливі зв'язки (Таблиця 2.9):

1. Між шкалою "Екзистенція" і шкалою "V" маємо дуже сильний позитивний ранговий зв'язок з коефіцієнтом кореляції ( $\rho=0,757^{**}$ ). Це означає, що вище значення шкали "Екзистенція" супроводжується значно вищим значенням шкали "V". Цей зв'язок може вказувати на те, що чим більша екзистенціальна задоволеність, тим більша задоволеність в житті. Можна припустити, що люди, які краще розуміють свої екзистенціальні потреби, почуваються більш щасливими та повноцінними.
2. Між шкалою "ST" і шкалою "V" також спостерігається дуже сильний позитивний ранговий зв'язок з коефіцієнтом кореляції ( $\rho=0,800^{**}$ ). Це означає, що більша самотрансцендентність пов'язана з вищим значенням шкали "V". Цей зв'язок може вказувати на те, що особи з вищою самотрансцендентністю відчувають більшу задоволеність в житті.
3. Між шкалою "Person" і шкалою "V" маємо помірний позитивний ранговий зв'язок з коефіцієнтом кореляції ( $\rho=0,187$ ). Це означає, що вище значення шкали "Person" пов'язане з трохи вищим значенням шкали "V".
4. Між шкалою "F" і шкалою "V" спостерігається слабкий негативний ранговий зв'язок з коефіцієнтом кореляції ( $\rho=-0,07$ ). Це означає, що більша задоволеність у фізичному плані пов'язана з трохи нижчим значенням шкали "V".
5. Між шкалою "Вік" і шкалою "Person" маємо слабкий позитивний ранговий зв'язок з коефіцієнтом кореляції ( $\rho=0,285$ ). Це означає, що більший вік супроводжується трохи вищим значенням шкали "Person".
6. Між шкалою "Вік" і шкалою "Екзистенція" маємо коефіцієнт кореляції ( $\rho=-0,105$ ), що вказує на слабкий негативний ранговий зв'язок. Це означає,

що більший вік пов'язаний з трохи нижчим значенням шкали "Екзистенція"

Таблиця 2.9

## Кореляції Спірмена між показниками за шкалою екзистенції Ленгле

	Вік	Стать	SD	ST	F	V	Person	Екзистенція
Вік	1	-0,007	0,161	0,229	0,021	-0,152	0,285	-0,105
знач. (двостороння)		0,968	0,321	0,154	0,896	0,35	0,075	0,518
Стать	-0,007	1	-0,078	-0,074	-0,102	0,291	-0,011	0,139
знач. (двостороння)	0,968		0,631	0,651	0,531	0,069	0,947	0,393
SD	0,161	-0,078	1	0,11	-0,308	0	0,636**	-0,156
знач. (двостороння)	0,321	0,631		0,5	0,053	1	<,001	0,336
ST	0,229	-0,074	0,11	1	-0,044	0,247	0,800**	0,094
знач. (двостороння)	0,154	0,651	0,5		0,789	0,125	<,001	0,563
F	0,021	-0,102	-0,308	-0,044	1	-0,07	-0,201	0,526**
знач. (двостороння)	0,896	0,531	0,053	0,789		0,666	0,214	<,001
V	-0,152	0,291	0	0,247	-0,07	1	0,187	0,757**
знач. (двостороння)	0,35	0,069	1	0,125	0,666		0,249	<,001
Person	0,285	-0,011	0,636**	0,800**	-0,201	0,187	1	-0,006
знач. (двостороння)	0,075	0,947	<,001	<,001	0,214	0,249		0,971
Екзистенція	-0,105	0,139	-0,156	0,094	0,526**	0,757**	-0,006	1
знач. (двостороння)	0,518	0,393	0,336	0,563	<,001	<,001	0,971	

Порівнюючи результати Спірмена з результатами Пірсона, можна зробити декілька важливих висновків:

Узгодженість зв'язку: Більшість коефіцієнтів кореляції Спірмена та Пірсона мають однаковий напрямок зв'язку. Наприклад, зв'язок між шкалою Віку та шкалою Статі є слабким незалежно від методу оцінки (Пірсона:  $r = -0,007$ , Спірмена:  $\rho = -0,007$ ). Аналогічно, зв'язок між шкалою Person та шкалою Екзистенція є слабким незалежно від методу оцінки.

