

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА БЕЗПЕКИ**

Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ПОШУКУ СЕНСУ ЖИТТЯ ТА ОРІЄНТАЦІЇ НА
МАЙБУТНЄ У СТАРШОКЛАСНИКІВ І СТУДЕНТІВ**

здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
денної форми здобуття освіти
спеціальність 053 «Психологія»
Анастасії ЛОЙКО

Науковий керівник
старший викладач кафедри
практичної психології
Андріана ЛЕГКА

Рецензент:
професор кафедри загальної та
соціальної психології, кандидат
психологічних наук, доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » _____ 2026 р., протокол №

завідувачка кафедри практичної психології

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів 2026

Лойко А. Особливості пошуку сенсу життя та орієнтації на майбутнє у старшокласників і студентів.

У роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження особливостей пошуку сенсу життя та орієнтації на майбутнє у старшокласників і студентів. Проаналізовано основні філософські та психологічні підходи до розуміння феномену сенсу життя, розкрито психологічні особливості самовизначення особистості в юнацькому віці та визначено взаємозв'язок між пошуком сенсу життя і формуванням життєвої перспективи молоді.

Обґрунтовано, що юнацький вік є важливим етапом становлення особистості, коли активно формуються життєві цінності, професійні орієнтації, система цілей і уявлення про власне майбутнє.

Досліджено особливості життєвих орієнтацій, рівень осмисленості життя, сформованість життєвих цілей та орієнтацію на майбутнє у представників юнацького віку. Отримані результати демонструють, що старшокласники та студенти відрізняються за рівнем сформованості життєвих перспектив, ступенем усвідомлення життєвих цілей і рівнем відповідальності за власне майбутнє.

Ключові слова: сенс життя, життєві орієнтації, юнацький вік, самовизначення, життєва перспектива, старшокласники, студенти, самосвідомість, особистісний розвиток.

Loiko A. Peculiarities of searching for the meaning of life and orientation to the future in high school students and students.

The paper carries out a theoretical and empirical study of the features of searching for the meaning of life and orientation to the future in high school students and students. The main philosophical and psychological approaches to understanding the phenomenon of the meaning of life are analyzed, the psychological features of self-determination of the individual in adolescence are

revealed, and the relationship between the search for the meaning of life and the formation of the life perspective of youth is determined.

It is substantiated that adolescence is an important stage of personality formation, when life values, professional orientations, a system of goals and ideas about one's own future are actively formed.

The features of life orientations, the level of meaningfulness of life, the formation of life goals and orientation to the future in representatives of adolescence are studied. The results obtained demonstrate that high school students and students differ in the level of formation of life perspectives, the degree of awareness of life goals and the level of responsibility for one's own future.

Keywords: meaning of life, life orientations, adolescence, self-determination, life perspective, high school students, students, self-awareness, personal development.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ПОШУКУ СЕНСУ ЖИТТЯ ТА ОРІЄНТАЦІЇ НА МАЙБУТНЄ	8
1.1. Поняття «сенси життя» у філософських та психологічних концепціях.....	8
1.2. Психологічні особливості процесу самовизначення особистості в юнацькому віці	17
1.3. Взаємозв'язок пошуку сенсу життя і майбутньої життєвої перспективи в юнацькому віці.....	21
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОШУКУ СЕНСУ ЖИТТЯ ТА ОРІЄНТАЦІЇ НА МАЙБУТНЄ У СТАРШОКЛАСНИКІВ І СТУДЕНТІВ	27
2.1. Організація, інструментарій та методика проведення дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей пошуку сенсу життя.....	32
Висновки до розділу 2.....	44
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	48

ВСТУП

Актуальність дослідження. Особистість розвивається через процес формування, що у психології та педагогіці означає комплекс методів і технік соціального впливу на індивіда, спрямованих на розвиток системи соціальних цінностей, світогляду, просоціальних орієнтацій і моральних якостей. В результаті цього формування, особистість набуває певної організаційної структури, яка може як сприяти гармонійному розвитку, так і уповільнювати його. Юнацький вік – це період становлення самосвідомості та світогляду, прийняття важливих рішень і формування глибоких міжособистісних зв'язків, коли такі цінності, як дружба та любов, стають основними.

Відповідаючи на питання «хто я?», «який я?», «до чого я прагну?», молодь формує свою самосвідомість і світогляд, намагаючись утвердити свою незалежність і унікальність. Юність є своєрідним «перехідним періодом» між дитинством і дорослістю, оскільки фізіологічне та статеве дозрівання вже завершено, але соціально це ще не повністю сформована доросла особистість.

Юність – це час, коли приймаються важливі життєві рішення, такі як вибір професії, визначення місця в житті, сенсу існування, формування світогляду та життєвої позиції, вибір партнера для створення родини. Ключовим психологічним процесом цього етапу є формування самосвідомості та стабільного образу власного «Я». Одним із найбільших досягнень цього віку є відкриття внутрішнього світу. Завдяки рефлексії молода людина навчається усвідомлювати свої емоції не тільки як реакцію на зовнішні події, але і як прояви власного «Я». Якщо підліток пізнає себе через порівняння з іншими, зважаючи на те, «яким я є серед інших», то старшокласник більше орієнтується на те, який він в очах інших людей, наскільки він відрізняється від інших і наближається до свого ідеалу. Одним з найважливіших аспектів розвитку самосвідомості в юності є формування особистісної ідентичності і чітке усвідомлення своєї значущості.

Пошук сенсу життя та орієнтація на майбутнє є одними з найважливіших і водночас складних процесів у розвитку особистості, зокрема в періоди

старшокласництва та студентства. Це етапи, коли індивіди починають активно замислюватися над своїм життєвим шляхом, цілями та можливими перспективами, що визначають їхнє майбутнє. У ці роки формується не лише професійна орієнтація, але й розвивається здатність до рефлексії, самопізнання та визначення власних життєвих пріоритетів.

Особливості пошуку сенсу життя у старшокласників і студентів нерідко стають об'єктом дослідження в психології, педагогіці та філософії. В цей період молоді люди стикаються з низкою викликів, що стосуються як особистісної ідентичності, так і соціальних ролей. Вони мають визначити для себе значущі життєві орієнтири, що дозволяють їм не лише адаптуватися до умов змінюваного соціуму, але й виявити власну місію та місце в ньому.

Крім того, орієнтація на майбутнє в цей період нерозривно пов'язана з вибором професійної діяльності, вибором життєвої позиції, а також становленням особистісної відповідальності за прийняті рішення. У цьому контексті важливими стають як індивідуальні, так і соціальні фактори, які впливають на розвиток світогляду і формування життєвих цінностей.

Метою цієї кваліфікаційної роботи є вивчення особливостей пошуку сенсу життя та орієнтації на майбутнє у старшокласників та студентів, а також аналіз факторів, які впливають на ці процеси. Зокрема, дослідження спрямоване на виявлення ключових аспектів самосвідомості, життєвих цінностей, професійних орієнтацій та психологічних характеристик, що визначають напрямок пошуку сенсу життя серед молоді в період старшої школи та студентства.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти пошуку сенсу життя та орієнтації на майбутнє в психології та педагогіці.
2. Визначити основні фактори, що впливають на формування життєвих орієнтирів старшокласників та студентів.
3. Дослідити взаємозв'язок між рівнем самосвідомості та орієнтацією на майбутнє у молоді.

4. Виявити роль соціального середовища та освітнього процесу у формуванні життєвих пріоритетів молодих людей.

5. Провести емпіричне дослідження особливості пошуку сенсу життя та орієнтації на майбутнє у старшокласників і студентів.

Об'єктом дослідження є процеси пошуку сенсу життя та орієнтації на майбутнє у старшокласників і студентів.

Предметом дослідження є психологічні, соціальні та освітні фактори, що впливають на формування життєвих орієнтацій і цінностей у старшокласників і студентів, а також взаємозв'язок між самосвідомістю та прагненням до особистісного і професійного розвитку у молоді.

Новизна дослідження визначається спробою теоретико-емпіричного аналізу та поглиблень знань щодо наукових уявлень про особливості формування сенсу життя й життєвих орієнтацій у старшокласників і студентської молоді. Дослідження сприяє уточненню психологічних підходів до розуміння ціннісно-сислової сфери особистості, а також систематизації знань про вікові особливості самовизначення та планування майбутнього.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі психологів, педагогів та класних керівників для формування у молоді життєвих цілей, розвитку навичок саморефлексії та усвідомленого планування майбутнього. Матеріали дослідження можуть бути застосовані під час проведення тренінгів, виховних заходів, профорієнтаційної роботи, а також у практиці психологічного консультування старшокласників і студентів.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ПОШУКУ СЕНСУ ЖИТТЯ ТА ОРІЄНТАЦІЇ НА МАЙБУТНЄ

1.1. Поняття «сене життя» у філософських та психологічних концепціях

Сене життя та буття – це філософська й духовна проблема, яка стосується визначення мети існування, призначення людства і людини як біологічного виду. Це одне з основних світоглядних понять, яке відіграє важливу роль у формуванні духовно-моральної сутності особистості. Питання сенеу життя може бути сприйняте як суб'єктивна оцінка пройденого шляху і співвідношення досягнутих результатів з початковими намірами. Воно також включає розуміння людиною змісту і напрямку свого життя, а також її місця в світі. Уявлення про сенеу життя формуються в процесі діяльності людей і залежать від їх соціального становища, вирішуваних проблем, стилю життя, світогляду та конкретної історичної ситуації. Як зазначав Г. Гейне, питання сенеу життя стало «проклятим» питанням філософії та історії. Тому питання про сенеу життя людство ставить і ставить досі, висуваючи різноманітні філософські, наукові, теологічні та релігійні теорії.

Концепція сенеу життя існує в будь-якій розвиненій світоглядній системі, починаючи з давніх часів. Вона завжди відображала особливості конкретної епохи, суспільства та його ладу, а також роль індивіда в системі соціальних відносин.

Розвиток психологічної науки визначає смисловий підхід як один з найбільш цікавин та перспективних напрямків у вивченні психології особистості, в межах якого формулюються загальні теоретичні уявлення про смисловий вимір людського існування. У науковій літературі концепція «смысл» займає важливе місце у визначенні структури особистості, її мотиваційних спрямувань та волі. Теоретичне осмыслення феноменології смыслу характеризується великою різноманітністю понять та багатогранністю, що вже давно не дозволяє психологам досягти єдиної думки стосовно цілісного і чіткого уявлення про структуру та функції смислової сфери особистості.

Поняття смислу стало важливим у філософії, психології та мовознавстві, зокрема в працях німецькомовних (Г. Фреге, Е. Гуссерль, В. Дільтей, Е. Шпрангер, З. Фройд, А. Адлер, К. Юнг, М. Вебер, В. Франкл) авторів.

Одним із перших напрямків наукової психології, який звернувся до поняття сенсу для пояснення поведінки людини, став психоаналіз. Суттю психоаналітичного підходу є орієнтація на розкриття сенсу вчинків та невідконтрольних реакцій людини, що було запропоновано З. Фройдом. В рамках цього підходу, особлива увага приділяється смислому поясненню таких форм специфічної поведінки, як фобії, афективні реакції, сновидіння, феномени забування та випадкові дії, які раніше вважалися позбавленими сенсу.

Основний сенс фройдівської теорії полягає в тому, що всі вчинки людини мають підсвідомий сенс, а її мимовільні рухи та реакції виступають надійними інструментами для задоволення її бажань і потягів.

