

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра експериментальної та прикладної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

«УСВІДОМЛЕНІСТЬ І СЕНС ЖИТТЯ ЯК ЧИННИКИ

СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу ОС «Бакалавр»

Спеціальності 053 «Психологія»

Дігтярук Анни Валеріївни

Науковий керівник:

**Кандидат психологічних наук,
доцент кафедри експериментальної**

та прикладної психології

Ягіяєв Ілля Ігорович

Допустити до захисту в ЕК

кафедра експериментальної та прикладної психології

Протокол No _____ від _____

Завідувач кафедри:

Кандидат психологічних наук, доцент

Малишева Каріне Олегівна

_____ (підпис)

Київ – 2026

Зміст

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТЬ УСВІДОМЛЕНІСТЬ, СЕНС ЖИТТЯ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	7
1.1. Поняття усвідомленості в сучасній психологічній науці.....	7
1.2. Філософські та психологічні підходи до вивчення поняття сенсу життя.....	13
1.3. Формування поняття суб'єктивного благополуччя як психологічного конструкту.....	19
Висновки до розділу I.....	27
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ УСВІДОМЛЕНОСТІ, СЕНСУ ЖИТТЯ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ.....	30
2.1. Дизайн та процедура емпіричного дослідження.....	30
2.2. Обґрунтування методичного інструментарію емпіричного дослідження.....	31
2.3. Методи статистичної обробки даних.....	33
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ УСВІДОМЛЕНОСТІ, СЕНСУ ЖИТТЯ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	35
3.1. Описові характеристики вибірки.....	35
3.2. Аналіз та пояснення зв'язків між досліджуваними змінними.....	36
3.3 Роль сенсу життя як медіатора між суб'єктивним благополуччям та усвідомленістю.....	46
Висновки до розділу III.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	61

Анотація

Ця дипломна робота була присвячена дослідженню взаємозв'язку усвідомленості, сенсу життя, а також визначенню їх значення для прогнозування рівня суб'єктивного благополуччя. Респондентам, що брали участь у дослідженні, було запропоновано три психологічні методики, а саме: шкалу оцінки сенсу життя (MLQ), п'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-15) та опитувальник суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB). Також були зібрані соціально-демографічні дані щодо віку, статі, рівня освіти, фінансового становища, рівня доходу, сімейного статусу. Обробка отриманих результатів здійснювалася із використанням описових статистик, кореляційного, регресійного та медіаційного аналізу. За результатами, ми виявили наявність статистично значущих зв'язків між показниками усвідомленості, наявності сенсу життя та суб'єктивного благополуччя. Найбільш виражені зв'язки з благополуччям були зафіксовані між такими компонентами усвідомленості як «Неосудливість до внутрішнього досвіду» та «Опис». Проведений регресійний аналіз показав, що усвідомленість та наявність сенсу є статистично значущими предикторами суб'єктивного благополуччя молоді, а медіаційний – що наявність сенсу життя виступає частковим медіатором взаємозв'язку між усвідомленістю та суб'єктивним благополуччям. Отримані результати підтверджують значення усвідомленості та наявності сенсу життя як важливих психологічних чинників суб'єктивного благополуччя молоді. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для подальшої розробки профілактичних програм з метою підвищення рівня психологічного благополуччя молоді.

Ключові слова: усвідомленість, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, молодь, пошук сенсу.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна, яку Росія розв'язала проти України, докорінно змінила життя багатьох громадян, приносячи з собою почуття невизначеності через щоденні втрати. На тлі постійних обстрілів рівень психологічного благополуччя громадян істотно знизився. Це твердження підтримують отримані результати наукового дослідження лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, які вказують на те, що за час війни емоційний стан респондентів погіршився або істотно погіршився у 86,7%, а 57,2% відзначають погіршення або суттєве погіршення власних життєвих перспектив (Кокун, 2022). Активні воєнні дії стають плацдармом для екзистенційної кризи, пов'язаної з пошуком сенсу, та зниження здатності залишатися емоційно присутніми у власному житті. Тому в цих умовах для підтримки психологічного благополуччя населення важливе місце посідають соціальна взаємодія, наявність сенсу життя та духовні практики (Russo-Netzer et al., 2025). Отримані дані сприяють науковій дискусії, метою якої є знаходження та тестування тих психологічних конструктів, які здатні покращити благополуччя громадян.

Одним з можливих підходів є розвиток усвідомленості та сенсотворення як чинників суб'єктивного благополуччя (Aldbyani et al., 2025). З одного боку, усвідомленість сприяє зниженню рівня тривожності та емоційної реактивності (Keng, Smoski & Robins, 2011), а з іншого – наявність сенсу життя може виступати ключовим буфером, який утримує особистість від психологічного виснаження внаслідок стресу (Magallares, Frias-Navarro & Morales, 2023). Дослідження свідчать, що в умовах збройного конфлікту саме переживання сенсу та здатність зберігати усвідомлену присутність позитивно пов'язані з рівнем суб'єктивного благополуччя (Russo-Netzer et al., 2025). Хоча дослідники вже виявили окремі зв'язки між усвідомленістю, сенсом життя та благополуччям, наразі існує мало досліджень, які б вивчали ці конструкти у

вибірках молодих українців під час війни. Молодь, що населяє Україну, є вразливою групою населення, яка щодня зіштовхується з високим психологічним навантаженням, тому потребує особливої уваги з боку дослідників. Таким чином суб'єктивне благополуччя молоді є важливою соціально-психологічною проблемою та потребує нових результатів психологічних досліджень.

Дослідницькі питання:

1. Яким є характер взаємозв'язку між усвідомленістю, наявністю сенсу життя та суб'єктивним благополуччям молоді?
2. Чи є усвідомленість значущим предиктором суб'єктивного благополуччя?
3. Чи виступає наявність сенсу життя медіатором взаємозв'язку між усвідомленістю та суб'єктивним благополуччям?
4. Які фактори усвідомленості є найбільш значущими предикторами суб'єктивного благополуччя?

Об'єкт: суб'єктивне благополуччя.

Предмет: психологічні чинники суб'єктивного благополуччя молоді.

Мета дослідження – практично й теоретично дослідити особливості взаємозв'язку сенсу життя, усвідомленості та суб'єктивного благополуччя.

Відповідно до вказаної мети визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз зарубіжної та вітчизняної літератури з теми усвідомленості, сенсу життя та суб'єктивного благополуччя;
2. Дослідити взаємозв'язки між компонентами усвідомленості, сенсу життя та показниками суб'єктивного благополуччя;
3. Визначити предиктори суб'єктивного благополуччя статистичними методами;
4. Перевірити медіаційну роль сенсу життя у взаємозв'язку між усвідомленістю та суб'єктивним благополуччям;

5. Оцінити отримані результати та на їх основі аргументувати можливі вектори практичного застосування.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТЬ УСВІДОМЛЕНІСТЬ, СЕНС ЖИТТЯ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Поняття усвідомленості в сучасній психологічній науці

Поняття усвідомленості є одним із найбільш обговорюваних конструктів у сучасній психологічній науці, увагу до якого привертає не лише новизна, а й проблема його концептуалізації, структури та полісемантичності (Van Dam et al., 2018). У науковій літературі досі не існує єдиного затвердженого визначення усвідомленості. Історично цей термін походив з буддійських вчень, однак, попри широке визнання та застосування, його справжнє походження часто залишається поза увагою. Тому спершу необхідно розглянути генезу цього поняття, його шлях від давніх філософсько-релігійних традицій до сучасних психологічних моделей.

Термін «усвідомленість» (mindfulness) є англійським перекладом слова «саті» з мови палі, якою вперше було задокументовано вчення Будди (Ji, 2023). Тим, хто переклав священні тексти палійською у 1881, був Ріс Девідс, і саме його трактування терміну «саті» згодом перетворилося на англійський відповідник (Gethin, 2011). Водночас у більшості буддійських текстах семантичний обсяг палійського «саті» не зовсім збігається з англійським «майндфулнес»: воно також означає свободу від відволікання, метою якого є усунення страждання. Це пов'язано з тим, що усвідомленість є частиною «Правильної Усвідомленості», яка у свою чергу є четвертою складовою однієї з головних доктрин у буддизмі – Шляхетного Вісімкового Шляху. Практикуючи «Правильну Усвідомленість», людина поступово посилює внутрішній мир і спокій, не надаючи значення зовнішнім відволікаючим факторам та зосереджуючись на теперішньому, а не на минулому чи майбутньому. Використання буддійських практик «усвідомленості» в контексті клінічної психотерапії виникло на початку 1990-х років і пов'язане з іменем Джона Кабат-Зінна та його роботою при Массачусетському

університеті. Кабат-Зінн поєднав досвід дзен-буддизму під керівництвом Далай-лами з принципами сучасної психології та розробив восьмитижневу програму зниження стресу на основі усвідомленості (Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)). Першочергово програма була спрямована на пацієнтів з хронічним болем, яким не допомагали традиційні методи лікування. Учасники відвідували вісім щотижневих сесій по 2,5 години, а також цілоденну сесію у вихідний день протягом шостого тижня. Ці сесії поєднували медитацію сканування тіла, практику усвідомленого руху (йогу) та медитацію усвідомленого дихання з елементами психоедукації та групового обговорення щодо природи стресу і реакцій на нього (Carmody & Baer, 2008). Модифікований підхід Кабат-Зінна викликав критику наукової спільноти, яка вбачала в ньому привласнення та спотворення традиційного буддизму, шляхом сепарації практики усвідомленості від її релігійного та ідеологічного контексту (Gethin, 2011). Інша точка зору полягала в перспективному баченні модернізації буддистських технік, які були недоступні людям, що не сповідували буддизм. Відтак можна розглядати звернення до релігії як форму прогресу, де об'єднуються практики, похідні від буддизму, та методи сучасної західної когнітивної науки. Згодом Кабат-Зіннове визначення усвідомленості стало найбільш вживаним: «Усвідомленість – стан усвідомлення, що виникає внаслідок цілеспрямованого звернення уваги на поточний досвід у теперішньому моменті без осуду» (Kabat-Zinn, p. 145, 2003).