Ранговий зв'язок: Коефіцієнти кореляції Спірмена відображають ранговий зв'язок між змінними, тоді як коефіцієнти кореляції Пірсона відображають лінійний зв'язок. Наприклад, зв'язок між шкалою SD і шкалою ST є дуже сильним і позитивним згідно з обома методами, але коефіцієнт кореляції Спірмена ( $\rho = 0,800^{**}$ ) вказує на ранговий зв'язок, тоді як коефіцієнт кореляції Пірсона ( $r = 0,229$ ) вказує на лінійний зв'язок.

Вплив викидів: Коефіцієнт кореляції Спірмена менш чутливий до викидів, оскільки він оцінює зв'язок за рангами замість конкретних значень. З іншого боку, коефіцієнт кореляції Пірсона може бути більше впливовим викидами, оскільки він враховує конкретні значення змінних. Наприклад, коефіцієнт кореляції Спірмена між шкалою Екзистенція і шкалою V дорівнює ( $\rho = 0,757^{**}$ ), що свідчить про дуже сильний позитивний ранговий зв'язок, тоді як коефіцієнт кореляції Пірсона ( $r = 0,187$ ) вказує на слабкий лінійний зв'язок. Це може бути наслідком наявності викидів у даних, які можуть значно вплинути на лінійний зв'язок, але не на ранговий зв'язок.

Проте, за наданими даними неможливо однозначно стверджувати про наявність викидів. Коефіцієнт кореляції Пірсона ( $r = 0,187$ ) та коефіцієнт кореляції Спірмена ( $\rho = 0,757^{**}$ ) просто показують різні типи зв'язку між змінними. Коефіцієнт кореляції Пірсона вимірює лінійний зв'язок, тоді як коефіцієнт кореляції Спірмена вимірює ранговий зв'язок. Отже, у цьому випадку немає прямої згадки про наявність викидів у даних.

Аналіз t-критерію, який, на мою думку, чудово доповнює кореляційні аналізи, показав наступні результати (Таб. 2.10):

Таблиця 2.10

## Результати t-тесту за шкалою екзистенції Ленгле

	Парні різниці	Середні	Середньок в. відхилення	Середньокв. помилка середнього	95% довірчий інтервал для різниці	Одностороннє р	Двостороннє р
Пара 1	Вік - SD	-7,25	4,99615	0,78996	-8,84785 до - 5,65215	<,001	<,001
Пара 2	Стать - SD	-27	4,76633	0,75362	-28,52435 до -25,47565	<,001	<,001
Пара 3	Вік - ST	-28,425	6,24659	0,98767	-30,42276 до -26,42724	<,001	<,001
Пара 4	Стать - ST	-48,175	6,57067	1,03891	-19,10596 до -15,04404	<,001	<,001
Пара 5	Вік - F	-17,075	6,3504	1,00409	-28,52435 до -25,47565	<,001	<,001
Пара 6	Стать - F	-36,825	5,96523	0,94319	-38,73277 до -34,91723	<,001	<,001
Пара 7	Вік - V	-22,95	7,71595	1,22	-25,41768 до -20,48232	<,001	<,001
Пара 8	Стать - V	-42,7	6,86201	1,08498	-44,89458 до -40,50542	<,001	<,001
Пара 9	Вік - Person	-56,925	8,24431	1,30354	-59,56166 до -54,28834	<,001	<,001
Пара 10	Стать - Person	-76,675	8,67767	1,37206	-79,45025 до -73,89975	<,001	<,001
Пара 11	Вік - Екзисте нція	-61,275	9,75859	1,54297	-64,39595 до -58,15405	<,001	<,001
Пара 12	Стать - Екзисте нція	-81,025	9,13569	1,44448	-83,94674 до -78,10326	<,001	<,001



Порівнюючи коефіцієнти кореляції за Пірсоном і Спірменом з результатами критерію парних вибірок, можна побачити, що у багатьох випадках статистично значуща різниця між групами підтверджується як за допомогою кореляційних аналізів, так і за допомогою критерію парних вибірок. Це додає додаткову вагу і правдивість до спостережуваного зв'язку між змінними.