Згідно з філософією чарвака, єдиним сенсом життя є задоволення, що виникають від чуттєвих насолод. «Наша мета – використати найбільшу кількість задоволень і уникнути тих страждань, які вони неминуче приносять.» Для Конфуція людина як особистість існує не лише для себе, а й для суспільства. Це, ймовірно, пояснює сенс життя в його філософії, де головним є громадська субординація та освіта. Вони становлять основу конфуціанства.

Дзен, як творчий розвиток індійського буддизму та китайського даосизму, набув характерних рис в Японії, надаючи існуванню «осмисленість». Мета його послідовників – досягнення просвітлення, відомого в дзен як «саторі».

Згідно з Демокритом, людина повинна жити в згоді зі своєю природою, насолоджуючись життям. Наші почуття є найкращими порадиниками: ті, що приносять задоволення, слід вважати добром, а ті, що викликають страждання, – злом. Водночас потрібно уникати задоволень, які не приносять користі. І якщо задоволення переходить певну межу, воно перетворюється на неприємне. Сенс життя полягає в доброму настрої, який досягається

поміркованістю в насолодах і вмінням контролювати себе, щоб після задоволення не настали страждання. Важливо попередити страждання за допомогою розумного роздуму або позбутися їх, якщо вони вже наступили.

Сократ бачив сенс життя в пізнанні істини та вдосконаленні людини. Він вірив, що істина полягає у розумінні таких понять, як «благо», «краса», «справедливість» і «мудрість, які безпосередньо пов'язані з людською природою. Однак пізнання цих понять можливе тільки через самопізнання. Отже, сенс життя для Сократа полягав у процесі пізнання самого себе. І оскільки знання веде до чесноти, то вищою метою життя є досягнення щастя і блаженства, що й утворює основу еудемонізму[18].

Ідеї Аристотеля продовжують цю лінію мислення, оскільки він вважав, що мета всіх людських вчинків – це щастя (eudaimonia), яке полягає у здійсненні справжньої сутності людини. Для нього суть людини полягає в душі, тому щастя досягається через розум, мислення та пізнання. Згідно з Аристотелем, духовна діяльність має вищу цінність порівняно з фізичною працею. Наукова робота та заняття мистецтвом є діаноетичними чеснотами, що досягаються через підпорядкування пристрастей розуму.

У скептиків питання сенсу життя розглядається через ідею аскетизму та безтурботності, тісно пов'язану з поняттям атараксії. Їх більше цікавить, як жити в цьому світі, щоб уникнути лих, що нас оточують. Це можна порівняти з відголосками екзистенціалізму, де основним є не народження чи смерть, а саме існування. Мудрець для скептиків – це майстер життя, той, хто вміє жити без тривоги. Для Піррона філософ – це той, хто прагне до щастя, а щастя полягає в незворушності й відсутності страждань [12].

Епікур та його послідовники вважали, що метою людського життя є отримання задоволення (гедонізм). Однак це задоволення розуміється не лише як чуттєве задоволення, а й як позбавлення від фізичного болю, душевного неспокою та страху смерті. Ідеал для них – це життя в спокої, в колі близьких друзів, відсутність участі в державних справах та споглядальний спосіб життя.

Боги, за Епікуром, – це блаженні істоти, що не втручаються в людські справи [18].

Згідно з вченням стоїків, основною метою людських прагнень є моральність, яка неможлива без істинного пізнання. Душа людини є безсмертною, а чеснота полягає в житті, яке узгоджене з природою і всесвітнім розумом (логосом). Ідеал стоїків – це незворушність і спокій, які людина повинна зберігати як у стосунках із зовнішнім світом, так і в собі, незважаючи на будь-які дратівливі фактори.

У психологічних дослідженнях сенс життя розглядається як важливий феномен, що забезпечує повноцінне й продуктивне функціонування людини. Його втрата може мати серйозні, інколи навіть трагічні наслідки. Польський психолог і клініцист Казімеж Обуховський наголошував, що так само як природною потребою птаха є політ, для дорослої людини природною є потреба віднайти сенс власного існування. Учений визначав потребу в сенсі життя як одну з трьох специфічно людських потреб поряд із пізнавальною потребою та потребою в емоційному контакті.

Попри те, що свій підхід до проблеми сенсу життя К. Обуховський характеризував як природничо-науковий, а не філософський, він підкреслював: без усвідомлення сенсу життя доросла людина не здатна повноцінно функціонувати й максимально реалізовувати власні здібності. Йдеться про внутрішнє обґрунтування значущості власного буття, прийняття обраного напрямку діяльності та схвалення своїх життєвих рішень. Ігнорування цієї потреби, на думку вченого, породжує внутрішню напругу, яка може призвести до нервових розладів.

Спираючись на ідеї Станіслав Кратохвіл, К. Обуховський означував такий стан як «екзистенційну фрустрацію». Провідним шляхом задоволення потреби в сенсі життя він вважав працю, трактуючи її у широкому значенні - як будь-яку діяльність, спрямовану на подолання перешкод задля досягнення запланованого результату. Праця, за його концепцією, має не лише індивідуальний, а й соціальний вимір: вона дозволяє людині внести у

діяльність щось власне, унікальне, а також відчуття зв'язок з іншими. У цьому контексті хобі виконує компенсаторну функцію, особливо тоді, коли з певних причин основна діяльність не забезпечує відчуття життєвого сенсу. Найвищою формою задоволення цієї потреби дослідник вважав прийняття людиною цілісної етико-філософської позиції.

Водночас К. Обуховський підкреслював, що потреба у сенсі життя не завжди є чітко усвідомленою. Проте саме її усвідомлення має виразний терапевтичний ефект, сприяючи внутрішній рівновазі особистості.

Окремо у своїх працях учений порушував питання взаємозв'язку війни та сенсу життя. Він зазначав, що завершення війни для багатьох означало не лише звільнення від небезпеки, а й втрату того, що надавало їхньому існуванню глибокого змісту. Боротьба з ворогом забезпечувала інтенсивне переживання значущості власних дій, і після її завершення утворювалася внутрішня порожнеча, яку не завжди вдавалося заповнити іншими формами діяльності з такою ж силою переживання.

У психологічній науці сенс життя трактується як ключовий феномен, що забезпечує гармонійне та результативне функціонування особистості. Його втрата здатна спричинити глибокі внутрішні кризи й навіть драматичні наслідки. Польський психолог і клініцист Казімеж Обуховський підкреслював, що так само, як для птаха природною є потреба літати, для зрілої людини органічною є потреба віднайти сенс власного буття. Учений зараховував її до трьох суто людських потреб поряд із пізнавальною та потребою в емоційному контакті.

Хоча свій підхід до проблеми сенсу життя К. Обуховський визначав як природничо-науковий, а не філософський, він наголошував: без усвідомлення смислу існування доросла людина не може повною мірою реалізувати свої можливості. Ідеться про внутрішнє виправдання власного життя, прийняття обраного життєвого напрямку та схвалення своїх дій. Нехтування цією потребою, за словами дослідника, породжує психічну напругу, що може перерости в невротичні розлади.

Розвиваючи ідеї Станіслав Кратохвіл, позначав такий стан як «екзистенційну фрустрацію». Основним способом задоволення потреби в сенсі життя він вважав працю, розуміючи її широко – як будь-яку діяльність, спрямовану на подолання труднощів і досягнення поставленої мети. Праця, у його баченні, має і суб'єктивний, і соціальний вимір: вона дає змогу реалізувати індивідуальність та водночас відчувати єдність з іншими людьми. За таких умов захоплення (хобі) виконує компенсаторну роль, особливо тоді, коли основна діяльність не забезпечує відчуття життєвої наповненості. Найвищим рівнем реалізації цієї потреби дослідник вважав прийняття людиною цілісної етико-філософської позиції.

Водночас учений зазначав, що потреба у сенсі життя може залишатися не цілком усвідомленою. Проте її рефлексивне осмислення має виразний терапевтичний вплив, сприяючи психологічній стабільності.

Окрему увагу К. Обуховський приділяв проблемі співвідношення війни та сенсу життя. Він підкреслював, що завершення воєнних дій для багатьох людей означало не лише позбавлення загрози, а й втрату того глибинного змісту, який надавала боротьба. Участь у протистоянні створювала відчуття значущості власних вчинків, а після її завершення виникала внутрішня спустошеність, яку складно було заповнити іншими видами діяльності з такою ж інтенсивністю переживання.

Проблема сенсу життя також є основною в роботах філософів-екзистенціалістів ХХ століття, таких як Альбер Камю («Міф про Сізіфа»), Жан-Поль Сартр («Нудота»), Мартін Гайдеггер («Розмова на дорозі») та Карл Ясперс («Сенс і призначення історії»).

Передвісником екзистенціалізму був данський філософ ХІХ століття Серен К'єркегор, який стверджував, що життя сповнене абсурду, і людина повинна створювати свої власні цінності в байдужому до них світі.

Філософи-прагматики пропонують зосередитись не на пошуках істини про життя, а на пошуку корисного розуміння життя. Вільям Джеймс стверджував, що істина створюється, а не знаходиться. Таким чином, сенс

життя для прагматиків – це віра в цілі, що не суперечать досвіду змістовного життя. Грубо кажучи, сенс життя – це ті цілі, які допомагають вам цінувати своє існування. Для прагматика сенс життя відкривається лише через досвід, і теоретичні міркування повинні бути перевірені на практиці через верифікацію, тобто необхідність вміння прогнозувати і перевіряти результати. Прагматики вважають, що дослідження потреб людства повинні визначати напрямок наукових пошуків [12].

Ті, хто вірить у персоніфікованого бога, часто згодні з думкою, що саме Бог є тією силою, «в якій ми живемо, рухаємося і існуємо», як сказав давньогрецький поет Епіменід, слова якого цитує апостол Павло у своїх проповідях. Віра в цю вищу силу дає сенс життю, адже ця сила надає мету через свої божественні настанови. Вибір вірити в таку силу називається «Кроком віри», і ця віра значною мірою визначає сенс життя кожної людини.

Тейяр де Шарден вважав, що людина є важливою ланкою у складній еволюції Космосу, що включає етапи «переджиття», «життя», «думки» та «наджиття». Він стверджував, що поява людини на стадії «думки» не завершує еволюцію, а є лише етапом на шляху до досягнення досконалості. Він вважав, що роль людини в космічній еволюції є особливою, а християнське вчення про олюднення сина Божого є підтвердженням цієї унікальності. Існуючий світ він вважав недосконалим, а людські страждання (символізовані образом Христа) повинні стимулювати людей до активної співпраці задля удосконалення життя. Самосвідомість, на його думку, є основою «персоналізації» та умовою переходу до наступної етапу еволюції «наджиття», коли всі душі людей об'єднуються після завершення історії в Космічному Христі.

Проблема сенсу життя також відображена у філософських поглядах представників Києво-Могилянської академії, таких як Стефан Яворський, Інокентій Гізель та Йосип Кононович-Горбацький. Одним із найяскравіших представників цієї традиції є Григорій Сковорода, який вважав, що світ складається з трьох рівнів: макрокосму, мікрокосму та символічного (Бога). В кожному з цих світів є як матерія, так і вічне, що символізує Бога. Для

досягнення щастя Сковорода радив не займатися тим, для чого людина не народжена, не виконувати роботи, які не приносять радості. Це принцип «незгідності» став основою його філософії. Сенс людського існування, на його думку, полягає у самопізнанні, через яке людина може визначити свою «згідність». Філософія в цьому контексті виступала як специфічний спосіб духовної діяльності, який спрямований на осмислення глибинних підстав людського буття, що відбувається через діалог різних смислів і розумінь сенсу життя [10].