Результатом спроб теоретично окреслити усвідомленість у рамках психологічного знання є двокомпонентна модель, запропонована Бішопом та його колегами (Bishop et al., 2004). У цій моделі майндфулнес охоплює два взаємопов'язані компоненти: саморегуляцію уваги та орієнтацію на досвід. Саморегуляція передбачає здатність утримувати увагу на теперішньому моменті, помічати відволікання думок і щоразу повертатися до обраного об'єкта без оцінювальних суджень щодо самого факту відволікання. Цей стан часто описують як відчуття повної присутності в даний момент життя. Розвиток цієї здібності веде до підтримки усвідомлення поточного досвіду та

здатності підтримувати стан пильності протягом тривалих періодів часу. Орієнтація на досвід характеризується цікавістю, відкритістю та прийняттям власних думок, емоцій і тілесних відчуттів, що виникають тут-і-тепер. Дослідники зазначають, що перший компонент усвідомленості зазвичай визначається як ментальний стан, що характеризується повною увагою до внутрішніх і зовнішніх переживань, які відбуваються в теперішньому моменті, а другий описується через специфічну орієнтацію на цей досвід (Bishop et al., 2004). Тож замість того, щоб спостерігати за подіями крізь фільтр наших переконань, припущень, очікувань чи бажань, усвідомленість передбачає безпосереднє спостереження за різними об'єктами, ніби вперше. У цьому контексті усвідомленість можна розглядати як метакогнітивну навичку, завдяки якій людина скеровує фокус уваги і навчається кращого контролю.

Паралельно з моделлю Бішопа, широкого визнання набув підхід Брауна та Раяна (2003), які називають усвідомленість «підвищеною увагою та осягненням (awareness) теперішнього досвіду або теперішньої реальності» (Brown & Ryan, p. 822, 2003). На відміну від двокомпонентної моделі, ці дослідники розглядають усвідомленість як уніфікований конструкт, що є природженою якістю людської свідомості, яка варіюється мірою вираженості між індивідами і може бути розвинута за допомогою практики. До прикладу, стійка зосередженість на диханні утримує увагу закріпленою в поточному досвіді, щоб думки, почуття та відчуття можна було виявити, коли вони виникають у потоці свідомості. Особливу увагу автори приділяють зв'язку усвідомленості із психологічним благополуччям, вважаючи, що усвідомленість сприяє кращій саморегуляції поведінки, оскільки допомагає людині більш чітко усвідомлювати власні потреби, цінності та внутрішні стани.

Додатковою перевагою високо рівня усвідомленості є можливість людини ідентифікувати потреби, конфлікти та екзистенційні проблеми. Тут доречною є згадка про теорію самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, яка постулює, що усвідомленість може бути особливо цінною для вибору

поведінки, яка відповідає потребам, цінностям та інтересам людини (Desi & Ryan, 1980). Отже, усвідомленість може сприяти благополуччю через підвищену здатність особистості помічати власні потреби, зокрема в автономії, компетентності та приналежності, та задовільняти їх. Натомість компульсивна та автоматична поведінка може свідчити про порушення усвідомленості і, як наслідок, погіршення психологічного благополуччя.

Часто обговорюване питання в літературі з усвідомленості полягає в тому, чи є усвідомленість рисою, а чи станом. Риса більшою мірою відповідає притаманній характеристиці особистості, тоді як стан описує тимчасовий спосіб буття, який триває лише обмежений проміжок часу (Brown & Ryan, 2003). На думку Баєра (Baer et al., 2006), ці два поняття не є несумісними: усвідомленість можна розглядати як концепцію з якостями, подібними як до риси, так і до стану. Браун і Райан виявили, що усвідомленість демонструє як міжособистісні, так і внутрішньоособистісні варіації, відповідно, деякі люди просто мають вищий рівень усвідомленості, ніж інші, але водночас вони не завжди демонструють однаковий рівень усвідомленості. Усвідомленість також розглядається як набір навичок, які можна розвинути за допомогою регулярної практики. Таким чином, хоча деякі люди за своєю природою мають вищу здатність до усвідомленості, ніж їхні однолітки, за допомогою тренувань її можна розвинути.

Тож теоретичне обґрунтування усвідомленості набуває повноти лише у взаємозв'язку з його практичними застосуваннями. Останні роки відбувалося активне створення клінічних програм та інтервенцій на основі навички усвідомленості. Першою запровадженою програмою залишається вже згадана MBSR Кабат-Зінна, проте впродовж наступних десятиліть було розроблено низку інших структурованих підходів, а саме: когнітивну терапію на основі майндфулнес (Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)), діалектично поведінкову терапію (DBT) та терапію прийняття відповідальності (ACT). Кожна з цих програм інтегрує елементи усвідомленості в ширший терапевтичний контекст, адаптуючи його принципи для клінічних цілей.

Різноманіття інтервенцій можна розрізняти залежно від того, що знаходить у центрі їх уваги. Інтервенції MBSR та MBCT сфокусовані на розвитку виключно усвідомленості, а DBT, АСТ включають навчання усвідомленості, але також містять стратегії зміни поведінки. Зокрема MBCT була розроблена передовсім для запобігання рецидивам депресії і виявилася особливо ефективною у пацієнтів з трьома і більше попередніми депресивними епізодами (Segal et al., 2002). В її основі знаходиться інтеграція елементів когнітивно-поведінкової терапії та компонентів програми Кабат-Зінна. На відміну від КПТ, у якій акцент робиться на зміні дисфункційних думок і припущень, MBCT зосереджується на зміні усвідомленості та характеру відносин людини з її думками, почуттями і тілесними відчуттями. Тобто зміни тут спрямовані на те, яким чином людина ставиться до свого внутрішнього досвіду, а не на трансформації його змісту. Діалектично поведінкова терапія, розроблена Маршою Лінехан для роботи з пацієнтами з межовим розладом особистості (Linehan, 2004), пов'язана з усвідомленістю через принцип радикального прийняття (radical acceptance). Лінехан визначає радикальне прийняття як повністю відкрите переживання реальності такою, якою вона є в цей момент, без обмежень, спотворень, оцінок і спроб утримати або позбутися певного досвіду. Програма продемонструвала здатність знижувати частоту суїцидальної та самоушкоджувальної поведінки, а також кількість та тривалість госпіталізацій учасниць (Koons et al., 2001). Також у цій терапії (Dimidjian & Linehan, 2003b) усвідомленість пояснюється як така, що містить шість елементів: три з них пов'язані з тим, що людина робить, будучи усвідомленою (спостереження, опис, участь), і три пов'язані з тим, як людина це робить (неосудливо, усвідомлено та ефективно). У практиці усвідомленості фокус уваги розширюється, аби прийняти все, що потрапляє в поле досвіду людини, водночас доброзичлива допитливість дозволяє їй досліджувати це, не стаючи жертвою автоматичних суджень чи реактивності. Третім підходом є терапія прийняття відповідальності (acceptance and commitment therapy), розроблена Стівеном Гейсом, в основі якої закладена теорія реляційних

фреймів (Hayes, 2002). Мета терапії полягає в культивуванні когнітивної гнучкості клієнта шістьма різними процесами: прийняттям (acceptance), когнітивною дефузією (cognitive defusion), контактом із теперішнім моментом (contact with the present moment), «Я» як контекстом (self-as-context), цінностями (values) та проактивністю (committed action). При цьому усвідомленість пронизує усі шість процесів, надаючи клієнтам свободу не захоплюватися автоматичними когнітивними реакціями, а розширювати простір для усвідомленого вибору, що відповідає їх власним цінностям і смислам.