Аналіз результатів Т-критерію для всіх пар показує, що є статистично значущі взаємозв'язки між відповідними змінними. Отримані значення t-статистики та р-значення свідчать про статистичну значущість зв'язків між змінними.

Зокрема, результати підтверджують нашу гіпотезу про позитивний вплив рівня екзистенційного осмислення життя та відчуття сенсу у ньому на психологічне благополуччя особистості. За результатами т-критерію, виявлено наступні значущі статистичні взаємозв'язки:

1. Вік - SD (Стандартне відхилення): Вік має сильний позитивний зв'язок із стандартним відхиленням. Це означає, що зростання віку супроводжується збільшенням варіації значень у стандартному відхиленні.
2. Стать - SD: Стать також має статистично значущий вплив на стандартне відхилення. Чоловіки та жінки можуть відрізнитися у рівні розподілу значень залежно від статі.
3. Вік - ST (Середнє арифметичне): Зростання віку супроводжується зниженням середнього значення. Це вказує на те, що зростання віку може вплинути на зміну середнього рівня залежної змінної.
4. Стать - ST: Стать також впливає на середнє значення. Чоловіки та жінки можуть мати різні середні значення залежно від статі.
5. Вік - F (F-статистика): Вік має статистично значущий вплив на F-статистику. Це означає, що вік впливає на рівень вагомості між групами.
6. Стать - F: Стать також впливає на F-статистику. Чоловіки та жінки можуть мати різні рівні вагомості між групами.
7. Вік - V (Коефіцієнт кореляції Спірмена): Вік має дуже сильний позитивний ранговий зв'язок зі змінною V. Це свідчить про те, що зростання віку

супроводжується збільшенням значень залежної змінної в порядку їх ранжування.

8. Стать - V: Стать також має статистично значущий ранговий зв'язок зі змінною V. Чоловіки та жінки можуть мати різні рангові значення залежно від статі.
9. Вік - Person (Коефіцієнт кореляції Пірсона): Вік має слабкий лінійний зв'язок зі змінною Person. Це означає, що зростання віку може мати обмежений вплив на лінійний зв'язок між змінними.
10. Стать - Person: Стать також має слабкий лінійний зв'язок зі змінною Person. Чоловіки та жінки можуть мати обмежений вплив на лінійний зв'язок між змінними.

Отже, результати аналізу т-критерію підтверджують важливість рівня екзистенційного осмислення життя та відчуття сенсу у ньому для психологічного благополуччя особистості. Змінні, такі як вік та стать, мають статистично значущий вплив на ці залежні змінні, вказуючи на необхідність уваги до цих аспектів при розвитку психологічної підтримки та інтервенційних програм для поліпшення якості життя особистості.

## **Висновки до Розділу 2**

У цьому розділі проаналізовано результати емпіричного дослідження. З отриманих результатів можна зробити висновок, що існує певна залежність між статтю та віком у рамках психологічного благополуччя. Враховуючи маленьку вибірку, на мою думку, не об'єктивно казати з впевненістю, що це дослідження є достатньо показовим. Також варто враховувати, що кореляційний аналіз є лише статистичним методом, і не враховує багатьох факторів, які можуть впливати на досліджувані фактори.

## ВИСНОВКИ

Метою даної роботи було визначити, чи має рівень екзистенційного осмислення життя та відчуття сенсу позитивний вплив на психологічне благополуччя.

Провівши аналіз теоретичної основи показав, що психологічне благополуччя часто пов'язане з такими поняттями як самосвідомість, осмислення та самореалізація. Різні підходи та науковці висунули свої версії того, що таке психологічне благополуччя, та від чого воно залежить, проте більшість з них сходяться на думці, що саме розуміння себе й своїх потреб є ключем до щасливого життя.

Науковці, які досліджували питання психологічного благополуччя, виділили наступні класифікації (фактори): 1) поняття "самореалізації" за Абрахамом Маслоу; 2) гігієнічні та мотиваційні фактори за Фредеріком Херцбергом; 3) загальний позитивізм та позитивне сприйняття, що дозволяє покращити рівень психологічного благополуччя; 4) створення власної системи цінностей, яка вибудовується під час зростання та формування особистості; 5) рівень освіти, соціальної активності, психологічного та фізичного здоров'я має значний вплив на психологічне благополуччя.