У вітчизняній філософії питання сенсу життя є основною проблемою. У із книжок «Сенс життя» автор зазначає, що сенс життя полягає в об'єднанні людства заради спільної мети, в служінні великій справі, що об'єднує всіх. Таким чином, мета життя – приносити суспільне благо, разом покращувати світ, створювати рай на землі, а не пекло. Однак, на жаль, людській природі властиво обирати легший шлях, оскільки кожен з нас має в собі егоїстичні тенденції.

У релігійному контексті питання сенсу життя вітчизняні філософизоглядали. Вони стверджували, що саме релігія є ключем до пізнання сенсу існування людини, адже в ній знаходиться «гносис»– знання, яке допомагає розкрити таємниці народження світу, життя і самого людства.

Сенс життя безпосередньо пов'язаний із професійним самовизначенням і самореалізацією особистості, що є важливими складниками її смисложиттєвих орієнтацій. Нерідко завершення професійної діяльності та вихід на пенсію люди сприймають як глибоку особистісну втрату. Якщо в цей період не відбувається адаптація до нових умов існування і не формується новий життєвий зміст, це може негативно позначитися не лише на психологічному стані, а й на фізичному здоров'ї.

Побудова гармонійного сенсу життя ґрунтується на орієнтації на загальнолюдські цінності, здатності до альтруїзму та, передусім, на моральних засадах. Саме вони створюють підґрунтя для повноцінної самореалізації та розвитку особистості.

Проблема сенсу життя є багатогранною й невичерпною. Різні науки інтерпретують її по-своєму, однак очевидним є вплив історичних, соціальних, економічних і політичних чинників на формування уявлень про життєвий сенс. У цих умовах особливо важливо, щоб кожна людина самостійно визначала цілі свого життя, спираючись на власні ціннісні орієнтири. Лише усвідомивши своє призначення та знайшовши місце в суспільстві, особистість може уникнути розчинення в стихії соціальних змін і зберегти внутрішню цілісність.

Отже, юнацький вік є важливим етапом становлення особистості, у межах якого активно формується система цінностей, життєвих орієнтирів і уявлень про майбутнє. Саме в цей період процес самовизначення набуває особливого значення, оскільки пов'язаний із вибором життєвого шляху, професійної діяльності, формуванням світогляду та усвідомленням власного місця у суспільстві.

Психологічні особливості самовизначення у юнацькому віці проявляються у прагненні до самопізнання, розвитку самосвідомості, пошуку сенсу життя та виробленні власної системи життєвих цілей. Водночас цей процес супроводжується внутрішніми суперечностями, емоційною нестабільністю, невпевненістю у власних можливостях та потребою у соціальному схваленні. Значний вплив на формування особистісного самовизначення мають соціальне середовище, сім'я, навчальний заклад, коло спілкування та індивідуально-психологічні особливості особистості.

Таким чином, процес самовизначення у юнацькому віці є складним і багатогранним явищем, яке охоплює формування життєвих смислів, ціннісних орієнтацій та майбутніх перспектив. Успішне проходження цього етапу сприяє розвитку зрілої, самостійної та відповідальної особистості, здатної до свідомого вибору та реалізації власного життєвого потенціалу.

1.2. Психологічні особливості процесу самовизначення особистості в юнацькому віці

Проблема ціннісних орієнтацій у юнацькому віці є надзвичайно важливою в сучасних умовах, особливо в контексті зростаючих вимог до формування активної, творчої особистості, здатної знайти своє місце в житті, самовизначитись та реалізувати себе. Водночас важливо визначити духовний потенціал молодого покоління, чий набір цінностей значною мірою є відображенням цінностей суспільства. Дослідження ціннісної сфери відіграє важливу роль у психолого-педагогічному супроводі особистості в процесі її життєвого та професійного розвитку. Сформовані, стабільні ціннісні орієнтації свідчать про зрілість особистості і є індикатором її духовного розвитку.

В Україні сьогодні виникла серйозна проблема виховання творчої, ініціативної, гуманної та інтелектуальної особистості, котра усвідомлює свої переваги та недоліки, здібності та емоції. Така людина повинна вміти розуміти своє матеріальне, духовно-моральне і соціальне «Я». Особистість завжди є частиною певної культури і одночасно виступає як об'єкт її впливу, так і творець культурних цінностей. Це природний процес, адже кожна епоха формує свої цінності і орієнтири для світу. Отже, цінності є важливим елементом соціального замовлення в освіті, і саме ці цінності визначають характер виховання в суспільстві.

Самовизначення в юнацькому віці – це кризовий процес формування особистісної та професійної ідентичності, що орієнтоване на усвідомлення свого місця в суспільстві, цінностей та життєвих цілей. Основні характеристики цього періоду включають активний розвиток самосвідомості, перехід від зовнішнього контролю до саморегуляції, вибір професійного шляху та кризу «Я-концепції» [7].

Основні психологічні особливості самовизначення:

- формування «Я-концепції» – активне дослідження власного «Я», визначення самооцінки та самоповаги;

- інтелектуалізація – розвиток абстрактного мислення дає можливість юнакам аналізувати своє майбутнє, прогнозувати наслідки рішень і обирати життєвий шлях свідомо;
- професійне самовизначення – це ключова діяльність ранньої юності, що полягає у виборі професії, яка відповідає здібностям та інтересам молодої людини;
- самоствердження – прагнення підкреслити свою унікальність, розвивати здібності та реалізувати себе через свідомий вибір життєвого шляху;
- вплив соціального оточення – формування поглядів відбувається під впливом не лише батьків (їхніх установок), а й однолітків, що дозволяє молодій людині відокремитися від дорослих і знайти власну ідентичність.

Цей період самовизначення є не тільки часом самопізнання, але й активним самокеруванням, коли емоційна оцінка власної особистості поєднується з її поведінковим регулюванням.

Згідно з класифікацією Д. Бромлея [4], виділяються п'ять циклів розвитку, зокрема цикл «юність», що включає старше шкільне дитинство (11-15 років) і пізню юність (15-21 рік). Цикл «дорослість» має три етапи: ранню дорослість (21-25 років), середню дорослість (25-40 років) та пізню дорослість (40-55 років). Досліджуваний період охоплює пізню юність та ранню дорослість.

У теорії Е. Еріксона вікові періоди включають підлітковий та юнацький вік (12-19 років) та ранню зрілість (20-25 років). Класичні класифікації також виділяють підлітковий і юнацький вік з 12 до 18 років, молодість - від 18 до 40 років.

Г. Крайг розрізняє періоди: підлітковий та юнацький вік (12-19 років) і ранню дорослість (19-40 років).

Юнацький вік є важливим етапом формування самосвідомості, світогляду та відповідальності. У цьому віці молоді люди намагаються відповісти на питання «Хто я?», «Який я?», «До чого я прагну?». Це час активного самоствердження, розвитку самостійності та прагнення до

оригінальності. Юність є перехідним періодом між дитинством і дорослістю, коли, хоча і завершено фізіологічне дозрівання, соціально молода людина ще не є повністю самостійною. У цей час приймаються важливі рішення, що визначатимуть подальше життя – вибір професії, місце в житті, світогляд, цінності, пошук свого супутника життя та створення сім'ї.

Основним психологічним процесом юнацького віку є становлення самосвідомості та стабільного образу «Я». Це відбувається через кілька етапів: пізнання власного внутрішнього світу, усвідомлення обмеженості часу, оцінка свого тіла, зовнішності та розвитку моральних, інтелектуальних та вольових якостей. На основі самоаналізу, самооцінки та спостереження за досягненнями формується самоповага.

Різні теорії розвитку особистості визначають важливість ідентичності як центрального етапу в юнацькому віці. Тільки через усвідомлення свого «Я» людина здатна проявити індивідуальність і досягти відчуття внутрішньої свободи та щастя.

З. Фрейд [25] вважав, що основою розвитку особистості є вроджені інстинкти, а К. Юнг [31] підкреслював, що розвиток особистості полягає в індивідуалізації, що веде до досягнення цілісності психіки. А. Адлер [6] зазначав, що важливим чинником розвитку є соціальне почуття, що допомагає долати почуття неповноцінності через інтеграцію з суспільством.

Згідно з К. Хорні [29], основним джерелом розвитку є прагнення до безпеки, що, у свою чергу, впливає на вибір професії. У цьому періоді молодь шукає своє місце у світі, розбираючись у своїх інтересах, здібностях і цінностях. Вибір професії до 25 років часто обумовлюється родинними установками, престижем професії та орієнтацією на систему особистісних цінностей.

Професійна «Я-концепція» – це образ особистості як професіонала. Якщо вибір професії відповідає цьому образу, людина досягає самоактуалізації.

Множина теорій з проблеми «Я-концепції» була розвинута відомим психологом Карлом Роджерсом, який пов'язував цей термін з такими поняттями, як самооцінка, самосвідомість, самореалізація.

Ю. Хабермас у концепції ідентичності виділяє «Я-ідентичність», що формується через особистісну і соціальну ідентичність [32]. Еріксон описує процес формування «егоідентичності», вважаючи його основним на стадії юнацтва, коли розвиваються критичні питання, пов'язані з фізіологічними змінами, вибором професії, а також пошуком свого місця в соціумі.

Особистість розвивається у процесі формування, що включає соціальне виховання, виховання моральних якостей, формування світогляду та просоціальних установок. Ця теоретична модель розглядає структуру особистості як цілісну систему, що поєднує внутрішню спрямованість (систему потреб та ідеалів), набутий досвід у вигляді знань і навичок, а також ієрархію рівнів – від біологічно зумовлених рис темпераменту до соціально сформованих моральних якостей виділяє чотири підструктури особистості: спрямованість, форми відображення, соціальний досвід і біологічно обумовлені характеристики.

Проблема «Я-концепції» особистості була предметом досліджень багатьох вітчизняних психологів. Це поняття тісно пов'язане з такими психологічними категоріями, як самооцінка, самосвідомість і самореалізація. Психосоціальна концепція розвитку особистості підкреслює важливий зв'язок між психічним станом людини та характером того суспільства, в якому вона існує. Згідно з Е. Еріксоном [16], з перших днів життя формується «групова ідентичність», коли дитина починає розуміти навколишній світ через належність до певної соціальної групи. Однак із часом у неї формується «егоідентичність» – відчуття сталості і безперервності свого «Я», незважаючи на численні зміни навколо. Побудова власної ідентичності є тривалим процесом, що проходить через кілька етапів розвитку особистості. На п'ятій стадії розвитку (юнацький вік) відбувається формування основної форми егоідентичності[16].

Юнаки стикаються з такими питаннями, як фізичний розвиток, статеве дозрівання, питання кар'єри та необхідність знайти свої здібності й навички. У цей період відновлюються всі важливі питання з минулого. Якщо на початку дитинства були закладені такі якості, як автономія, ініціативність і віра в себе, то в юнацькому віці вони дозволяють сформуванню чіткої «Я» і знайти своє місце в житті. Якщо ж ці якості не розвинулися, відбувається дифузія ідентичності молоді люди не можуть знайти своє «Я», не мають чіткого уявлення про свої цілі і бажання, що призводить до відчуття тривоги, самотності та незадоволеності, очікування змін без активних дій. Важливою рисою цього періоду є проблеми з особистісним спілкуванням і сприйняттям інших. Згідно з теорією розвитку особистості, основою є її структура – стабільна взаємодія та узгодженість всіх її складових.