Теоретична полеміка навколо концептуалізації усвідомленості, навіть попри десятиліття накопиченої емпіричної літератури, не зникає. Особливо складним у цьому концептуальному ландшафті є питання про те, що саме становить ядро конструкту майндфулнес і яке існує співвідношення між його різними вимірами. Спрінгер опублікував нову концептуальну статтю, в якій запропонував двовимірну модель, що намагається подолати суперечності між наявними підходами. Відповідно до цієї моделі, усвідомленість характеризується одночасно зменшеною психологічною дистанцією від зовнішніх сенсорних переживань і збільшеною дистанцією від внутрішніх ментальних переживань (Springer, 2024). Ця модель переосмислює традиційне уявлення про усвідомленість як просто присутність у теперішньому моменті, розрізняючи два принципово різні дистанційні режими усвідомленості, які разом створюють повноцінний феномен. Іншими словами, у стані усвідомленості людина є водночас більш наближеною до безпосереднього чуттєвого досвіду (тілесних відчуттів, звуків, запахів) і водночас більш віддаленою від потоку думок, суджень чи інтерпретацій. Думка сучасних дослідників збігається у визнанні кількох ключових рис усвідомленості: усвідомлення переживань в поєднанні з установкою на відкритість, безоцінковість та нереактивність щодо всього, що виникає в теперішній момент (Bishop et al., 2004; Brown & Ryan, 2004).

1.2 Філософські та психологічні підходи до вивчення поняття сенсу життя

Питання про сенс життя належить до того типу запитань, на які людина шукає відповідь чи не усе своє життя. Екзистенційне переживання ставлення до власного життя також залишається центральним для розуміння природи психологічного благополуччя. Як зауважують Кінг і Хікс (King & Hicks, 2021), сенс у житті людини тривалий час залишався загадкою існування, проте сучасна наука ставить за мету розглядати його шляхом емпіричного вивчення. Аби здійснити цей перехід, необхідно мати надійне підґрунтя у вигляді існуючих філософських поглядів на природу сенсу життя. Першим, кого варто згадати, це Сьорен К'єркегор – данський мислитель та основоположник екзистенціалізму. Його бачення життя полягало в тому, що сенс є суворо індивідуальним і не може бути виведений з жодних загальних принципів. Людина лише через рішучий особистий вибір і відданість може здобути автентичне існування (Stewart, 2011). Як і К'єркегор, Фрідріх Ніцше – ще один релігійний філософ, який зробив важливий внесок в екзистенційну філософію. У «Веселій науці» Ніцше зазначає, що людська цивілізація сама зруйнувала традиційний метафізичний фундамент, на якому тримався сенс, через науку, критичне мислення і раціоналізм. Людство вбило Бога, а разом із ним знищило об'єктивний моральний порядок, вищу мету і трансцендентне виправдання існування (Nietzsche, 1882/2008). Найбільш оригінальним і психологічно глибоким елементом концепції сенсу Ніцше є думка про вічне повернення. Якщо ти живеш так, що готовий приймати своє існування знову і знову без жодних змін, – це ознака того, що ти живеш наповнено, відповідно до власних цінностей, без самообману. Якщо ж думка про вічне повернення жахає людину, це може бути сигналом, що в її житті чогось бракує.

Ідеї Ніцше вплинули й на майбутні психологічні підходи. Наприклад, його теза «Той, хто знає навіщо жити, може витримати будь-яке як» (Nietzsche, 1888/2008, aphorism 12) стала для Віктора Франкла ключовим аргументом на користь поняття волі до сенсу. У Третій віденській школі психотерапії, Франкл

запропонував радикально відмінний від гедоністичних і гомеостатичних моделей погляд на людську мотивацію: людиною рухає не прагнення насолоди та уникнення болю, а воля до сенсу (Frankl, 1985). Теоретичним плацдармом, на якому розбудовує бачення сенсу Франкл, є принцип відкритості людини до світу. На думку Франкла, людина – це система, яка прагне не просто задовільняти свої потреби, а й створювати власні цінності, надавати життю сенс. Саме ця позиція протиставляється фройдівському принципу гомеостазу, що зображає людину як істоту, спрямовану на відновлення внутрішньої рівноваги та задоволення бажань. За Франклом, роблячи щастя предметом власного бажання, людина неминуче втрачає з поля зору причини для нього, і щастя вислизає. Насправді людиною рухає те, що породжує щастя, – здійснення особистого сенсу та справжній контакт з іншою людиною. Крім того, потреба у створенні сенсу виникає тому, що саме життя ставить перед людиною питання сенсу. Аби відповісти на нього, людина може взяти за орієнтир три категорії цінностей: творчі цінності (активізуються в дії), цінності переживання (реалізуються в пасивному сприйнятті світу: споглядання краси природи або мистецтва), цінності ставлення (активізуються всюди, де індивід зіштовхується з обставинами нав'язаними долею). Цінності ставлення можливо реалізувати за будь-яких умов, навіть попри страждання та безвихідь. При чому страждання і смерть не позбавляють буття сенсу, а навпаки є невід'ємними компонентами того, що робить наше існування значущим. Цей висновок Франкл обґрунтовує не лише теоретично, а й через досвід безпосереднього спостереження за в'язнями нацистських концентраційних таборів, які, попри нелюдські умови, продовжували здійснювати цінності ставлення. Відсутність сенсу в житті людини породжує «екзистенційний вакуум», що виявляється у нудзі та апатії та демотивації. Практичним висновком логотерапії є переконання, що не існує безглузлого людського існування: поки творчі цінності, цінності переживання або хоча б цінності ставлення будуть реалізовуватися людиною, її життя не втрачатиме сенс.

Ірвін Ялом, один з представників екзистенційного напрямку, визначає пошук сенсу як внутрішній виклик, з яким стикається кожна людина в процесі осмислення власної смертності, свободи вибору та екзистенційної самотності (Yalom, 1980). Як наслідок, Ялом визначає 4 екзистенційні даності: смерть, свободу, ізоляцію та абсурдність буття. Смерть пов'язується зі скінченністю нашого буття, небуттям, що викликає екзистенційну тривогу, та страх припинення існування. Свобода в екзистенційній парадигмі – це відсутність зовнішньої обмежувальної структури, що викликає появу відповідальності особистості за власні дії. Ізоляція – фундаментальна даність, що визначає відчуженість людини від світу та інших. Абсурдність буття означає, що не існує заздалегідь визначеного сенсу буття, натомість можливе лише створення власного сенсу, або прийняття суспільного чи релігійного, який ніколи не буде остаточно прийнятним для окремої особистості.

Еріх Фромм у праці «Втеча від свободи» пропонує ідею, що свобода породжує нестерпну екзистенційну самотність і тривогу, від яких людина намагається втекти через авторитаризм, деструктивність або автоматизуючий конформізм (Фромм, 2019). Фромм стверджує, що сучасна людина страждає від постійної потреби самотійно надавати сенс своєму життю, водночас будучи відокремленою від інших людей. Таким чином відмежованість призводить до ізоляції (негативної свободи), яка згодом переростає в інтенсивну тривогу та невпевненість. Постійне відчуття самотності розщеплює людину на фрагменти, внаслідок чого вона починає здійснювати насильницькі або терористичні дії. Е. Фромм вбачає двояку природу людини: з одного боку вона тягнеться до незалежності, а з іншого – хоче позбутися її, разом із відчуженням. У прагненні подолати відчуження людина прагне задовільнити чотири екзистенціальні потреби:

1. Потребу у встановленні зв'язків (зближення з іншим через підпорядкування, владу або любов);
2. Потребу в трансценденції (здатність піднятися над своїм пасивним існуванням, будуючи або руйнуючи власне життя);

3. Потребу в почутті укорінення (породжує почуття стабільності світу);
4. Потребу в самоідентичності («Я - це Я, і ніхто інший»);
5. Потребу в системі усталених поглядів (розвиток послідовного, виваженого бачення дійсності).

Якщо людина обирає шлях автономної й унікальної особистості, не втрачаючи зв'язку з іншими, вона досягає «позитивної свободи» (Столяренко, 2018).

Для опису сенсу життя Майкл Стегер запропонував двовимірну операційну модель сенсу, що розрізняє дві його складові:

1. Наявність сенсу (presence of meaning) – суб'єктивне переконання людини в тому, що її життя має цінність, спрямованість і значущість;
2. Пошук сенсу (search for meaning) – активний процес осмислення, розширення або прагнення до відкриття сенсу свого існування.

Стегер зазначає, що люди відчують наявність сенсу, коли розуміють себе, світ та своє унікальне місце в ньому, а разом із тим ставлять перед собою довгострокові цілі (Steger et al., 2006). Пошук сенсу стосується сили, інтенсивності та активності зусиль людини, спрямованих на встановлення або поглиблення розуміння сенсу та мети свого життя. На думку автора, пошук сенсу життя не завжди стосується екзистенційної кризи, він також може бути сигналом про активний розвиток особистості. Подібно до настрою, що скеровує наші думки та діяльність, наявність сенсу чинить подібний ефект, а наше життя, що може вказувати також на адаптивну функцію сенсу (Laura et al., 2021). Людина при цьому здатна одночасно відчувати і наявність сенсу, і бажання продовжувати його поглиблення (пошук сенсу). Для оцінки цих складових сенсу життя у 2006 році Стегер розробив опитувальник сенсу життя (MLQ). Результати досліджень показали, що високий рівень наявності сенсу пов'язаний із більшою задоволеністю життям, позитивним афектом і стресостійкістю, тоді як пошук сенсу іноді корелює з тривожністю (Steger et al., 2006). Важливим є також метааналітичне узагальнення щодо того, що існує

помірний негативний зв'язок між наявністю сенсу життя та психологічним дистресом: люди, котрі відчувають сенс у житті, мають менше психологічних труднощів (King & Hicks, 2021).