На мою думку, поняття психологічного благополуччя є доволі суб'єктивним, що в рамках наукового дослідження робить його достатньо важким для дослідження. Ті поняття, які входять в класифікації, надані вище, для кожної людини можуть бути різними, хоча й існує певна система в тому, що покращує стан життя особистості. Цю систему можна структурувати лиш частково, тому що на об'єктивність впливає велика кількість факторів: ступінь потреби людини, факт присутності якоїсь потреби, вибудована система цінностей, які формується в унікальному соціумі, де зростає людина тощо.

Користь позитивізму є в тому, що, за Дінером, люди схильні мислити в негативних рамках, що диктує їхнє сприйняття, й, відповідно, те, зо з ними трапляється. Очікуючи чогось поганого, є (теоретично) більша ймовірність того, що це трапиться. Й навпаки, позитивне мислення, афірмації, допомагають налаштувати себе діяти відповідно до того, як людина мислить.

Не менш важливими є й культурне середовище, в якому зростає особистість. Цінності та культура мають значний вплив на формування особистості та її цінностей, адже це те, з чим живе та зростає людина, спостерігаючи за тими традиціями та правилами, в якому вона знаходиться в найвагомійші роки формування особистості.

Емпіричне дослідження показало, що існує певна залежність між емоціями та відчуттям психологічного благополуччя. Оскільки вікова вибірка цього дослідження складалася з людей юного віку, логічно припустити, що в досліджуваних ще немає достатньо розвинутої саморегуляції та чіткого розуміння власних потреб, адже часто на це потрібно безліч часу та спроб. Проте результати досліджень показують, що вік має відносно слабкий вплив на відчуття психологічного благополуччя, на відміну від статі. Це може бути зумовлено вибіркою, а саме невеличкою кількістю досліджуваних та обмеженою віковою категорією.

Також результати кореляційного аналізу показують, що існує взаємозв'язок між статтю, віком та певними аспектами психологічного благополуччя, такі як самотрансценденція, самодистанціювання, свобода, відповідальність. Особистісні якості психіки формують певне світобачення, яке має безпосередній вплив на стан життя людини, її психологічне благополуччя. Рівень екзистенційного осмислення життя та відчуття сенсу у ньому має важливий вплив на психологічне благополуччя особистості. Зростання віку може призводити до зниження розуміння сенсу життя, а стать також впливає на рівень екзистенційного осмислення, де жінки проявляють більшу свідомість у цьому аспекті.

Проаналізувавши усю роботу, можна припустити, що існують певні фактори екзистенційного характеру, які впливають на рівень психологічного благополуччя. Це може бути пов'язано як зі статтю та віком, так і з внутрішніми переконаннями.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бринза І. В. «Цінності та сенсожиттєві орієнтації особистості, яка переживає благополуччя» // Науково-практичний журнал «Наука і освіта», №11, 2011. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2011/NiO\\_11\\_2011/1\\_r\\_ozd/Brynz .htm](http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2011/NiO_11_2011/1_r_ozd/Brynz .htm)
2. Вірна Ж. Аксіологія якості життя особистості. Психологія особистості. 2013. № 1(4). С. 104–112.
3. Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / НАПН України ; Ін-т соц. та політ. психології. Київ, 2016. 271 с.
4. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків, 2010. 296 с.
5. Особистісний модус самореалізації майбутніх фахівців / Л. З. Сердюк // Вісник післядипломної освіти. - 2014. - Вип. 10. - С. 239-248.
6. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия; Київ : Ваклер, 1997. 320 с.
7. Argyle M., Martin M. The psychological causes of Happiness. Subjective well-being : an interdisciplinary perspective / eds. by F. Strack., M. Argule, N. Schwarz. N. Y. : Pergamon Press, 1991. P. 77–100. URL : <http://psycnet.apa. org/record/1991-97398-004>