Отже, психологічні особливості процесу самовизначення особистості в юнацькому віці зумовлені активним розвитком самосвідомості, формуванням світогляду, системи цінностей та життєвих орієнтирів. Саме у цей період молода людина починає усвідомлювати власні потреби, можливості та прагнення, визначати життєві цілі й будувати плани на майбутнє. Процес самовизначення є важливою умовою становлення зрілої особистості та її успішної соціалізації. На формування особистісного самовизначення значний вплив мають соціальне середовище, сім'я, навчальний заклад, міжособистісні взаємини та соціокультурні умови. Важливу роль відіграє також рівень розвитку мотиваційної сфери, самооцінки та здатності до рефлексії. Саме завдяки цим чинникам формується здатність молодої людини до свідомого вибору життєвого шляху та відповідального ставлення до власного майбутнього.

1.3. Взаємозв'язок пошуку сенсу життя і майбутньої життєвої перспективи в юнацькому віці

Взаємозв'язок пошуку сенсу життя і майбутньої життєвої перспективи в юнацькому віці є надзвичайно важливим аспектом розвитку особистості,

оскільки саме цей період є ключовим для формування цілей, життєвих орієнтирів і визначення власного місця в світі. Юнацький вік – це етап активного самовизначення, коли особистість прагне знайти сенс свого існування та сформулювати свою життєву перспективу, що включає вибір кар'єри, соціальної ролі та загальних цілей на майбутнє.

У юнацькому віці зростає потреба у глибшому розумінні життя, розмірковуванні про його сенс. Це період, коли молодь прагне осмислити своє місце у світі, з'ясувати, чим саме хоче займатися, які цінності важливі для неї, а також зрозуміти, як вона може впливати на навколишній світ. Юнаки та юнки починають розвивати свій світогляд, що, в свою чергу, впливає на вибір майбутньої професії, сфери діяльності, друзів і навіть партнерів. Цей процес пошуку сенсу життя також супроводжується боротьбою за незалежність, прагненням до самостійності і прагненням до досягнення особистісного успіху. Важливим є формування особистої ідентичності, що включає в себе створення «Я-концепції», – системи внутрішніх уявлень про себе, свої цілі, цінності та можливості.

Пошук сенсу життя в юнацькому віці нерозривно пов'язаний з визначенням майбутньої життєвої перспективи, яку юна особистість буде через вибір професії, життєвих цілей і особистих прагнень. Вибір професії стає основним моментом цього періоду, оскільки він визначає напрямок майбутньої діяльності і відображає особисті інтереси та цінності.

Життєва перспектива є здатністю людини планувати своє майбутнє, ставити довгострокові цілі і працювати над їх досягненням. Для юнацького віку характерне розуміння, що існує безліч можливостей для розвитку, однак саме тут починають проявлятися різні життєві орієнтації – від прагнення до особистого успіху до пошуку гармонії і балансу в житті [19].

Життєві плани особистості характеризуються визначеністю та конкретністю. Вони можуть формуватися як у межах близької, так і віддаленої часової перспективи, поступово перетворюючись на провідні мотиви життєдіяльності й поведінки людини. Процес їх створення та втілення

упродовж життєвого шляху зумовлений природними прагненнями особистості до самореалізації, самоактуалізації та розкриття власного потенціалу. Повноцінність життєвого самоздійснення залежить від уміння людини визначати цілі й плани, спираючись на ресурси свого «Я».

Формування життєвих планів відбувається під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. До зовнішніх належать об'єктивні події життя, соціальні контакти, взаємодія зі значущими людьми. Внутрішніми детермінантами є цінності, переконання, ставлення до власного досвіду й життєвих обставин, мотиви, потреби, прагнення долати труднощі.

Серед основних психологічних передумов розвитку особистості як суб'єкта життєтворчості можна виокремити: здатність до рефлексії щодо подій власного життя в різних часових вимірах; сформоване ціннісно-сміслове ставлення до дійсності; усвідомлення себе активним творцем власного життя; уміння прогнозувати майбутнє й проектувати життєві плани; здатність визначати цілі з урахуванням ресурсів власного «Я»; узгодженість планів із індивідуальними особливостями (цінностями, мотивами, переконаннями, вольовими якостями); а також об'єктивне ставлення до непередбачуваних обставин.

У юнацькому віці життєві плани посідають особливо важливе місце в структурі життєвої перспективи. Вони виступають ключовим засобом досягнення поставлених цілей і відображають рівень їх усвідомлення як у часовому, так і в змістовому аспектах. Саме в цей період плани набувають більшої чіткості, конкретності та реалістичності порівняно із загальними життєвими намірами. Вони передбачають послідовність кроків, що ведуть до реалізації цілей, і стають дієвими за умови їх предметної визначеності та логічної узгодженості в часі.

У стилі життя юнаків і дівчат уже простежується індивідуальна своєрідність реалізації власних планів. Водночас процес їх конструювання може ускладнюватися через вікові, психологічні та індивідуальні зміни розвитку, що супроводжують період юності.

З психологічної точки зору, пошук сенсу життя і життєва перспектива в юнацькому віці є взаємопов'язаними через такі аспекти: Самосвідомість і самопізнання. У процесі самопізнання юнак чи юнка формують уявлення про себе, свої сили, можливості, а також про свою роль у суспільстві. Це дозволяє розуміти, яке місце вони займають у світі і до яких цілей прагнуть. Відчуття мети стає основою для побудови життєвої перспективи.

Формування «Я-концепції» є невід'ємною частиною процесу пошуку сенсу життя. Саме через визначення своїх цінностей, переконань, інтересів і потреб молода людина визначає, що для неї є важливим у житті, і як це можна реалізувати через обрану професію чи життєвий шлях.

Пошук сенсу життя також супроводжується вибором майбутнього життєвого шляху. На цьому етапі юна особистість приймає важливі рішення, які визначають її подальшу долю. Ці рішення зазвичай стосуються освіти, кар'єри, соціальних зв'язків і навіть моральних орієнтирів.

Взаємодія з іншими людьми, зокрема з родиною, друзями та однолітками, впливає на формування життєвої перспективи. Іноді це можуть бути батьківські очікування, соціальні стандарти або навіть зовнішні обставини, які обмежують або, навпаки, стимулюють вибір певної професії чи шляху.

Соціальний і культурний контексти, в яких живе молода людина, також значно впливають на її уявлення про сенс життя і життєву перспективу. Сучасне суспільство, з його швидкими змінами і новими можливостями, постійно пропонує молоді різні шляхи самореалізації, що може як сприяти розвитку особистості, так і ставити перед нею нові труднощі. Різні стратегії, політичні та економічні зміни також відображаються на виборі життєвих орієнтирів і професійних цілей [11].

Отже, пошук сенсу життя і формування життєвої перспективи в юнацькому віці – це складний, багатогранний процес, який впливає на весь подальший життєвий шлях особистості. Цей етап є критичним для розвитку самоусвідомлення, визначення цінностей і майбутніх цілей, а також вибору

професії, що відповідатиме внутрішнім прагненням і можливостям. Успішне проходження цього етапу дозволяє молодій людині сформувати гармонійну ідентичність і впевненість у своєму життєвому шляху. На взаємозв'язок між пошуком сенсу життя та майбутньою життєвою перспективою впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники. До внутрішніх належать рівень розвитку самосвідомості, самооцінки, мотивації та рефлексії, а до зовнішніх - сімейне середовище, соціальне оточення, освітній простір та суспільні умови. Сукупність цих факторів визначає характер життєвих планів молоді людини та ступінь її готовності до самостійного життєвого вибору.

Висновки до розділу 1

Здійснено теоретичний аналіз проблеми пошуку сенсу життя та орієнтації на майбутнє у старшокласників і студентів. Розглянуто основні філософські та психологічні підходи до розуміння поняття «сене життя», визначено особливості процесу самовизначення особистості в юнацькому віці та проаналізовано взаємозв'язок між пошуком сенсу життя і формуванням життєвої перспективи.

Установлено, що проблема сенсу життя є однією з центральних у філософії та психології, оскільки вона пов'язана з визначенням людиною власних життєвих цілей, цінностей і смислів. Аналіз наукових підходів показав, що сене життя виступає важливим чинником особистісного розвитку, психологічної стабільності та самореалізації особистості.

З'ясовано, що юнацький вік є сенситивним періодом для формування життєвих орієнтацій, світогляду та професійного самовизначення. Саме в цей період відбувається активний розвиток самосвідомості, формування «Я-концепції», переосмислення власних можливостей і побудова життєвих планів. Важливу роль у цьому процесі відіграють сім'я, соціальне оточення, освітнє середовище та індивідуально-психологічні особливості особистості.

Також встановлено, що пошук сенсу життя тісно пов'язаний із формуванням майбутньої життєвої перспективи. Наявність чітких життєвих

цілей, усвідомлення власних цінностей та здатність до планування майбутнього сприяють розвитку зрілої, відповідальної та соціально адаптованої особистості.

Отже, теоретичний аналіз проблеми дозволив зробити висновок про те, що пошук сенсу життя та орієнтація на майбутнє є важливими складниками особистісного становлення молоді та визначають характер її подальшого життєвого шляху.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОШУКУ СЕНСУ ЖИТТЯ ТА ОРІЄНТАЦІЇ НА МАЙБУТНЄ У СТАРШОКЛАСНИКІВ І СТУДЕНТІВ

2.1. Організація, інструментарій та методика проведення дослідження

Емпіричне дослідження пошуку сенсу життя та орієнтації на майбутнє у старшокласників і студентів було проведено з метою виявлення особливостей смисложиттєвих орієнтацій у юнацькому віці та визначення відмінностей між двома віковими групами. Емпіричне дослідження було організоване відповідно до поставленої мети та завдань дослідження. Основною метою емпіричного етапу стало виявлення особливостей сформованості життєвих смислів, ціннісних орієнтацій, а також специфіки уявлень про майбутнє у представників юнацького віку.

Організація дослідження передбачала використання комплексу психодіагностичних методів, спрямованих на всебічне вивчення досліджуваних явищ. Зокрема, застосовувалися стандартизовані опитувальники, що дозволяють оцінити рівень осмисленості життя, наявність життєвих цілей, ступінь задоволеності власною самореалізацією та особливості суб'єктивного контролю над життєвими подіями. Окрему увагу було приділено дослідженню часової перспективи особистості, що включає аналіз орієнтації на майбутнє, здатності до планування, постановки цілей та прогнозування власного життєвого шляху.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження смисложиттєвих орієнтацій та майбутньої перспективи особистості, зокрема:

- методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО), яка дозволяє визначити рівень осмисленості життя, цілеспрямованості, задоволеності самореалізацією та контролю над життєвими подіями;

- методика «Тест САМОАЛ», яка дозволяє оцінити ступінь прагнення особистості до особистісного розвитку, самореалізації, автономії та внутрішньої гармонії;
- методика тест «Ціннісні орієнтації» М.Рокича, яка спрямована на визначення ціннісних орієнтацій особистості, на основі яких будуються всі взаємини людини, формується світогляд, поведінка. Дана методика може застосовуватися як у консультаційних, так і в дослідницьких цілях.