Рой Баумайстер у своїй науковій кар'єрі також досліджував джерела сенсу життя та виокремив чотири універсальних компоненти, що формують відчуття сенсу:

1. Мета – наявність довгострокових життєвих орієнтирів, що надають спрямованість поточним діям;
2. Цінності – внутрішні моральні та етичні принципи, що виправдовують вибори людини;
3. Ефективність – переконаність у здатності впливати на навколишній світ і досягати бажаних результатів;
4. Самооцінка – відчуття власної гідності та значущості для інших.

Баумайстер підкреслює, що сенс ніколи не є вродженим або зовнішньо заданим. Формування сенсу відбувається шляхом особистісного зростання і досвіду через дії, стосунки та рефлексію. Таким чином сенс виконує не лише когнітивну, але й мотиваційну, адаптаційну та інтеграційну функції. Принципово важливим є те, що жодна єдина активність чи переконання не здатні задовольнити всі чотири потреби одночасно. Ось чому людина потребує різноманітних джерел сенсу, таких як: робота, любов, родина, спільнота, творчість тощо (Baumeister, 1991).

Серед сучасних психологічних підходів до вивчення сенсу життя особливе місце посідає інтегративна теоретична система Пола Вонга PURE (purpose, understanding, responsible action, enjoyment/evaluation). У цій системі Вонг намагається інтегрувати логотерапевтичну спадщину Франкла, екзистенційну традицію Ялома, конструктивістські ідеї про сенс як соціально заданий феномен, а також емпіричні досягнення позитивної психології. Модель PURE охоплює чотири взаємопов'язані частини осмисленого життя: мотиваційний (мету), когнітивний (розуміння), морально-духовний (відповідальну дію), оціночно-афективний (насолоту/оцінку) (Wong, 2012).

Перша складова (мета) перегукується з баченням Баумайстера, який також схильний вважати, що без відчуття мети людина рухається у невизначеності, не розуміючи, що є дійсно важливим і вартим її зусиль. Друга складова, розуміння, вважається когнітивним виміром сенсу. Людина крізь призму ширшого контексту, наприклад, соціального, культурного і трансцендентного, може осмислити власний досвід. Фактично вона формує свій власний наратив, в якому її життя стає зрозумілим для неї. Відповідальна дія передбачає вміння людини брати відповідальність за своє життя і здійснювати життєві вибори, котрі узгоджуються з власними метою і розумінням; вона також передбачає прийняття їх наслідків і навчання на власних помилках. Однак тут бачення автора більше пов'язане з соціальним контекстом. Відповідальна дія стосується не лише морального вибору, а й соціальної причетності особистості, де людина має окремі зобов'язання і моральну зобов'язаність переслідувати певні цілі в межах спільноти. Складова насолоди та оцінки стосується здатності знаходити радість і задоволення в тому, що людина робить, і в тому, ким вона є, а також оцінювати власний прогрес і результати.

Науковий доробок Вонга також містить Дуальну модель (dual-systems model), в якій автор критикує оптимістичні погляди першої хвилі позитивної психології і наполягає на необхідності прийняття страждання, втрати і смерті як невід'ємних складових повноцінного сенсу. Теоретичним ядром моделі є взаємодія двох відносно незалежних регуляторних систем: системи підходу (approach system), що орієнтована на цілеспрямоване прагнення до позитивних емоційних станів, досягнень і значущих цілей, та системи уникання (avoidance system), що орієнтована на відступ від загроз і болісних переживань. Автор наголошує, що за умов адекватного балансу обидві системи здатні підтримувати більш стійку і глибоку мотивацію до осмисленої діяльності та життя. Ця теоретична позиція перебуває у концептуальній спорідненості з логотерапевтичною традицією Франкла, в межах якої страждання є можливістю реалізації вищого класу цінностей. Таким чином, здатність особистості приймати «темні» аспекти власного існування розглядається не як

компромісна адаптація, а як психологічна передумова для більш глибокого і диференційованого переживання сенсу.

1.3 Формування поняття суб'єктивного благополуччя як психологічного конструкту

Попри значний розвиток емпіричних досліджень у сфері психології саморозвитку, сучасна наукова спільнота досі не має єдиного підходу для визначення благополуччя. Одні фахівці розглядають його переважно як суб'єктивне переживання щастя, задоволення та відчуття позитивного афекту, тоді як інші акцентують увагу на реалізації людського потенціалу, моральному розвитку та особистісному зростанні (Ryan & Deci, 2001). Появу цієї розбіжності заклали античні філософи, які звертали увагу не лише на внутрішні показники задоволеності життям, але й на зовнішні умови, що могли суттєво впливати на щастя людини. Тут варто згадати «Історії» Геродота, в яких він через постать Солона висловлює думку, що оцінка щастя людини можлива лише після завершення її життєвого циклу, позаяк обставини залишаються нестабільними та залежать від долі випадку (Dewald, 2011). Він пише: «Бо речі, які раніше були великими, більшість із них стали малими, а речі, які були великими за мого часу, раніше були малими. Тепер, знаючи, що людське щастя ніколи не залишається на одному місці, я буду пам'ятати обидва однаково» (Dewald, 2011, р. 54). Враховуючи факт дочасності, людське життя більше не може зводитися лише до тимчасових насолод. Таким чином щастя розглядається Геродотом не з позиції психологічного стану або результату внутрішньої роботи особистості, а як зовнішньо детерміноване явище, обумовлене прихильністю або несприятливістю вищих сил. Відтак суверенітет щодо власного благополуччя у давньогрецькому розумінні належить не суб'єкту, а позасуб'єктним силам, що унеможлиблює будь-яку однозначну оцінку людського щастя в межах тривалості її життя.

Суттєвий розвиток розуміння щастя відбувається у філософії Сократа. Одним із перших він починає пов'язувати щастя не із зовнішніми благами, а з

правильним станом людської душі, досягнення якого стає можливим через самопізнання і добродіє життя (Vlastos, 1991). Людина, яка пізнає себе і живе відповідно до чесноти, стає внутрішньо суверенною й незалежною від мінливості зовнішніх обставин чи тиску соціального середовища. Саме в цей період виникає евдемонічна традиція, у межах якої щастя починає розумітися як таке, що відповідає людській природі та вимагає реалізації притаманних їй чеснот. Цей погляд на щастя ще знайде своє систематизоване вираження в подальшій філософії Арістотеля (Annas, 1993). Паралельно з цим розвивається гедоністичний напрямок або систематичний гедонізм. Представник кіренаїків, Арістіпп Кіренський, розглядав задоволення як найвище благо людини. На його думку, сенс життя полягає у переживанні приємних відчуттів та уникненні страждання (Long, 1986). Однак навіть у межах раннього гедонізму задоволення не трактувалося як безконтрольна розбещеність: Арістіпп наголошував на необхідності вміння керувати насолодами, а не ставати їхнім рабом. Надалі розвиток гедоністичної традиції відбувся у філософії Епікура, де щастя не було інтенсивним задоволенням, а пов'язувалося зі станом внутрішнього спокою та свободи від страждання. Щастя, на його думку, це можливість постійно задовольнятися малою кількістю стимулів. У його концепції найвищим благом є «ataraxia» – душевна незворушність та відсутність тілесного болю й тривоги (Epictetus, 2012). У такий спосіб, гедонізм поступово набував виразнішого психологічного характеру та починав включати елементи внутрішньої гармонії, у той час як щастя ставало максимально автономним і незалежним від долі.

Найбільш системне осмислення евдемонії здійснив Арістотель. У “Нікомаховій етиці” він визначає *εὐδαιμονία* («евдемонія» - бути наділеним щасливим духом даймоном) як найвище благо людини та діяльність душі відповідно чеснотам (Aristotle, 2009). Погляд Арістотеля полягав у тому, що кожна жива істота має *телос*, якесь благо, яке вона природно прагне актуалізувати. Водночас унікальним для нашої людської природи є наша здатність жити відповідно до розуму, а найповніший спосіб жити згідно з

розумом (logos) – це жити доброчесно (згідно з чеснотою). До чеснот Арістотель відносив рефлексивне життя, яке охоплює наші найкращі цінності та залучає наші найвищі таланти, громадянські інтереси, дружбу, справедливість і правдивість. Важливо, що щастя та благополуччя для Арістотеля не є головними цілями життя – вони лише побічні продукти підтримання чеснот (Kraut, 1989). Звідси випливає парадокс, що набуде особливого значення для пізніших психологічних досліджень: пряме прагнення до щастя як мети нерідко унеможливорює його досягнення, тоді як зосередженість на доброчесній діяльності та реалізації потенціалу породжує його як природний наслідок. Також важливо, що для Арістотеля щастя не є емоційним станом або короточасним переживанням, воно являє собою цілісну характеристику життя людини, яка реалізує свій потенціал через розумну діяльність, моральний розвиток та практичну мудрість. Однак Арістотель не зводив благополуччя виключно до внутрішнього світу особистості. Також він підкреслював значення зовнішніх благ: дружби, здоров'я, матеріальної стабільності та соціального статусу, як необхідних умов повноцінного життя.