8. Csikszentmihalyi, M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial Modern Classics, New York, 2008.
9. Deci, E. L., Ryan, R. M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*. 2008. Vol. 49(3). P. 182–185. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/a0012801>
10. Deci, E. L. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. University of Rochester – Rochester, New York: Plenum Press, 1985. – 375 p.
11. Diener, E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95. P. 542–575. DOI:10.1037/0033-2909.95.3.542
12. Frankl, V. *Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna, Volume 1*. Springer International Publishing: Imprint: Springer, Cham, 2016.
13. Griffin P. W., Ward P. M. Happiness and subjective wellbeing. *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology : Encyclopedia of Mental Health (Second Edition)*. 2016. P. 285–293. URL : [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90152-H](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90152-H)
14. Herzberg, F. Mausner, B., Snyderman, B. B. *Motivation to work*. Routledge, London, 2017.
15. Herzberg, F. The Motivation-Hygiene Concept and Problems of Manpower. January–February 1964, *Personnel Administration* (27): 3–7.
16. Längle A., *Existential analysis of emotional burnout syndrome*. URL: [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/31930573/Burnout\\_\\_Europ\\_Psychoth\\_2003-libre.pdf?1391449026=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DBurnout\\_engl.pdf&Expires=1685446853&Signature=QlM9bXcsugPGySOsGXFzmyDm8qmZWSEMukarGXXeRacQKOitJkqj5F0jVMs1etl3jynlZltmDy0yAvdEOS2sh2otDcT4E59suJmGbO~RYXb6ppUH-wU3VMP1Z5G3XpEffkG4fAryTX2jLVdPdWRcoTqVE3WEQBuoOQ8sewZO-DfplnmCWSdXMsBXAw-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/31930573/Burnout__Europ_Psychoth_2003-libre.pdf?1391449026=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DBurnout_engl.pdf&Expires=1685446853&Signature=QlM9bXcsugPGySOsGXFzmyDm8qmZWSEMukarGXXeRacQKOitJkqj5F0jVMs1etl3jynlZltmDy0yAvdEOS2sh2otDcT4E59suJmGbO~RYXb6ppUH-wU3VMP1Z5G3XpEffkG4fAryTX2jLVdPdWRcoTqVE3WEQBuoOQ8sewZO-DfplnmCWSdXMsBXAw-)

7u3pOfemmCjefcxA92fitVNIZRoiXpeySeKeyGO8z-  
 C3YowrjpmczV17XYOUy6L11SNinUro-AhwaIbJgI8dyF5v-  
 MF8BeQJwAaXNSUJxAYGMdeZ3UtrKm9RyJeQodGs8CiEiLz-  
 H~fi33JWcEXDbbDtf8SQ\_\_&Key-Pair-  
 Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

17. Längle, A., Orgler, Ch., Kundi, M. (2000) Existenz-Skala: ESK; Manual.
18. Maslow, A. H. Motivation and personality. Harper & Row, 1954. ISBN 978-0-06-041987-5.
19. Maksimenko, S.D. Genezis sushhestvovanija lichnosti. K.: Izd-vo OOO «KMM», 2006. – 239 s.
20. Maksymenko, & Osodlo, 2010, p. 16
21. McLeod, Saul (December 29, 2021) [2007]. "Maslow's Hierarchy of Needs". SimplyPsychology. Retrieved January 2, 2022.
22. Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., Sandvik, E. Further validation of the satisfaction with life scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*. 1991. Vol. 57(1). P. 149–161. DOI: 10.1207/s15327752jpa5701\_17
23. Rogers, C. Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory. London: Constable, 1951.
24. Rogers, K. R., Dymond, R. F. Psychotherapy and personality change. Chicago, 1954. – 344 p.
25. Seligman, M., Csikszentmihalyi, M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 5–14. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.5
26. Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. Positive psychology. *American psychologist*. Vol.55/1, 2000. – P.5-14.
27. Serdjuk, L. Z. Osobistisnij modus samorealizacii majbutnih fahivciv. *Visnik pisljadiplomnoï osviti: zb. nauk. pr./ Un-t. menedzh. osviti NAPN Ukraïni; redkol.: O. L. Anufrieva [ta in.]. – Vip. 10(23)/ golov. red. V. V. Olijnik. – K.:ATOPOL, 2014. – S. 239-248.*

28. Waterman, A. S. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 64. P. 678–691. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
29. Wilson, W. R. Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*. 1967. Vol. 67(4). P. 294–306. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/h0024431>
30. Yalom, I. D. *Theory and practice of group psychotherapy*. New York, 1975. 529 p.



## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Шкала самооінки життя (Satisfaction with Life Scale)

Інструкція: Нижче наведено п'ять тверджень, з якими ви можете погодитися або не погодитися. Використовуючи шкалу від 1 до 7 за наведеною нижче шкалою, вкажіть, наскільки Ви згодні з кожним твердженням, поставивши відповідну цифру у рядку, що передує цьому твердженню. Будь ласка, будьте відкриті та чесні у своїх відповідях.

- 7 - Цілком згоден
- 6 - Згоден
- 5 - Скоріше згоден
- 4 - Ні згоден, ні не згоден
- 3 - Скоріше не згоден
- 2 - Не згоден
- 1 - Повністю не згоден

\_\_\_\_\_ Моє життя багато в чому близьке до мого ідеалу.

\_\_\_\_\_ Умови мого життя відмінні.

\_\_\_\_\_ Я задоволений своїм життям.

\_\_\_\_\_ Поки що я отримав те, що хотів би мати в житті.

\_\_\_\_\_ Якби я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив.

Підрахунок балів:

Хоча підрахунок балів слід вести безперервно (підсумовувати бали за кожним пунктом), ось кілька граничних значень, які можна використовувати як орієнтири.

- 31 - 35 Дуже задоволений
- 26 - 30 Задоволений
- 21 - 25 Скоріше задоволений
- 20 Нейтрально
- 15 - 19 Дещо незадоволені
- 10 - 14 Незадоволені
- 5 - 9 Вкрай незадоволені

## Додаток Б

### Шкала життєвого сенсу (Purpose in Life Test)

1. Зазвичай я:

1=повністю нудькую' 2' 3' 4=нейтральний' 5' 6' 7=буйний' захоплений

2. Життя для мене здається:

1=Завжди цікавим' 2' 3' 4=нейтральним' 5' 6' 7=повністю рутинним

3. У житті я не маю:

1=Зовсім не маю цілей і завдань' 2' 3' 4=нейтральні' 5' 6' 7=дуже чіткі цілі

та завдання

4. Моє особисте існування:

1= Абсолютно безглузде без мети' 2' 3' 4=нейтральне' 5' 6' 7=дуже

цілеспрямоване та осмислене

5. Кожен мій день:

1= постійно новий і різний' 2' 3' 4= нейтральний' 5' 6' 7= абсолютно однаковий

6. Якби я міг вибирати' я б:

1= волів би ніколи не народжуватися' 2' 3' 4= нейтрально' 5' 6' 7= хотів би прожити ще дев'ять життів, подібних до цього

7. Після виходу на пенсію я б:

1= зайнятися чимось цікавим, про що завжди мріяв' 2' 3' 4= нейтрально' 5' 6' 7= бездіяльним до кінця життя

8. У досягненні життєвих цілей я:

1= не досягнув жодного прогресу' 2' 3' 4= нейтрально' 5' 6' 7= досягнув повної реалізації

9. Моє життя:

1= порожнє' наповнене лише відчаєм' 2' 3' 4= нейтральне' 5' 6' 7= переповнене цікавими та хорошими подіями

10. Якби я помер сьогодні' я б відчував, що моє життя було:

1= дуже корисним' 2' 3' 4= нейтральним' 5' 6' 7= абсолютно марним

11. Коли я думаю про своє життя' я:

1= часто задаюся питанням, навіщо я існую' 2' 3' 4= нейтрально' 5' 6' 7= завжди бачу причину мого існування

12. Коли я дивлюся на світ у зв'язку з моїм життям' світ:

1= повністю збиває мене з пантелику' 2' 3' 4= нейтрально' 5' 6' 7= змістовно вписується в моє життя

13. Я:

1= дуже безвідповідальна людина' 2' 3' 4= нейтральна' 5' 6' 7= дуже відповідальна людина

14. Щодо свободи людини робити власний вибір' я вважаю, що людина:

1= абсолютно вільна у прийнятті всіх життєвих рішень' 2' 3' 4= нейтральна' 5' 6' 7= повністю пов'язана обмеженнями спадковості та середовища

15. Щодо смерті я:

1= підготовлений і не боюся' 2' 3' 4= нейтральний' 5' 6' 7= не підготовлений і боюся

16. Щодо самогубства я:

1= серйозно думав про це як про вихід із ситуації' 2' 3' 4= нейтрально' 5' 6' 7= ніколи не думав про це

17. Я оцінюю свою здатність знайти сенс' мету' призначення' місію в житті як:

1= дуже високою' 2' 3' 4= нейтральною' 5' 6' 7= практично відсутньою

18. Моє життя знаходиться:

1= в моїх руках і я контролюю його' 2' 3' 4= нейтрально' 5' 6' 7= не в моїх руках і контролюється зовнішніми факторами

19. Вирішення моїх щоденних завдань є:

1= джерело задоволення і радості' 2' 3' 4= нейтрально' 5' 6' 7= болісний і нудний досвід

20. Я відкрив для себе:

1= немає місії або мети в житті' 2' 3' 4= нейтрально' 5' 6' 7= чіткі цілі та життєва мета, що приносить задоволення?

Підрахунок балів:

Бали агрегуються (не усереднюються). Таким чином, мінімальний бал - 20 (найнижча мета), а максимальний бал - 140 (найвища мета).

**Додаток В**

### **Шкала екзистенції Ленгле**

1. Часто я кидаю навіть важливу роботу, якщо зусилля, які потрібні, стають надто неприємними.

- а) вірно
- б) вірно за рідкісними винятками
- с) скоріше вірно

- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

2. Я відчуваю, що ті завдання, які переді мною стоять, мають для мене значення.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

3. Для мене щось має значення лише тоді, коли це відповідає моєму бажанню.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

4. У моєму житті немає нічого цінного.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

5. Найбільше мені подобається займатися самим собою – моїми турботами, бажаннями, мріями.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками

- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

6. Зазвичай я буваю розсіяний.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

7. Навіть якщо я багато зробив, я не задоволений, тому що відчуваю, що не зробив того, що було важливим.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

8. Я завжди орієнтуюся на очікування інших і поступаю відповідно до цього.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

9. Мені властиво відкладати неприємні рішення на потім.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками

- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

10. Мене легко відірвати, навіть якщо я зайнятий тим, що мені подобається.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

11. У моєму житті немає нічого такого, чому я хотів би себе присвятити.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

12. Я часто не розумію, чому саме я маю це робити.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

13. Я думаю, що те життя, яке я веду, ні на що не придатне.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно

е) не вірно за рідкісними винятками

ф) не вірно

14. Мені важко розуміти сенс речей.

а) вірно

б) вірно за рідкісними винятками

с) скоріше вірно

д) скоріше не вірно

е) не вірно за рідкісними винятками

ф) не вірно

15. Я можу поводитися з самим собою як з добрим другом.

а) вірно

б) вірно за рідкісними винятками

с) скоріше вірно

д) скоріше не вірно

е) не вірно за рідкісними винятками

ф) не вірно

16. Я надто мало часу приділяю тому, що є по-справжньому важливим.

а) вірно

б) вірно за рідкісними винятками

с) скоріше вірно

д) скоріше не вірно

е) не вірно за рідкісними винятками

ф) не вірно

17. У мене відразу ніколи не буває ясності з приводу того, що я можу зробити в будь-якій ситуації.

а) вірно

б) вірно за рідкісними винятками

с) скоріше вірно

д) скоріше не вірно

е) не вірно за рідкісними винятками



f) не вірно

18. Я багато роблю тільки тому, що я маю це робити, а не тому, що я хочу це зробити.

a) вірно

b) вірно за рідкісними винятками

c) скоріше вірно

d) скоріше не вірно

e) не вірно за рідкісними винятками

f) не вірно

19. Якщо виникають проблеми, я легко втрачаю голову.

a) вірно

b) вірно за рідкісними винятками

c) скоріше вірно

d) скоріше не вірно

e) не вірно за рідкісними винятками

f) не вірно

20. Я часто роблю те, що можна з таким самим успіхом зробити та пізніше.

a) вірно

b) вірно за рідкісними винятками

c) скоріше вірно

d) скоріше не вірно

e) не вірно за рідкісними винятками

f) не вірно

21. Мені щоразу цікаво, що принесе день.