Процедура дослідження передбачала проведення тестування в груповій формі. Учасникам було надано інструкції щодо заповнення бланків, забезпечено анонімність та добровільність участі. Тривалість обстеження становила приблизно 30-40 хвилин. Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою кількісного та якісного аналізу.

У межах емпіричного дослідження пошуку сенсу життя та орієнтації на майбутнє у старшокласників і студентів було розроблено програму дослідження, яка передбачала використання комплексу взаємодоповнюючих психодіагностичних методик.

Добір інструментарію здійснювався з урахуванням мети дослідження, вікових особливостей респондентів, а також необхідності отримання валідних і надійних результатів.

Таким чином, організація дослідження та використані методики дозволили комплексно проаналізувати особливості пошуку сенсу життя та орієнтації на майбутнє у досліджуваних групах.

Ми провели дослідження чітко за планом і завданнями, щоб дізнатися, як саме школярі та студенти планують майбутнє і шукають свій сенс життя.

Нижче детально розглянемо використані методики.

Тест СЖО складається з 20 пар протилежних тверджень. Респондент обирає одне з двох тверджень, яке найбільше відповідає його стану, та вказує ступінь згоди з ним. Високий бал свідчить про глибокий сенс життя і здатність брати відповідальність за свої вчинки, низький – про розгубленість або життєву кризу.

Методика містить 5 основних субшкал та загальний показник:

1. Цілі в житті: характеризує наявність або відсутність у майбутньому цілей, які надають життю осмисленості, спрямованості та часової перспективи.
2. Процес життя (інтерес та емоційна насиченість): визначає, чи сприймає учень своє теперішнє життя як цікаве, емоційно насичене та сповнене сенсу. Низькі бали за цією шкалою свідчать про незадоволеність теперішнім.
3. Результативність життя (задоволеність самореалізацією): відображає оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивною та осмисленою була прожита його частина.
4. Локус контролю Я (Я – господар життя): характеризує уявлення про себе як про сильну особистість, що володіє достатньою свободою вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей.
5. Локус контролю – Життя (керованість життя): відображає переконання в тому, що людині підвладно контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя.

За допомогою тесту СЖО визначається джерело сенсу життя, яке може локалізуватися у різних часових вимірах: у майбутньому (цілі), у теперішньому (процес) або в минулому (результат), а також поєднувати ці аспекти тоді як за допомогою тесту САМОАЛ (піраміда Маслоу) визначається прагнення до самоактуалізації.

Методика діагностики самоактуалізації особистості (САМОАЛ) на відміну від багатьох інших тестів, вона дозволяє чітко розмежувати загальне прагнення до самоактуалізації на окремі структурні компоненти та виявити приховані механізми психологічного захисту.

Опитувальник складається зі 100 тверджень, які побудовані за принципом парного вибору, де респондент обирає одне з двох альтернативних суджень. Методика розділена на 11 самостійних діагностичних шкал, що відображають ключові параметри особистісного потенціалу:

1. Орієнтація у часі: фіксує здатність людини жити теперішнім моментом (тут і зараз), цілісно поєднуючи минуле, теперішнє і майбутнє.
2. Цінності: відображає ступінь прийняття гуманістичних цінностей, таких як істина, добро, краса та справедливість.
3. Погляд на природу людини: оцінює віру в конструктивний та творчий потенціал людей, загальний соціальний оптимізм.
4. Потреба у життєвому пізнанні: характеризує рівень відкритості до нового досвіду та прагнення безперервного інтелектуального розвитку.
5. Прагнення до творчості (креативність): вимірює наявність творчого ставлення до буття та здатність відходити від шаблонів.
6. Автономність: визначає рівень незалежності від зовнішнього тиску, внутрішню опору на власні сили та судження.
7. Спонтанність: відображає здатність діяти природно, невимушено та відкрито виражати свої почуття.
8. Саморозуміння: оцінює чутливість до власних потреб, усвідомленість своїх справжніх мотивів і бажань.
9. Аутосимпатія: фіксує рівень самоприйняття та позитивного ставлення до власного образу «Я».
10. Контактність: вимірює здатність до встановлення глибоких, емоційно насичених та щирих міжособистісних контактів.
11. Гнучкість у спілкуванні: характеризує вміння адекватно змінювати комунікативні стратегії залежно від соціального контексту.

Підрахунок результатів здійснюється за допомогою реєстраційного ключа. Отримані бали переводяться у відсоткові показники від максимально можливого балу за кожною шкалою та інтерпретуються наступним чином: до 40% (низький рівень): свідчить про наявність особистісних бар'єрів, високу залежність від зовнішнього оцінювання, конформізм та низьку самостійність у прийнятті рішень. До 41-70% (середній рівень): відображає нормативну психологічну зрілість, гармонійне поєднання особистісної автономії з успішною адаптацією до соціального середовища. Понад 70% (високий

рівень) вказує на ймовірне явище псевдосамоактуалізації, дію механізмів психологічного захисту або прагнення респондента демонструвати соціально бажані відповіді.

Методика «Ціннісні орієнтації» М.Рокича є одним із найбільш надійних та класичних інструментів у сучасній психодіагностиці для вивчення ціннісно-сислової сфери особистості. Вона базується на концепції, що цінності людини є фундаментом її світогляду, визначають вектор спрямованості особистості та виступають головним регулятором соціальної поведінки.

Опитувальник побудований на методі прямого ранжування двох списків, кожен з яких містить по 18 цінностей (загалом 36 дескрипторів). Респонденту пропонується присвоїти кожній цінності порядковий номер від 1 (найважливіша) до 18 (найменш важлива).

Методика чітко диференціює ціннісну систему на два самостійні блоки:

1. Шкала термінальних цінностей (цінності-цілі): включає 20 пунктів, що визначають переконання особистості щодо кінцевих цілей індивідуального існування, до яких варто прагнути. Цей показник є індикатором життєвих смислів та стратегічних цілей, які виступають головними внутрішніми орієнтирами та мотиваторами діяльності досліджуваних.
2. Шкала інструментальних цінностей (цінності-засоби): складається з 18 пунктів, що відображають переконання людини щодо переважних способів поведінки та особистісних якостей, які допомагають досягати життєвих цілей. Вибір цих цінностей вказує на внутрішній інструментарій, тактичні ресурси та поведінкові моделі, які особистість використовує у повсякденному житті.

Важливо зазначити, що, окрім запропонованого списку, респондентам було надано можливість відповісти на відкрите обов'язкове запитання «Інше», у межах якого вони могли самостійно зазначити значущі для себе цінності, відсутні у переліку. У цьому пункті особливий акцент було зроблено на щирості відповідей та максимальній відкритості учасників дослідження, що дозволило виявити індивідуально значущі смислові орієнтири.

З огляду на те, що життя як таке є базовою цінністю, важливого значення набувають ті чинники, які наповнюють його змістом, сприяють покращенню самопочуття, самосприйняття та світосприйняття особистості, що й обумовлює необхідність їх детального вивчення в межах дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей пошуку сенсу життя

Під час розроблення та реалізації емпіричного дослідження основною метою було визначення провідних і актуальних цінностей сучасної молоді, а також виявлення взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та рівнем самоактуалізації, автономності й осмисленості життя осіб у період ранньої дорослості.

Використані методики дозволяють оцінити когнітивний, емоційно-ціннісний та мотиваційний компоненти життєвого самовизначення особистості. Зокрема, частина методик спрямована на визначення рівня осмисленості життя, що проявляється у наявності чітких життєвих цілей, усвідомленні власного призначення та задоволеності життям. Такі інструменти дають змогу встановити, наскільки особистість сприймає своє життя як цілісне та наповнене змістом.

У межах дослідження також було поставлено завдання з'ясувати, у якій частини молоді ціннісні орієнтації характеризуються збалансованістю та високим рівнем значущості. Це припущення ґрунтується на ідеї, що гармонійне поєднання цінностей у різних сферах життя може свідчити про осмисленість існування та здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу. Йдеться, зокрема, про баланс між індивідуальними та суспільними орієнтаціями, спрямованістю на теперішнє і майбутнє, власним благополуччям і благополуччям інших, професійною реалізацією та прагненням до різнобічного розвитку, пізнанням і відпочинком. Така гармонійність є характерною рисою самоактуалізованої особистості, що

дозволяє припустити зв'язок між збалансованою системою цінностей і рівнем осмисленості життя.

У дослідженні взяли участь 52 респонденти віком від 14 до 22 років (див. рис.1.1.).



Рис.1.1. Розподіл респондентів за групами спеціальностей

Усі учасники дослідження – 87% є студенти закладів вищої освіти, які навчаються за спеціальностями: психологія, соціальна робота, соціологія, політологія, міжнародні відносини, маркетинг, менеджмент, германська філологія, культурологія, право. Інші 13% становили студенти різних навчальних закладів, що здобувають освіту за такими напрямками, як акторське мистецтво, китайська мова, бізнес, готельно-ресторанна справа, журналістика та комп'ютерні науки.

Збір емпіричних даних здійснювався в онлайн-форматі. На першому етапі було проаналізовано результати за методикою смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) (див. рис. 1.2.).

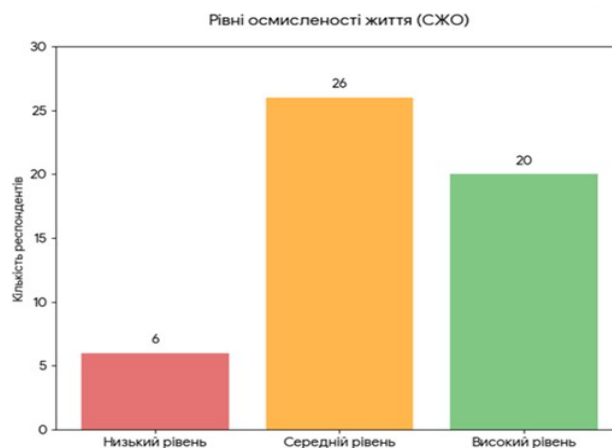


Рис.1.2. Рівні осмисленості життя (СЖО)

Аналіз результатів дослідження за методикою СЖО дозволив визначити рівень усвідомленості життя та наявності ціннісних орієнтирів у респондентів. Отримані дані свідчать про те, що переважна більшість опитаних (88%) мають середній або високий рівень осмисленості життя.

Високий рівень виявлено у 38% вибірки (20 осіб). Це вказує на те, що ці респонденти мають чіткі цілі на майбутнє, сприймають своє теперішнє як емоційно насичене та цікаве, а також відчувають задоволення від власних досягнень. Такі особи вірять у свої сили керувати подіями власного життя.

Середній рівень продемонстрували 50% респондентів (26 осіб). Це свідчить про загальну сформованість життєвих цілей, проте вказує на певну залежність від зовнішніх обставин. Для цієї групи характерне поєднання усвідомлених планів із періодичними сумнівами щодо можливості їх повної реалізації.

Низький рівень зафіксовано лише у 12% опитаних (6 осіб). Для них може бути характерним життя одним днем, відсутність чіткої перспективи або незадоволеність прожитою частиною життя.