Стоїчна школа також надавала власне трактування поняття щастя. Епіктет і Сенека, розглядали щастя як внутрішню автономію особистості та здатність жити відповідно до розумного порядку світу (Long & Sedley, 1987). На відміну від Арістотеля, стоїки вважали, що зовнішні обставини не визначають благополуччя людини, оскільки справжнє благо полягає лише у чесноті. Подібні уявлення значною мірою вплинули на наші сучасні уявлення щодо психологічної стійкості, саморегуляції та волі до сенсу. Особливого статусу внутрішня свобода набула у філософії Сенеки, який наполягав на тому, що філософський дискурс марний, якщо він не служить практичній меті щасливого життя. Він вважає, що людина стає нещасною тоді, коли орієнтується на думку натовпу та зовнішнє схвалення. У цьому контексті філософ порівнює суспільство з натовпом, який здатний «затягувати» людину до морального падіння. На противагу цьому, щастя передбачає здатність

зберігати автономію суджень та жити відповідно до власної світоглядної позиції. Сенека підкреслює, що справжня радість не тотожна чуттєвому задоволенню: «Справжня насолода – це зневага до насолод» (Seneca, ca. 58 CE/2010, IV.2). Таким чином, щастя у Сенеки має евдемонічний характер, бо воно пов'язане не зі споживанням чи комфортом, а з моральною зрілістю, доброчесністю та самовладанням. Тому щастя у стоїчній традиції Сенеки можна розуміти як стан духовної автономії, де людина зберігає цілісність навіть перед стражданням, втратою чи невизначеністю життя (Asmis, 1990).

Безпосереднє емпіричне вивчення благополуччя як психологічного конструкту починається лише у XX столітті завдяки дослідженням Еда Дінера, котрий став одним із засновників сучасного гедоністичного підходу та запропонував концепцію суб'єктивного благополуччя. Концепція включала три елементи: задоволеність життям, позитивний афект та низький рівень негативного афекту (Diener et al., 1999). У межах цього підходу благополуччя розглядається як суб'єктивна оцінка людиною власного життя, а не як відповідність певним моральним чи культурним стандартам. Підхід Дінера став надзвичайно впливовим у сучасній психології завдяки емпіричній операціоналізації. Масштабні кроскультурні дослідження продемонстрували, що суб'єктивне благополуччя пов'язане не лише з матеріальним достатком, а й із міжособистісними стосунками, фізичним здоров'ям, автономією та психологічною стійкістю (Diener, Oishi & Tay, 2018). Водночас почала посилюватися критика редукціоністського характеру гедоністичної моделі, яка, залишала поза увагою аспекти людського буття, що не зводяться до афективного комфорту чи суб'єктивної задоволеності (Ryff & Singer, 1998). Однією з найбільш концептуально впливових альтернатив гедоністичному підходу стала модель психологічного благополуччя Керол Ріфф, яка описує не лише переживання задоволення чи щастя, а й зріле функціонування особистості. Спираючись на гуманістичну та екзистенційну психологію, Ріфф запропонувала багатовимірне розуміння благополуччя, яке включає шість основних компонентів:

1. автономію,
2. самоприйняття,
3. позитивні стосунки,
4. особистісне зростання,
5. життєві цілі
6. здатність ефективно взаємодіяти із середовищем (Ryff, 1989).

Автономія визначається як здатність людини зберігати внутрішню незалежність, діяти відповідно до власних переконань, усупереч суспільному тиску. Автономна особистість здатна самостійно приймати рішення, критично оцінювати суспільні норми та підтримувати внутрішню цілісність навіть за відсутності зовнішньої підтримки чи схвалення. У теоретичному відношенні Ріфф пов'язує цей компонент із концепцією К. Роджерса про повноцінно функціонуючу особистості, якій притаманне внутрішнє оцінювання власного досвіду незалежно від зовнішніх стандартів (Rogers, 1961), а також із ідеєю К. Юнга щодо індивідуації як процесу становлення психологічно диференційованого і цілісного «Я», здатного усвідомлено вступати у стосунки зі світом, не розчиняючись у колективних очікуваннях (Jung, 1971). Самоприйняття виражає здатність особистості визнавати як власні сильні сторони, так і недоліки без тотального самозречення. У цьому контексті суб'єктивне благополуччя можливе лише за умови, що людина здатна відмовитися від ідеалізованого образу себе та інтегрувати суперечливі аспекти власного досвіду в цілісне уявлення про власну особистість. Компонент позитивних стосунків з іншими розуміється як здатність формувати глибокі, довірливі та емоційно теплі взаємини. Цей компонент включає емпатію, турботу, здатність до близькості та взаємної підтримки. Особистісне зростання відображає здатність особистості до реалізації власного потенціалу. Людина з високим рівнем особистісного зростання сприймає себе як таку, що постійно змінюється, навчається та розширює межі власних можливостей. Цей компонент безпосередньо пов'язаний із гуманістичною ідеєю самоактуалізації А. Маслоу та прагненням людини до самоактуалізації (Maslow, 1970). Життєві

цілі представляють здатність людини бачити сенс та напрямок власного життя. Йдеться не лише про наявність конкретних планів чи цілей, а й про переживання екзистенційної осмисленості власного існування. Ріфф значною мірою спиралася тут на ідеї Віктора Франкла, відповідно до яких переживання сенсу є фундаментальною умовою психологічної стійкості та внутрішньої інтеграції особистості. Здатність ефективно взаємодіяти із середовищем вказує на вміння організовувати власне життя, адаптуватися до обставин та впливати на середовище відповідно до своїх потреб і цінностей. Цей компонент включає відчуття компетентності, контролю та здатність використовувати можливості середовища для особистого зростання.

Важливу роль у формуванні сучасних евдемонічних моделей відіграла гуманістична психологія. Абрахам Маслоу розглядав самоактуалізацію як прагнення людини реалізувати свої здібності, творчість та внутрішній потенціал (Maslow, 1968). На його думку, психологічно зріла особистість характеризується автономією, здатністю до глибоких міжособистісних стосунків, творчим ставленням до життя та відкритістю досвіду. Подібні риси значною мірою збігаються із сучасними уявленнями про психологічне благополуччя. Карл Роджерс також розглядав розвиток особистості як процес реалізації внутрішнього потенціалу. Його організмична теорія передбачала, що кожна людина має потенціал до зростання та вроджену тенденцію до самоактуалізації, яка реалізується за умов емпатії, прийняття та психологічної безпеки (Rogers, 1961). Таким чином, благополуччя починає розглядатися як результат не лише задоволення потреб, а й особистісного розвитку та внутрішньої гармонії. Подальший розвиток евдемонічних підходів відбувся у межах теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна. Відповідно до цієї теорії, благополуччя людини залежить від задоволення трьох базових психологічних потреб: автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми (Ryan & Deci, 2000). Автори підкреслюють, що справжнє благополуччя неможливе без внутрішньої узгодженості життєвих цілей та процесу інтеріоризації цінностей.

У межах цього підходу благополуччя розуміється не як пасивне переживання комфорту, а як активне та осмислене функціонування особистості.

Окрім описаних підходів, існують принципово відмінні погляди на поняття благополуччя, які стосуються її процесуального виміру, а також зосереджуються на особистісних характеристиках. На відміну від Дінера (Diener et al., 1999), який пояснює благополуччя через афективний баланс і задоволеність, та Ріфф (Ryff, 1989), яка роз'яснює його через складові зрілого функціонування, Чікцентміхайї (Csikszentmihalyi, 1990) описує благополуччя як певний стан, в якому людина переживає існування як найбільш повноцінне і значуще. На думку, М. Чікцентміхайї це відбувається в стані оптимального переживання (стану потоку). Стан потоку – це форма досвіду, де дія та усвідомлення зливаються в єдине ціле (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). Емпіричні дослідження показали, що люди досягають стану потоку, коли свідомість впорядкована: наша увага твердо зосереджена на досягненні значущої, складної мети, ми внутрішньо вмотивовані досягти мети заради неї самої, а наших навичок і ресурсів достатньо для її досягнення. Сучасні дослідження з нейропсихології пов'язують стан потоку з активацією нейронних мереж, асоційованих із когнітивним контролем, цілеспрямованістю та рефлексивною свідомістю, а також зі зниженням активності мережі пасивного режиму (Huskey et al., 2018). У ширшому контексті це відкриття є схожим із нейробіологічними дослідженнями майндфулнесу, де зниження активності мережі пасивного режиму також асоціюється з підвищеним психологічним благополуччям і присутністю в теперішньому моменті (Tang, Hölzel, & Posner, 2015). Чікцентміхайї демонструє, що стан потоку асоціюються з позитивним афектом, відчуттям сенсу і підвищеною самооцінкою, водночас будучи відмінними від пасивного гедоністичного задоволення. Найбільш якісні переживання потоку часто відбуваються під час ускладнених, а не цілковито комфортних активностей. Ця контрінтуїтивна думка є концептуально важливою, бо свідчить про те, що благополуччя не стосується відсутності труднощів, а є, можливо, наслідком їхнього подолання. Особливе місце у

теоретичній системі Чікцентміхайї займає поняття аутотелічної особистості – диспозиційної схильності до частих і глибоких переживань потоку, що є відносно стабільною індивідуальною відмінністю людини. Аутотелічна особистість характеризується здатністю трансформувати потенційно беззмістовний досвід в оптимальний, надаючи йому структури, мети і внутрішнього сенсу. Накамура і Чікцентміхайї (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) описують три метанавички аутотелічної особистості: інтерес до буття, наполегливість перед обличчям труднощів та низький рівень самоцентрованості. Ці якості разом дозволяють особистості перетворювати широкий спектр повсякденних ситуацій на джерело оптимального переживання, не потребуючи для цього виняткових зовнішніх умов.