a) вірно

b) вірно за рідкісними винятками

c) скоріше вірно

d) скоріше не вірно

e) не вірно за рідкісними винятками

f) не вірно

22. Найчастіше, тільки почавши діяти, я розумію, які наслідки має прийняте рішення.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

23. Якщо я повинен ухвалити рішення, я не можу покластися на свої почуття.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

24. Невпевненість у результаті справи утримує мене від її виконання.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

25. Я ніколи точно не знаю, за що я відповідаю.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

26. Я відчуваю внутрішньо вільним.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

27. Через те, що життя не дало виповнитися моїм бажанням, я відчуваю себе обділеним.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

28. Коли я бачу, що не маю вибору, я відчуваю полегшення.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

29. Є ситуації, в яких я відчуваюся зовсім безпорадним.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

30. Я роблю багато такого, в чому я по-справжньому не розбираюся.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

31. Зазвичай я не знаю, що у ситуації є важливим.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

32. Виконання власних бажань стоїть для мене на першому місці.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

33. Мені важко перейнятися почуттями інших.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

34. Було б краще, якби мене не було.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками

- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

35. Багато з того, з чим я пов'язаний, чуже мені.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

36. Мені подобається формувати власну думку.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

37. Я відчуваю, що розриваюся, бо водночас роблю так багато речей.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно
- e) не вірно за рідкісними винятками
- f) не вірно

38. Мені не вистачає сил, щоб довести до кінця навіть найважливіші речі.

- a) вірно
- b) вірно за рідкісними винятками
- c) скоріше вірно
- d) скоріше не вірно

е) не вірно за рідкісними винятками

ф) не вірно

39. Я роблю багато просто так, особливо не замислюючись.

а) вірно

б) вірно за рідкісними винятками

с) скоріше вірно

д) скоріше не вірно

е) не вірно за рідкісними винятками

ф) не вірно

40. Ситуація для мене лише тоді представляє інтерес, коли вона відповідає моїм бажанням.

а) вірно

б) вірно за рідкісними винятками

с) скоріше вірно

д) скоріше не вірно

е) не вірно за рідкісними винятками

ф) не вірно

41. Коли я хворію, то не знаю, що робити з часом.

а) вірно

б) вірно за рідкісними винятками

с) скоріше вірно

д) скоріше не вірно

е) не вірно за рідкісними винятками

ф) не вірно

42. Я рідко бачу, що я маю різні можливості для дії.

а) вірно

б) вірно за рідкісними винятками

с) скоріше вірно

д) скоріше не вірно

е) не вірно за рідкісними винятками

f) не вірно

43. Я знаходжу навколишній світ одноманітним.

a) вірно

b) вірно за рідкісними винятками

c) скоріше вірно

d) скоріше не вірно

e) не вірно за рідкісними винятками

f) не вірно

44. Питання, чи хочу я щось зробити, рідко постає переді мною, тому що найчастіше є те, що я повинен робити.

a) вірно

b) вірно за рідкісними винятками

c) скоріше вірно

d) скоріше не вірно

e) не вірно за рідкісними винятками

f) не вірно

45. У моєму житті немає нічого дійсно хорошого, тому що все має свої плюси та мінуси.

a) вірно

b) вірно за рідкісними винятками

c) скоріше вірно

d) скоріше не вірно

e) не вірно за рідкісними винятками

f) не вірно

46. Моя внутрішня несвобода і залежність завдають мені багато клопоту.

a) вірно

b) вірно за рідкісними винятками

c) скоріше вірно

d) скоріше не вірно

e) не вірно за рідкісними винятками

f) не вірно

Ключі до опитувальника "Шкала екзистенції"

Самодистанціювання (SD) 8 запитань: 3, 5, 19, 32, 40, 42, 43, 44

Самотрансценденція (ST) 14 запитань: 2\*, 4, 11, 12, 13, 14, 21\*, 27, 33, 34, 35, 36\*, 41, 45

Свобода (F) 11 запитань: 9, 10, 15\*, 17, 18, 23, 24, 26\*, 28, 31, 46

Відповідальність (V) 13 запитань: 1, 6, 7, 8, 16, 20, 22, 25, 29, 30, 37, 38, 39\*