Для інтерпретації результатів за опитувальником САМОАЛ було виокремлено два узагальнені показники, на основі яких оцінювався рівень самоактуалізації особистості:

- рівень прагнення до самоактуалізації, що відображає загальну спрямованість індивіда на самореалізацію та особистісний розвиток і дозволяє визначити інтегральний показник у межах усієї вибірки;
- рівень автономності, який характеризує ступінь незалежності особистості, її здатність діяти самостійно, приймати рішення та нести відповідальність за власне життя, або ж, навпаки, виявляє залежність від зовнішніх впливів і труднощі у саморегуляції.

Аналіз результатів засвідчив такі розподіли (див. рис.1.3. та рис.1.4.). Щодо рівня прагнення до самоактуалізації низький рівень зафіксовано у 2% вибірки (1 респондент); середній рівень – у 86% (45 респондентів); високий рівень у 12% (6 респондентів).

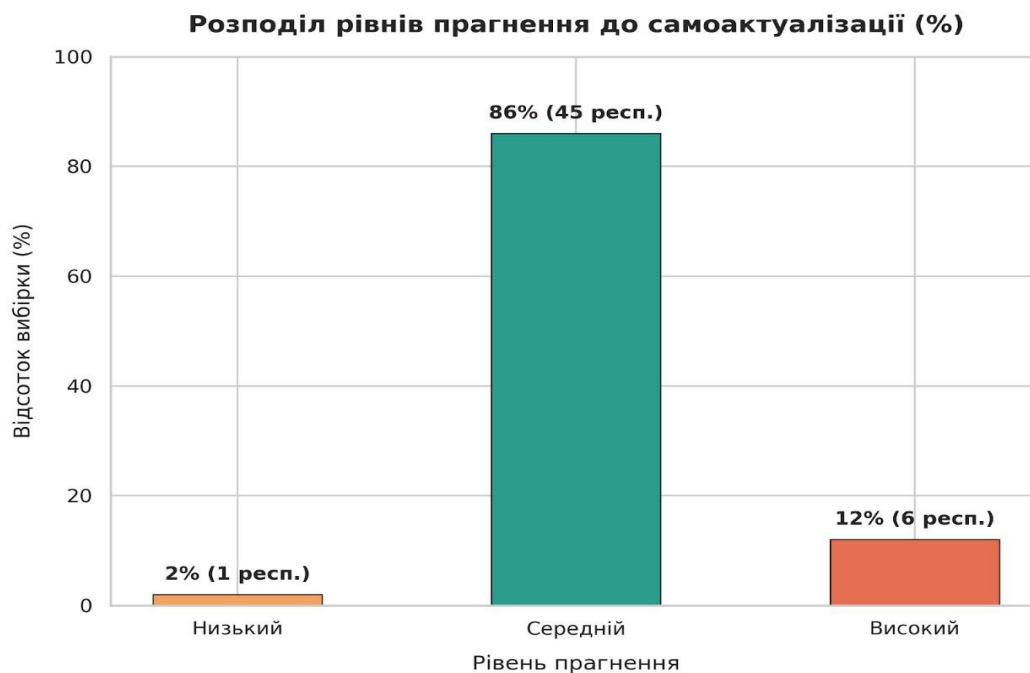


Рис.1.3. Розподіл рівнів прагнення до самоактуалізації

Щодо рівня автономності: низький рівень становить 15% (8 респондентів); середній – 67% (35 респондентів); високий – 18% (9 респондентів).

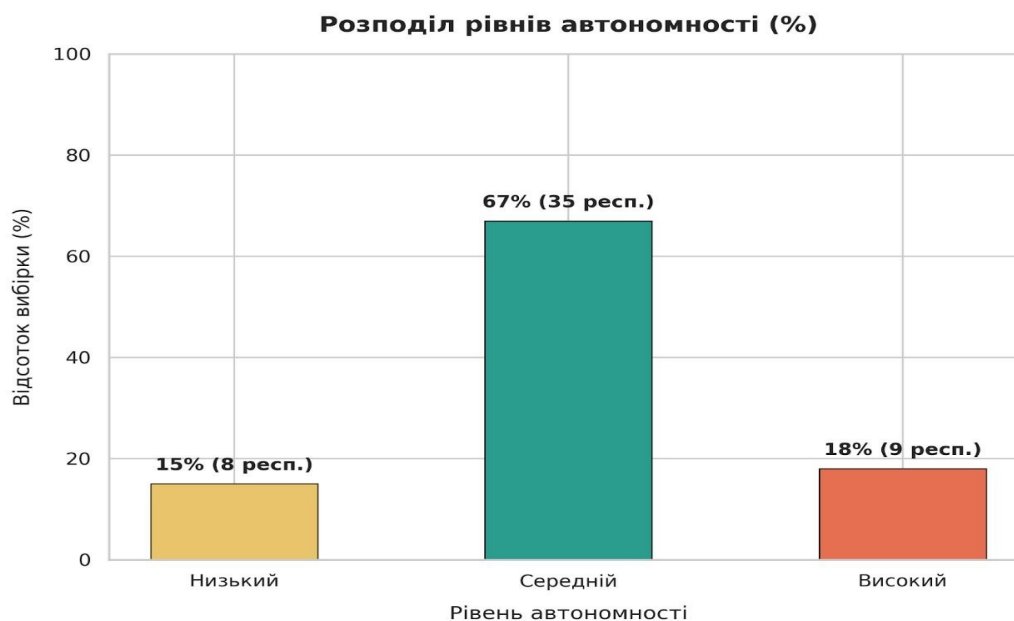


Рис.1.4. Розподіл рівнів прагнення до автономності

Отримані результати свідчать, що низький рівень самоактуалізації притаманний лише незначній частині вибірки (2%), тоді як низький рівень автономності спостерігається у 15% респондентів. Водночас домінуючими є середні показники за обома параметрами – 86% за рівнем прагнення до самоактуалізації та 67% за рівнем автономності. Високі значення становлять відповідно 12% і 18%.

Такі дані дають підстави стверджувати, що більшість учасників дослідження перебуває на етапі становлення особистісної зрілості: вони вже демонструють тенденцію до саморозвитку, проте ще не досягли максимальної реалізації власного потенціалу. Середні показники свідчать про поступове формування індивідуального стилю життя, що визначає особистісний сенс і життєві орієнтири.

У межах дослідження за методикою «Ціннісні орієнтації» основним завданням було визначення провідних і актуальних цінностей, яких дотримується сучасна молодь у повсякденному житті. Нагадаємо, що до аналізу було включено 18 класичних термінальних цінностей, а також 12 додаткових, розроблених відповідно до сучасних соціокультурних тенденцій.

Отримані результати дають змогу здійснити детальний аналіз відповідей респондентів. Узагальнені показники розподілу цінностей сформовані нище (див. Рис.1.5.).

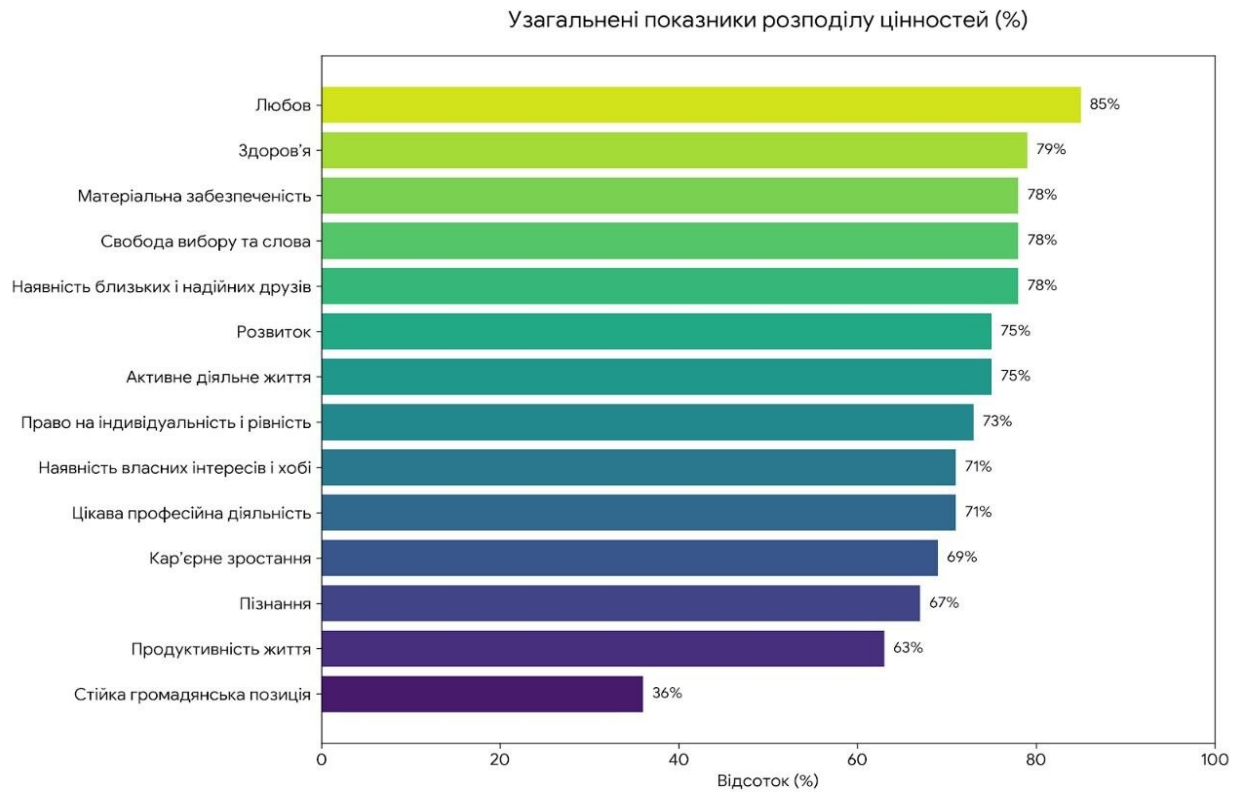


Рис.1.5. Узагальнені показники розподілу цінностей

Як видно з отриманих даних, більшість зазначених цінностей є значущими для осіб раннього дорослого віку та підтверджують їхній пріоритетний характер. Виняток становить цінність «стійка громадянська позиція», яка отримала найнижчий показник (36%). Саме на цей аспект покладалися значні очікування під час формулювання гіпотези, адже вона ґрунтувалася на спостереженнях за соціальною активністю сучасної молоді, зокрема студентів вищих навчальних закладів, які формуються в умовах суспільно-політичних трансформацій, боротьби за демократичні цінності, рівність і державну незалежність.

Однак результати дослідження свідчать про відносно низьку значущість цієї цінності у структурі життєвих орієнтацій респондентів. Фактично вона посідає останню позицію серед запропонованих, що не підтверджує висунуту гіпотезу щодо її домінування в системі цінностей сучасної молоді. Водночас,

окрім цінностей, передбачених гіпотезою, було виявлено додаткові орієнтири, які також можна віднести до провідних. Серед них: орієнтація на майбутнє (79%), впевненість у собі (78%) та прагнення до досягнення особистого благополуччя (75%). Це свідчить про виражену спрямованість молоді на самореалізацію, планування життєвого шляху та досягнення індивідуального успіху. Разом із тим, серед усього переліку з 30 цінностей було виокремлено й ті, що мають низький рівень значущості для респондентів.