Можемо простежити концептуальну подібність аутотелічної особистості до самоактуалізованої особистості, яку визначає Б. Кауфман, орієнтуючись на записи А. Маслоу (Kaufman, 2018). Як Чікцентміхайї, так і Кауфман описують особистість, що орієнтується на внутрішню, а не на зовнішню винагороду; здатна знаходити цінність у самому процесі діяльності; відкрита і зацікавлена в отриманні нового досвіду; здатна трансформувати звичайне середовище на джерело значущого переживання. За Кауфманом, самоактуалізована особистість відчуває глибоку ідентифікацію з усіма людьми, не розчиняючи в них своє «Я». Аналогом цієї здатності в аутотелічної особистості Чікцентміхайї є низька самоцентрованість, що дозволяє їй виходити за межі власного «Я» та входити у стан потоку.

Варто також зробити уточнення, що в сучасній психології поняття суб'єктивного благополуччя часто використовується як еквівалент поняття щастя, однак ці конструкти не є повністю тотожними. Ед Дінер визначав суб'єктивне благополуччя як когнітивну та емоційну оцінку людини власного життя, яка включає задоволеність життям, позитивний афект та низький рівень негативного афекту (Diener et al., 1999). У межах цього підходу щастя розглядається переважно як суб'єктивне переживання життєвого задоволення та емоційного комфорту. Водночас сучасні дослідники наголошують, що

щастя не може бути зведене лише до позитивних емоцій, оскільки людина здатна переживати благополуччя навіть за умов труднощів або тимчасового дистресу (Ryan & Deci, 2001). Саме тому дедалі більшого значення набуває евдемонічний підхід, в якому благополуччя пов'язується із самореалізацією, автономією, особистісним зростанням та переживанням сенсу життя (Ryff, 1989). Наразі щастя дедалі частіше розглядається як багатовимірний феномен, що включає як гедоністичні аспекти задоволення, так і евдемонічні, де психологічна зрілість та автономія особистості мають важливе значення (Seligman, 2011). Таким чином, суб'єктивне благополуччя в психології виступає ширшим та складнішим конструктом, ніж повсякденне уявлення про щастя як короткочасний позитивний емоційний стан.

Висновки до розділу I

У результаті здійсненого теоретичного аналізу було описано ключові підходи до вивчення усвідомленості, сенсу життя та суб'єктивного благополуччя, що відіграють важливу роль у функціонуванні та розвитку особистості. Аналіз згаданих понять продемонстрував, що всі вони мають складну, міждисциплінарну природу, а їх сучасне розуміння формувалося поступово від філософських і релігійних концепцій до емпірично обґрунтованих психологічних моделей.

У межах вивчення поняття усвідомленості було відтворене його історичне походження з буддійських практик та подальший розвиток у психологічній науці. Попри широке використання поняття усвідомленості в сучасній науковій літературі, проблема його концептуалізації залишається відкритою через стійкі відмінності між теоретичними підходами та складність виокремлення центральних складових. Особливу увагу в даній роботі було приділено двокомпонентній моделі Бішопа, підходу Брауна і Раяна, а також сучасним концепціям, що розглядають усвідомленість як метакогнітивну навичку дистанціювання від внутрішніх станів. Попри концептуальні розбіжності, більшість сучасних дослідників погоджуються у визнанні кількох

ключових рис усвідомленості: спрямованості уваги на теперішній момент, відкритості до досвіду, безоціночного ставлення та нереагування. Практичне застосування усвідомленості реалізується через цілісну систему структурованих терапевтичних і тренінгових підходів, які пов'язані спільним принципом навчання учасників свідомого, безоціночного ставлення до власного досвіду в теперішньому моменті. Такі програми як MBSR, MBCT, DBT та АСТ мають власні специфічні цільові групи та сфокусовані на різних досягненнях протягом інтервенцій, що допомагає клієнтам отримувати якісну допомогу, залежно від їх запиту.

Теоретичний аналіз філософських та психологічних підходів до сенсу життя виявив тривалу і неоднорідну традицію трактування цього феномену. Розгляд праць С. К'єркегора, Ф. Ніцше, В. Франкла, І. Ялома, Е. Фромма, А. Маслоу, К. Роджерса та Р. Баумаїстера дозволив побачити різноманіття теоретичних підходів для розуміння сенсу. Погляди В. Франкла були описані нами найдетальніше, зважаючи на його вплив на формування всіх наступних психологічних підходів до сенсу, зокрема двовимірної операційної моделі Стегера та інтегративної системи Вонга. У висновку, ми дізналися, що переживання сенсу життя пов'язане не лише з когнітивним усвідомленням життєвої мети, а й із психологічною стійкістю, суб'єктивним благополуччям, здатністю витримувати страждання та підтримувати внутрішню цілісність особистості.

Окремо ми розглянули шлях історичного розвитку поняття суб'єктивного благополуччя, протягом якого відбувся перехід від розуміння щастя як принципу задоволення до складніших моделей, в яких благополуччя пов'язується із самореалізацією, внутрішньою зрілістю, сенсом життя та психологічним розвитком. Також ми проаналізували гедоністичний та евдемонічний підходи до розуміння благополуччя, а разом із ними концепції Е. Дінера, К. Ріфф, Р. Раяна, М. Чіксентміхайї та інших дослідників. Важливим було переосмислення суб'єктивного благополуччя, в якому воно еволюціонувало від стану переживання позитивного афекту до комплексного

психологічного феномену, що охоплює автономію, особистісне зростання, смислову наповненість та здатність до самореалізації. Завдяки цьому, ми встановили, що в сучасній психології суб'єктивне благополуччя дедалі частіше розглядається крізь призму багатовимірності, включаючи емоційний, когнітивний, соціальний та екзистенційний рівні функціонування особистості.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ УСВІДОМЛЕНOSTІ, СЕНСУ ЖИТТЯ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

2.1 Дизайн та процедура емпіричного дослідження

Дослідження, яке ми пропонуємо, полягає у вивченні взаємозв'язку між усвідомленістю, сенсом життя та суб'єктивним благополуччям молоді. Незалежною змінною є суб'єктивне благополуччя, залежними змінними виступають сенс життя та усвідомленість. Побічні змінні: стать, вік, рівень освіти, фінансове забезпечення та сімейний статус.

Опираючись на дані теоретичної частини, а саме дослідницькі питання, ми можемо сформулювати наступні наукові гіпотези:

H1: наявність сенсу життя та усвідомленість позитивно корелюватимуть із суб'єктивним благополуччям;

H2: усвідомленість та сенс життя є статистично значущими позитивними предикторами суб'єктивного благополуччя;

H3: нереагування, неосудливість до внутрішнього досвіду та опис очікуються як найбільш значущі предиктори суб'єктивного благополуччя серед компонентів усвідомленості.

H4: сенс життя опосередковує зв'язок між усвідомленістю та суб'єктивним благополуччям.

Для організації емпіричного дослідження попередньо було проведене анкетування, в якому взяло участь 114 респондентів. Процес збору даних відбувався через гугл-форму починаючи з 27.04.26 по 10.05.26 року. Усі питання опитувальника були надані респондентам українською мовою, при цьому кожен респондент надав згоду на участь у дослідженні. Питання гугл-форми були оформлені так, що включали в себе два основні блоки:

1. У першій частині опитування ми мали на меті встановити загальний рівень суб'єктивного благополуччя та його складових; рівень

майндфулнесу з підшкалами; наявність та пошук сенсу життя в досліджуваних.

2. Друга частина була спрямована на отримання соціально-демографічних даних, де респонденти надавали інформацію про свій вік, стать, рівень освіти, фінансове забезпечення та сімейний статус.

2.2. Обґрунтування методичного інструментарію емпіричного дослідження

Для проведення дослідження були використані 3 методики: опитувальник сенсу життя (MLQ), модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) та п'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-15) в адаптації Я. Каплуненко та В. Кучиної.