До цінностей, що мають відносно низький рівень значущості серед респондентів, належать: суспільне визнання (58%), розваги (56%), приналежність до соціального середовища (54%), орієнтація на щастя інших (50%), а також прагнення випробувувати себе в різних сферах діяльності (44%). Окремо варто віднести до цієї групи і цінність «стійка громадянська позиція», яка отримала найнижчий показник 36% від загальної вибірки.

Крім запропонованого переліку (18 термінальних цінностей за Мілтон Рокич та 12 додаткових, сформованих автором), респондентам було надано можливість відповісти на відкрите обов'язкове запитання «Інше». У ньому учасники могли самостійно зазначити цінності, які є для них особисто значущими, але не були представлені у запропонованому списку.

Кожна відповідь по-своєму унікальна, проте всі вони мають схожі змістові підтексти: сприйняття життя як найвищої цінності, важливість любові та гармонійних міжособистісних відносин, прагнення до реалізації власного творчого й інтелектуального потенціалу, а також значущість матеріальної незалежності.

Відповіді респондентів демонструють достатній рівень усвідомленості життєвих орієнтирів і фактично відображають індивідуальні уявлення про сенс життя. Саме вони дають змогу глибше зрозуміти специфіку процесу пошуку й визначення сенсу життя особистістю.

Ці результати свідчать про наявність взаємозв'язку між рівнем осмисленості життя та орієнтацією на майбутнє. Зокрема, більш високий рівень сформованості життєвих смислів супроводжується чіткішими

життєвими планами, більшою впевненістю у власних можливостях та готовністю до реалізації поставлених цілей.

Наведені відповіді респондентів відображають широкий спектр індивідуальних уявлень про сенс життя та особистісні цінності. Зокрема, серед них простежуються такі смислові акценти: орієнтація на самопізнання і прийняття себе, здатність дослухатися до власних потреб і залишатися гнучким у самовираженні; прагнення до гармонійного, стабільного та мирного середовища; усвідомлення життя як найвищої цінності та бажання проживати його максимально повно.

Частина відповідей підкреслює значущість свободи вибору, незалежності та матеріальної забезпеченості як умов для самореалізації та активної життєвої позиції. Інші респонденти акцентують увагу на важливості любові, дружби, міжособистісної взаємодії, вірності власним переконанням, відкритості до нового досвіду, здатності прощати та творити. Водночас простежується орієнтація на отримання задоволення від діяльності, наявність підтримуючого соціального оточення, а також прагнення до свободи й самореалізації.

Важливим етапом дослідження стало встановлення взаємозв'язку між визначеними ціннісними орієнтаціями та рівнем осмисленості життя і самоактуалізації особистості. Для кореляційного аналізу було застосовано коефіцієнт Спірмена.

Зв'язок між ціннісними орієнтаціями та рівнем осмисленості життя демонструє коефіцієнт кореляції ($r = 0,31; <0,05$), що свідчить про наявність прямого помірною зв'язку. Це означає, що зі зростанням значущості та усвідомленості ціннісних орієнтацій підвищується і загальний рівень осмисленості життя, що проявляється у наявності чітких життєвих цілей, перспективних планів та усвідомленні власного призначення.

Зв'язок між ціннісними орієнтаціями та рівнем самоактуалізації особистості відображає ступінь узгодженості внутрішньої системи цінностей із процесами самореалізації. Вищі показники кореляції у цьому випадку свідчать про гармонійний розвиток особистості, здатність реалізовувати свій

творчий та інтелектуальний потенціал, а також про сформованість активної життєвої позиції. Така особистість виступає суб'єктом власного життя, демонструє емоційну зрілість і самостійність у прийнятті рішень.

Отримані результати кореляційного аналізу засвідчили наявність слабого прямого зв'язку між загальною системою ціннісних орієнтацій та інтегральним показником самоактуалізації ($r = 0,10$; $p > 0,05$). Хоча зв'язок є позитивним, його інтенсивність визначається як статистично незначна, що вказує на автономність цих особистісних конструктів у досліджуваній вибірці.

Результати кореляційного аналізу за окремими шкалами методики смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) та опитувальника САМОАЛ дозволили деталізувати загальну картину міжструктурних зв'язків.

Шкали методики СЖО демонструють наступні зв'язки:

- Цілі в житті ($r = 0,29$) демонструє прямий помірно виражений зв'язок. Це означає, що чітке бачення життєвих цілей та перспектив виступає значущим чинником емоційного та психологічного благополуччя студентів, забезпечуючи внутрішню стабільність і цілеспрямованість.
- Процес життя ($r = 0,32$) виявлено прямий виражений зв'язок. Отже, респонденти, які отримують задоволення від самого процесу життєдіяльності, відчують емоційну насиченість і зацікавленість у щоденній активності, демонструють вищий рівень інтегрального благополуччя.
- Результативність життя ($r = 0,26$): встановлено прямий помірний зв'язок. Це свідчить про те, що позитивна ретроспективна оцінка власних досягнень і відчуття реалізованості пов'язані зі зростанням психологічного комфорту особистості.
- Локус контролю – Я ($r = 0,35$) зафіксовано прямий значущий зв'язок, який є найсильнішим у даній структурі. Отримані дані підтверджують, що усвідомлення себе як активного суб'єкта власного життя, здатного

приймати рішення та впливати на події, супроводжується суттєвим зростанням емоційного благополуччя.

- Локус контролю – Життя ($r = 0,29$): виявлено прямий помірно виражений зв'язок. Віра людини у керованість життєвих подій та можливість раціонально впливати на обставини також позитивно корелює із загальним рівнем адаптованості.

Шкали опитувальника САМОАЛ демонструють наступні зв'язки:

- Погляд на природу людини ($r = 0,35$): виявлено виражений прямий зв'язок. Підвищення даного показника супроводжується більш позитивним, гуманістичним ставленням до оточуючих, базовою довірою до їхніх можливостей та доброзичливістю.
- Саморозуміння ($r = 0,33$): виявлено значущий прямий зв'язок. Успішна самоактуалізація супроводжується якісним усвідомленням власних переживань, мотивів, потреб та особливостей внутрішнього світу.
- Креативність ($r = 0,31$): встановлено помірно виражений прямий зв'язок, що підтверджує синергію між особистісним розвитком та здатністю до творчого, нестандартного вирішення життєвих завдань.
- Гнучкість у спілкуванні ($r = 0,29$): виявлено помірно виражений прямий зв'язок. Зростання загального потенціалу саморозвитку підвищується здатність особистості адаптуватися до мінливих ситуацій спілкування.
- Аутосимпатія ($r = 0,28$): встановлено помірний прямий зв'язок, що вказує на інтеграцію позитивного самоприйняття та емоційної прихильності до власного «Я» у процесі самоактуалізації.
- Спонтанність ($r = 0,26$): зафіксовано помірний прямий зв'язок. Особистісне зростання сприяє більш вільному вираженню автентичних емоцій та природності поведінки.
- Контактність ($r = 0,23$) та Потреба у пізнанні ($r = 0,21$): зафіксовано слабкі прямі зв'язки, що відображають помірну тенденцію до розширення соціальних контактів та підвищення інтелектуальної активності.

- Цінності ($r = 0,20$) – встановлено слабкий прямий зв'язок, що вказує на поступове структурування гуманістичних орієнтацій у процесі дорослішання.
- Орієнтація у часі ($r = 0,16$): виявлено слабкий зв'язок, що відображає лише незначну тенденцію до формування здатності жити в моменті «тут і тепер».
- Автономність ($r = 0,09$): виявлено практично несуттєвий зв'язок, що вказує на статистичну незалежність даного параметра від базової змінної в межах досліджуваної вибірки.

Для наочної демонстрації інтеграції екзистенційних та самоактуалізаційних характеристик особистості було побудовано кореляційну пляду (див. рис. 1.6).

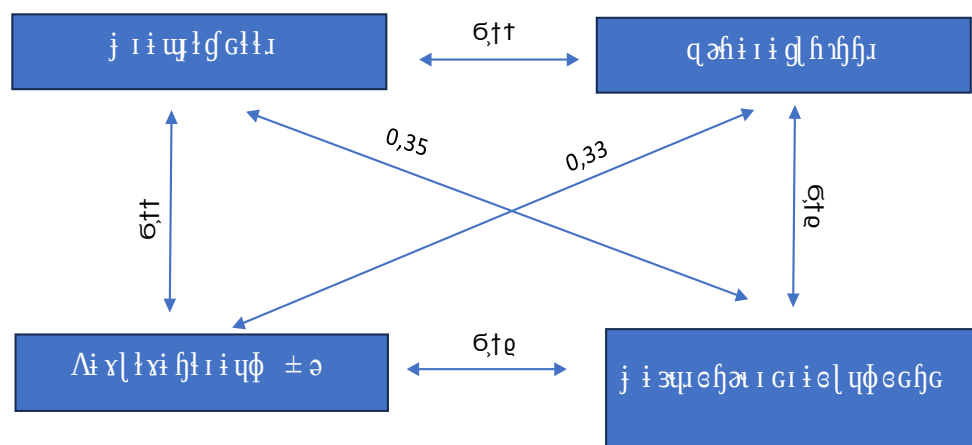


Рис. 1.8. Кореляційна пляда взаємозв'язку смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) та компонентів самоактуалізації особистості (САМОАЛ)

Представлена на рис. 1.6. кореляційна структура наочно демонструє, що внутрішнє відчуття осмисленості життя та процеси самоактуалізації функціонують як єдина, взаємодетермінована система. Екзистенційне сприйняття власного життєвого шляху виступає базисом та рушійною силою для розкриття особистісного потенціалу. Інтеграція цих показників утворює

стійкий функціональний комплекс, у якому кожна психологічна характеристика підтримує та підсилює суміжні компоненти.

Детальний аналіз внутрішньої структури плеяди дозволив виокремити наступні ключові закономірності.

Шкали «Процес життя» та «Локус контролю – Я» виявлено значущий прямий зв'язок ($r = 0,33$), який вказує на усвідомлення особистістю своєї автономії та здатності контролювати події («Локус контролю – Я»), мінімізує екзистенційну тривогу перед невизначеністю майбутнього, що дозволяє повноцінно інтегруватися у поточну діяльність, отримуючи задоволення від «Процесу життя». Має місце і зворотна залежність: досвід продуктивного проживання теперішнього моменту посилює почуття суб'єктивного контролю над власним життєвим простором.

Високий рівень залученості в актуальний процес життєдіяльності виступає каталізатором особистісного зростання у двох виражених напрямках: розвиток «Саморозуміння» ($r = 0,32$) вказує на те, що емоційна наповненість знижує потребу у використанні когнітивних механізмів психологічного захисту чи викривлених ілюзій. Це забезпечує вищу автентичність, здатність до рефлексії, чітке усвідомлення власних справжніх мотивів та глибинних потреб. Формування гуманістичного «Погляду на природу людини» ($r = 0,35$) вказує на стабільне позитивне світовідчуття екстраполюється на соціальне оточення, трансформуючись у базову довіру до людської природи, визнання конструктивного потенціалу та доброзичливості інших людей.

Суб'єктивний локус контролю як інтегратор особистісних ресурсів засвідчує переконання респондента у власній спроможності виступати «автором» своєї долі є центральним вузлом актуалізації особистісного потенціалу є:

- актуалізація «Саморозуміння» ($r = 0,33$) вказує на здатність прийняття відповідальності за власне життя вимагає постійного моніторингу внутрішніх ресурсів. Для прийняття суверенних рішень особистості

необхідно чітко диференціювати власні автентичні бажання від екстернального (нав'язаного суспільством) тиску, що суттєво підвищує рівень самосвідомості.

- трансформація «Погляду на природу людини» ($r = 0,35$) демонструє зв'язок як один із найбільш виражених у моделі. Почуття внутрішньої сили та контролю нівелює базовий страх перед соціальним оточенням, усуваючи потребу в захисній агресії чи маніпулятивних стратегіях. Упевнена в собі особистість здатна сприймати інших не як загрозу, а як самодостатніх суб'єктів взаємодії.

Зв'язок шкал «Саморозуміння» та «Погляд на природу людини» замикають кореляційну структуру потужним взаємозв'язком ($r = 0,35$). Дана закономірність ілюструє фундаментальний психологічний принцип проекції: особливості сприйняття зовнішнього світу та інших людей опосередковані специфікою ставлення до власного «Я». Глибока рефлексія та прийняття власної внутрішньої складності («Саморозуміння») нівелюють деструктивний цинізм та підозрілість, формуючи зрілий, повний емпатії та базової довіри погляд на людство загалом.

Таким чином, отримані емпіричні дані наочно доводять, що наявність стійких смисложиттєвих орієнтирів (активна залученість у життєвий процес та розвинений суб'єктивний локус контролю) створює сприятливі внутрішні умови для самоактуалізації особистості – розвитку здатності до глибокого саморозуміння та формування гуманістичного, емпатійного ставлення до соціального оточення.

Висновки до розділу 2

Представлено результати емпіричного дослідження особливостей пошуку сенсу життя та орієнтації на майбутнє у старшокласників і студентів. Для реалізації поставленої мети було використано комплекс

психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення смисложиттєвих орієнтацій, особистісної зрілості та особливостей життєвої перспективи молоді. У ході дослідження встановлено, що більшість респондентів мають сформовані уявлення про власне майбутнє та прагнуть до самореалізації, однак рівень осмисленості життя й чіткості життєвих цілей відрізняється залежно від віку та освітнього статусу досліджуваних.

Результати дослідження показали, що студенти характеризуються більш високим рівнем усвідомлення життєвих цілей, відповідальності за власне майбутнє та здатністю до довгострокового планування порівняно зі старшокласниками. Це пояснюється вищим рівнем соціальної та професійної визначеності, а також набуттям життєвого досвіду.

Водночас частина старшокласників продемонструвала недостатню сформованість життєвих орієнтирів, невпевненість у власних можливостях та труднощі у визначенні майбутніх професійних перспектив. Це свідчить про необхідність посилення психологічного супроводу молоді в процесі професійного та особистісного самовизначення.

Також було встановлено, що рівень особистісної зрілості безпосередньо пов'язаний із сформованістю смисложиттєвих орієнтацій та орієнтацією на майбутнє. Респонденти з вищими показниками особистісної зрілості демонстрували більшу впевненість у собі, чіткі життєві цілі та позитивне ставлення до майбутнього.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили важливість проблеми пошуку сенсу життя та формування життєвої перспективи у юнацькому віці, а також необхідність створення умов для розвитку самосвідомості, особистісної зрілості та навичок усвідомленого планування майбутнього у старшокласників і студентів.

ВИСНОВКИ

Здійснено теоретичний аналіз проблеми пошуку сенсу життя та орієнтації на майбутнє у старшокласників і студентів. Розглянуто основні філософські та психологічні підходи до розуміння поняття «сенса життя», визначено особливості процесу самовизначення особистості в юнацькому віці та проаналізовано взаємозв'язок між пошуком сенсу життя і формуванням життєвої перспективи.

Установлено, що проблема сенсу життя є однією з центральних у філософії та психології, оскільки вона пов'язана з визначенням людиною власних життєвих цілей, цінностей і смислів. Аналіз наукових підходів показав, що сенс життя виступає важливим чинником особистісного розвитку, психологічної стабільності та самореалізації особистості.

З'ясовано, що юнацький вік є сенситивним періодом для формування життєвих орієнтацій, світогляду та професійного самовизначення. Саме в цей період відбувається активний розвиток самосвідомості, формування «Я-концепції», переосмислення власних можливостей і побудова життєвих планів. Важливу роль у цьому процесі відіграють сім'я, соціальне оточення, освітнє середовище та індивідуально-психологічні особливості особистості.

Також встановлено, що пошук сенсу життя тісно пов'язаний із формуванням майбутньої життєвої перспективи. Наявність чітких життєвих цілей, усвідомлення власних цінностей та здатність до планування майбутнього сприяють розвитку зрілої, відповідальної та соціально адаптованої особистості.

Отже, теоретичний аналіз проблеми дозволив зробити висновок про те, що пошук сенсу життя та орієнтація на майбутнє є важливими складниками особистісного становлення молоді та визначають характер її подальшого життєвого шляху.

Представлено результати емпіричного дослідження особливостей пошуку сенсу життя та орієнтації на майбутнє у старшокласників і студентів. Для реалізації поставленої мети було використано комплекс

психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення смисложиттєвих орієнтацій, особистісної зрілості та особливостей життєвої перспективи молоді. У ході дослідження встановлено, що більшість респондентів мають сформовані уявлення про власне майбутнє та прагнуть до самореалізації, однак рівень осмисленості життя й чіткості життєвих цілей відрізняється залежно від віку та освітнього статусу досліджуваних.

Результати дослідження показали, що студенти характеризуються більш високим рівнем усвідомлення життєвих цілей, відповідальності за власне майбутнє та здатністю до довгострокового планування порівняно зі старшокласниками. Це пояснюється вищим рівнем соціальної та професійної визначеності, а також набуттям життєвого досвіду.

Водночас частина старшокласників продемонструвала недостатню сформованість життєвих орієнтирів, невпевненість у власних можливостях та труднощі у визначенні майбутніх професійних перспектив. Це свідчить про необхідність посилення психологічного супроводу молоді в процесі професійного та особистісного самовизначення.

Також було встановлено, що рівень особистісної зрілості безпосередньо пов'язаний із сформованістю смисложиттєвих орієнтацій та орієнтацією на майбутнє. Респонденти з вищими показниками особистісної зрілості демонстрували більшу впевненість у собі, чіткі життєві цілі та позитивне ставлення до майбутнього.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили важливість проблеми пошуку сенсу життя та формування життєвої перспективи у юнацькому віці, а також необхідність створення умов для розвитку самосвідомості, особистісної зрілості та навичок усвідомленого планування майбутнього у старшокласників і студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабаян Ю. О., Шапошникова Ю. Г. Загальна психологія. Практикум з дослідження психічних пізнавальних процесів людини: навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів. Миколаїв: СПД Румянцева Г. В., 2021. 204 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ: Либідь, 2003. 344 с.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 256 с.
4. Бодальов О. О. Психологія особистості. Київ: Вища школа, 2002. 312 с.
5. Ваклер К. Зарубіжна філософія: навч. посіб. Київ: Книга, 2004. 428 с.
6. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
7. Гібсон Л. Дорослі діти емоційно незрілих батьків. Київ: Видавництво Наталії Переверзевої, 2021. 240 с.
8. Губенко О. В. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Каравела, 2016. 304с.
9. Давиденко І. О. Психологічні особливості пошуку сенсу життя в старшокласників та студентів. Психологічний журнал. 2021. Т. 40, № 1. С. 85–94.
10. Долинська Л. В., Матвієнко О. В. Психологія особистості : навч. посіб. Київ: Каравела, 2014. 368 с.
11. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.
12. Захарова І. В. Особливості орієнтації на майбутнє в контексті соціальних змін серед молоді. Соціальна психологія. 2021. Т. 15, № 3. С. 154-160.
13. Здіорук С. І. Ціннісні орієнтації сучасної молоді: соціально-психологічний аспект. Київ: НІСД, 2013. 176 с.

- 14.Кемінь У. Емоція, емоційність та емотивність: до проблеми розмежування термінопонять. Актуальні питання суспільних наук та історії медицини. 2020. № 1. С. 12-16.
- 15.Кліманська М. Б., Галецька І. І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ. Психологічний часопис. 2019. Т. 5, № 9. С. 57-74.
- 16.Кремень В. Філософія: мислителі, ідеї, концепції : підручник. Київ : Книга, 2005. 436 с.
- 17.Леськів Г. З., Левків Г. Я., Бліхар М. М., Гобела В. В., Подра О. П., Коваль Г. В. Самоменеджмент: навчальний посібник. Львів-: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 280 с.
- 18.Лісовий О. В. Психологія орієнтації на майбутнє в молодіжному віці. Психологія та освіта. 2017. Т. 55, № 2. С. 78-85.
- 19.Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: КММ, 2006. 240с.
- 20.Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ КММ, 2013. 296 с.
- 21.Мельничук Н. П. Емоційно-психологічні аспекти пошуку сенсу життя серед студентів та старшокласників. Молодь і соціум. 2020. Т. 9, № 1. С. 40–47.
- 22.Мирончук Н. М. Основи самоорганізації у професійній діяльності: навчально-методичний посібник. Житомир: Житомирський державний університет ім. І. Франка, 2020. 133 с.
- 23.Москалець В. П. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 416 с.
- 24.Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник. Київ: Академвидав, 2008. 560 с.
- 25.Павелків Р. В. Загальна психологія: підручник. Київ : Кондор, 2015. 576 с.
- 26.Паламарчук О., Короцінська Ю. Технології розвитку емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Мукачево, 2020. Вип. 1. С. 266-269.

- 27.Поліщук В. М. Віковий кризовий розвиток людини від народження до дорослості: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2020.
- 28.Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості. Київ Наш час, 2005. 280 с.
- 29.Практикум з психології: психодіагностичні методики для самопізнання / упорядник Періг І. М. Тернопіль : СМП «Тайп», 2017. 116 с.
- 30.Савчин М. В. Загальна психологія: підручник. Київ. Академвидав, 2011. 464с.
- 31.Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки. Київ. Академвидав, 2008. 272 с.
- 32.Сердюк Л. З. Самоактуалізація особистості: теорія і практика. Київ: Освіта України, 2016. 320 с.
- 33.Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
- 34.Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ: Марич, 2009. 232 с.
- 35.Шрейдер Ю. А. Сенс. Нова філософська енциклопедія. Думка, 2001. Т. 3. С. 5765-77.
- 36.Шевченко І. К. Пошук сенсу життя в умовах академічного стресу: підлітковий та студентський віковий етап. Психологія стресу. 2019. Т. 22, № 4. С. 210-220.
- 37.Шевченко Н. Ф. Ціннісні орієнтації студентської молоді: психологічний аналіз. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2012. 198 с.
- 38.Adolescents' Meaning in Life as a Resilience Factor Between Bullying Victimization and Life Satisfaction. Children and Youth Services Review.
- 39.Relative Socio-Economic Position and Meaning and Purpose in Life in Adolescents: An Intangible Cost of Social Inequalities. SSM. Population Health. 2025.

40. Suri G., Sheppes Gal, Young G., Abraham D., McRae K., Gross J. J. Emotion regulation choice: the role of environmental affordances. *Cognition and Emotion*. 2018. 32 (5). Pp. 963–971.
41. Yang Y., Wang H., Gong S., Qiu Y. The Relationship Between Self-Concept Clarity and Meaning in Life Among Adolescents: Based on Variable-Centered Perspective and Person-Centered Perspective. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, № 7.