Опитувальник сенсу життя (MLQ) складається з 10 пунктів, які необхідно оцінити за 7-бальною шкалою від 1 («абсолютно незгоден») до 7 («абсолютно згоден»). Бали за цими пунктами підраховуються за двома шкалами: «Наявність сенсу» та «Пошук сенсу». Використання MLQ дозволяє вимірювати пошук та наявність сенсу, що надає їй вищу теоретичну та емпіричну гнучкість. Перша підшкала вимірює, на скільки респонденти вважають своє життя таким, що сповнене сенсом. Наявність сенсу життя пов'язана з суб'єктивним благополуччям, вищою самооцінкою та оптимізмом (Zika & Chamberlain., 1987). Друга підшкала вимірює рівень залученості та вмотивованості респондентів до пошуку сенсу життя або до прагнення його поглибити. Пошук сенсу має зв'язок з негативним афектом, нейротизмом та депресією, які можуть стати наслідками кризи та необхідності формування нового сенсу. Водночас не було надано достатньо підтверджень припущенню, що пошук сенсу проявляється лише тоді, коли життя людини здається безглуздом, тому респонденти, що мають високі показники за цією субшкалою можуть визначатися як такі, що перебувати на етапі поглиблення сенсу та саморозвитку (Steger et al., 2006).

Оскільки адаптована версія методики недоступна, ми прийняли рішення перевірити шкали на внутрішню узгодженість, використовуючи показник α Кронбаха. Для шкали наявності сенсу α Кронбаха становив 0.904, а для шкали пошуку сенсу – 0.808. Отримані значення α Кронбаха перевищують показник 0.7, отже, свідчать про високий рівень надійності.

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) була використана для оцінки загального рівня благополуччя та його складових за 3 субшкалами: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки» (Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022). Субшкала психологічного благополуччя охоплює такі аспекти як оптимістичне ставлення до майбутнього, впевненість у власних переконаннях, а також особистісне зростання та саморозвиток. Субшкала фізичного здоров'я та благополуччя оцінює задоволеність фізичним станом, якістю сну, здатністю до повсякденної діяльності, роботи, відпочинку та фізичної активності. Субшкала стосунків відображає високу якість міжособистісної взаємодії, наявність близьких дружніх чи романтичних стосунків, можливість отримання соціальної підтримки. Крім того, всі шкали благополуччя мали високі негативні кореляції з депресією та тривогою, особливо шкала психологічного благополуччя. Це може свідчити про те, що благополуччя сильно залежить від психологічного здоров'я (Pontin et al., 2013). Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя становить 24 бали, а максимальний – 120 балів. Кожне із запитань має 5 варіантів відповідей від «надзвичайно сильно» до «зовсім ні». Модифікована версія методики, як і оригінальна шкала BBC-SWB, складається з 24 пунктів, однак, на відміну від оригінальної 4-бальної шкали оцінювання, використовує 5-бальну систему відповідей.

П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-15) був використаний для встановлення як загального рівня усвідомленості респондентів, так і окремих його підшкал (факторів):

- 1) «спостереження» за внутрішніми чи зовнішніми стимулами: запахами, почуттями, думками, відчуттями та образами;
- 2) «вербальний опис» цих подразників;
- 3) «усвідомлена дія» на противагу автоматизму та неуважності;
- 4) «неосудливість» щодо внутрішніх переживань, тобто утримання від оцінювання своїх відчуттів, думок та емоцій;
- 5) «нереагування» на внутрішні переживання, що дозволяє думкам і почуттям «зринати та йти», не даючи їм повну владу над людиною (Baer et al., 2012).

Методика складається з 15 пунктів, де кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою відповідей від «ніколи або дуже рідко» до «дуже часто або завжди». Мінімальний сумарний показник усвідомленості становить 15 балів, а максимальний — 75 балів. Вищі показники за методикою свідчать про більш виражений рівень усвідомленості, уважності до власного досвіду та здатності до саморегуляції. Адаптація методики ПОМ-15 на українській вибірці продемонструвала задовільні психометричні характеристики та можливість її використання для дослідження mindfulness як багатовимірного психологічного конструкта (Каплуненко & Кучина, 2023).

2.3. Методи статистичної обробки даних

Перед початком статистичної обробки, усі дані було перекодовано в цифрові категорії за допомогою Microsoft Excel. Для статистичного аналізу було проведено описові статистики, кореляційний, регресійний та медіаційний аналіз у програмі Jamovi. Причини вибору саме цих методів статистичного аналізу пов'язані з можливістю отримати відповіді на поставлені дослідницькі питання.

При обробці та аналізі даних використовувалися різні методи математичної статистики. Вони включали визначення мір центральних тенденцій (описовий аналіз) для визначення середніх значень, моди, медіани, стандартного відхилення, мінімумів і максимумів, також була проведена

перевірка нормальності розподілу (критерій Шапіро-Уїлка) для обґрунтування вибору параметричних або непараметричних методів аналізу.

Під час проведення статистичного аналізу на нормальність розподілу, було виявлено що розподіл не відповідає нормальному ($p < .05$). Оскільки показники асиметрії та ексцесу для більшості змінних не перевищували критичних значень і знаходилися в діапазоні від -1 до 1, а вибірка була достатньо великою ($N=111$), для аналізу взаємозв'язків використовувався параметричний коефіцієнт кореляції Пірсона (Боснюк, 2025).

Після цього був проведений кореляційний аналіз, аби виявити силу та напрямок зв'язку між показниками усвідомленості, сенсу життя та суб'єктивного благополуччя. Завдяки цьому ми встановили, які компоненти усвідомленості та сенсу життя найбільшою мірою пов'язані з психологічним благополуччям, фізичним здоров'ям та якістю міжособистісних стосунків.

Наступним кроком було проведення регресійного аналізу, під час якого ми створили дві кореляційні матриці для визначення предикторів суб'єктивного благополуччя молоді. До першої з них увійшли змінна загального рівня усвідомленості та змінна наявності сенсу життя, а до другої – фактори неосудливості, нереагування та спостереження разом з наявністю сенсу життя. У межах аналізу розглядалися показники усвідомленості та сенсу життя як незалежні змінні, а показники суб'єктивного благополуччя – як залежні змінні. Це дозволило оцінити внесок окремих компонентів усвідомленості та сенсу життя для прогнозування суб'єктивного благополуччя, фізичного здоров'я та якості стосунків.

Завершальним етапом перевірки гіпотез стало проведення медіаційного аналізу, спрямованого на дослідження ролі наявності сенсу життя у взаємозв'язку між усвідомленістю та суб'єктивним благополуччям. Ми виявили, чи виступає переживання сенсу життя психологічним механізмом, через який усвідомленість може бути пов'язана з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Для оцінки непрямих ефектів використовувався bootstrap-аналіз із 5000 вибірок та розрахунком довірчих інтервалів.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ УСВІДОМЛЕНOSTІ, СЕНСУ ЖИТТЯ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1 Описові характеристики вибірки

Загальна кількість отриманих анкет становила 114, однак результати 3 учасників були видалені, позаяк без них показники розподілу продемонстрували кращу відповідність критеріям нормальності. У результаті учасниками стали 111 респондентів, з яких 32 чоловіки та 79 жінок віком від 18 до 42 років. Вибірка є репрезентативною в межах досліджуваної вікової групи, але може мати обмеження щодо генералізації результатів на представників інших вікових категорій.

За статевим розподілом жінки складають 72,1%, а чоловіки 27, 9% вибірки. Середній вік чоловіків складає 24.5 ($SD= 5.35$; $mean= 24.5$), а жінок – 23.7 ($SD= 5.52$; $mean= 23.7$). Вік наймолодшого представника чоловічої статі у вибірці становить 19 років, вік найстаршого – 40. Найменшим віком серед жіночої групи є 18, а найбільшим – 42. Дисбаланс між кількістю респондентів жіночої та чоловічої статі може впливати на можливість екстраполяції даних.

Також було встановлено, що більшу частину вибірки становили особи з базовою вищою освітою (ОС бакалавр/студент) та з повною вищою освітою (магістр/спеціаліст). 71 респондент (64% від загальної кількості) мав базову вищу освіту: 54 жінки (46,8%) та 19 чоловіків (17,1%). 28 респондентів мали рівень «магістра» (25,2%), з яких 17 жінок (15,3%) та 11 чоловіків (9,9%).

Аналіз соціального статусу респондентів показав, що 59 учасників (53,2%) не перебували у стосунках, тоді як 52 особи (46,8%) повідомили, що наразі перебувають у них. Серед чоловіків 21 респондент (18,9% від загальної вибірки) не перебував у стосунках, а 11 респондентів (9,9%) перебували в стосунках. У жіночій вибірці 38 респонденток (34,2%) не перебували у стосунках і 41 (36,9%) перебувала в стосунках.

Найчастіше респонденти відповідали, що їх фінансове становище є середнім – 49 опитуваних (44,1%) , тоді як 34 респонденти мали задовільний рівень доходу (30,6%). Незадовільний рівень доходу мали 20 респондентів (18% від загальної вибірки).

3.2 Аналіз та пояснення зв'язків між досліджуваними змінними

Перш ніж перейти до аналізу зв'язку між змінними, за допомогою тесту нормальності (normality test) було визначено, що вибірка за шкалою суб'єктивного благополуччя не має нормального розподілу (Shapiro-Wilk $W = .976$, $p = .039$), так само, як і за підшкалою фізичного благополуччя (Shapiro-Wilk $W = .963$, $p = .003$). Водночас підшкала суб'єктивного благополуччя (Shapiro-Wilk $W = .981$, $p = .122$) та підшкала стосунків (Shapiro-Wilk $W = .978$, $p = .070$) мали нормальний розподіл. Результати за шкалою загального рівня усвідомленості та її підшкал були такі:

Таблиця 3.1

Описові статистики шкали усвідомленості

Шкала	Сер. ариф.	Медіана	Мода	SD	Асиметрія	Ексцес	W	p
Неосудливість до внутрішнього досвіду	10.39	11	13.00	2.90	-.3168	-.9715	.947	< .001
Спостереження	10.88	11	13.00	2.33	-.4819	-.2292	.957	.001
Опис	10.68	11	11.00	2.59	-.3769	-.0368	.968	.009
Усвідомлена дія	8.86	9	8.00	1.23	.0140	.2653	.939	< .001
Нереагування	8.19	8	7.00	2.10	.0524	.0451	.975	.037
Загальний показник усвідомленості	49.00	49	49.00	6.59	-.2936	-.3116	.984	.191

З цих даних ми отримуємо значення, що лише шкала загального рівня усвідомленості має нормальний розподіл (Shapiro-Wilk $W = .984$, $p = .191$). Після аналізу шкал наявності та пошуку сенсу життя за методикою MLQ ми отримали такі результати:

Таблиця 3.2

Описові статистики шкал наявності та пошуку сенсу

Показник	Наявність сенсу	Пошук сенсу
Середнє арифметичне	21.8	26.4
Медіана	22	27
Мода	19	27
Стандартне відхилення (SD)	7.66	5.12
Асиметрія	-.190	-.676
Ексцес	-.875	.396
Критерій Шапіро-Уїлка (W)	.972	.963
Статистична значущість (p)	.019	.003

Показник за шкалою «Наявність сенсу» мав середнє арифметичне 21.8 бала за стандартного відхилення 7.66, що свідчить про достатньо високу варіативність відповідей респондентів. Це може вказувати на суттєві індивідуальні відмінності у переживанні осмисленості власного життя серед молоді. Водночас показники асиметрії (-.190) та ексцесу (-.875) не перевищували критичних меж, хоча розподіл знову не був нормальним (Shapiro-Wilk $W = .972$, $p = .019$). Аналогічно до попередньої, шкала «Пошук сенсу» також характеризувалася відносно симетричним розподілом (асиметрія = -.676; ексцес = .396), хоча критерій Шапіро–Уїлка вказував на статистично значуще відхилення від нормальності ($W = .963$, $p = .003$).

З результатів тесту нормальності, розподіл у більшості шкал відхилявся від нормального, однак в науковій літературі відповідність емпіричного розподілу нормальному вважається прийнятною, якщо показники асиметрії та ексцесу мають перебувати у межах від -1 до +1 (Боснюк, 2025). Так як у більшості з описаних шкал, включно зі шкалою суб'єктивного благополуччя (асиметрія = -.355; ексцес = -.499), ці показники залишалися в межах норми, ми прийняли рішення використовувати параметричний коефіцієнт кореляції Пірсона (Pearson's r).

Таблиця 3.3

Кореляційна матриця загального показника усвідомленості, шкал MLQ та BBC-SWB

№	Змінна	Показник	1	2	3	4	5	6
1	Наявність сенсу життя	<i>r</i> Пірсона	—					
		<i>p</i>	—					
2	Загальний показник суб'єктивного благополуччя	<i>r</i> Пірсона	.715***	—				
		<i>p</i>	< .001	—				
3	Загальний показник усвідомленості	<i>r</i> Пірсона	.592***	.634***	—			
		<i>p</i>	< .001	< .001	—			
4	Пошук сенсу життя	<i>r</i> Пірсона	.196*	.197*	.074	—		
		<i>p</i>	.039	.038	.441	—		
5	Психологічне благополуччя	<i>r</i> Пірсона	.741***	.947***	.677***	.174	—	
		<i>p</i>	< .001	< .001	< .001	.068	—	
6	Фізичне здоров'я та благополуччя	<i>r</i> Пірсона	.518***	.867***	.451***	.165	.731***	—
		<i>p</i>	< .001	< .001	< .001	.084	< .001	—

$p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Повна кореляційна матриця між усіма досліджуваними змінними наведена у Додатку D. У таблиці 3.3 представлені основні статистично значущі зв'язки між загальним показником усвідомленості, наявності та пошуком сенсу життя та складовими суб'єктивного благополуччя. Аналіз даної кореляційної матриці виявив статистично значущі позитивні зв'язки між наявністю сенсу життя та загальним показником суб'єктивного благополуччя ($r = .715$, $p < .001$). Цей результат вказує на те, що респонденти, які сприймають своє життя як осмислене та цілісне, характеризуються вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Крім того, наявність сенсу життя мала сильний позитивний зв'язок із психологічним благополуччям ($r = .741$, $p < .001$), а також помірні позитивні кореляції з фізичним здоров'ям ($r = .518$, $p < .001$) та якістю міжособистісних стосунків ($r = .569$, $p < .001$). Як висновок, наявний сенс життя пов'язаний не лише з психологічним станом людини, а й з суб'єктивною оцінкою фізичних показників та соціальних стосунків. З іншого

боку, пошуку сенсу життя продемонстрував лише слабкі позитивні кореляції із загальним показником суб'єктивного благополуччя ($r = .197$, $p = .039$) та шкалою стосунків ($r = .190$, $p = .045$). А зв'язки цієї шкали з психологічним благополуччям ($r = .174$, $p = .068$) та фізичним здоров'ям ($r = .165$, $p = .083$) не досягли рівня статистичної значущості. Такий результат говорить про те, що сам процес активного пошуку сенсу життя не завжди супроводжується високим рівнем благополуччя та може бути пов'язаний із внутрішньою невизначеністю або екзистенційним пошуком, впливаючи на суб'єктивну оцінку інших показників.

Усвідомленість має статистично значущі позитивні зв'язки із загальним показником суб'єктивного благополуччя ($r = .634$, $p < .001$), психологічним благополуччям ($r = .677$, $p < .001$), фізичним здоров'ям ($r = .451$, $p < .001$) та стосунками ($r = .475$, $p < .001$). Тобто більш усвідомлене ставлення людини до власного досвіду, здатність фокусувати увагу на теперішньому моменті можуть бути важливими психологічними чинниками благополуччя. Якщо ж розглянути кореляції між окремими складовими виміру усвідомленості та суб'єктивного благополуччя, отримуємо такі показники:

Таблиця 3.4

Кореляційна матриця шкал суб'єктивного благополуччя та усвідомленості

№	Змінна	Показник	1	2	3	4	5	6
1	Психологічне благополуччя	r Пірсона	—					
		p	—					
2	Фізичне здоров'я	r Пірсона	.731***	—				
		p	< .001	—				
3	Неосудливість до внутрішнього досвіду	r Пірсона	.577***	.457***	—			
		p	< .001	< .001	—			
4	Спостереження	r Пірсона	.199*	.020	.032	—		
		p	.036	.835	.739	—		

Продовження Таблиці 3.4

5	Підшкала якості стосунків	<i>r</i> Пірсона	.662***	.591***	.352***	.178	—	
		<i>p</i>	< .001	< .001	< .001	.062	—	
6	Опис внутрішнього досвіду	<i>r</i> Пірсона	.508***	.426***	.354***	.314***	.380***	—
		<i>p</i>	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—

$p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Спостерігається помірна позитивна кореляція між шкалою «Неосудливість до внутрішнього досвіду» та психологічним благополуччям ($r = .577$, $p < .001$), фізичним здоров'ям та благополуччям ($r = .457$, $p < .001$) та стосунками ($r = .352$, $p < .001$). Це дозволяє припустити: індивіди, які менш критично ставляться до внутрішнього досвіду, мають вищий рівень психологічного комфорту, фізичного стану та більш гармонійні міжособистині стосунки. Здатність описувати свої переживання (шкала «Опис»), також має зв'язок з усіма елементами суб'єктивного благополуччя: психологічне благополуччя ($r = .508$, $p < .001$), фізичне здоров'я та благополуччя ($r = .426$, $p < .001$) та стосунки ($r = .380$, $p < .001$). Це може вказувати на те, що здатність молоді усвідомлювати та вербалізувати власні переживання сприяє кращій емоційній регуляції та психологічній адаптації, зокрема під взаємодії з оточенням. Цікаво, що шкала «Нереагування» мала помірний позитивний зв'язок із психологічним благополуччям ($r = .366$, $p < .001$) та слабші зв'язки з фізичним здоров'ям ($r = .205$, $p = .031$) та якістю стосунків ($r = .259$, $p = .006$). Тобто вміння реагувати менш імпульсивно на власні думки та переживання більше пов'язана з психологічним благополуччям, ніж з якісними стосунками з близькими людьми.

Шкала «Спостереження» продемонструвала лише слабкий позитивний зв'язок із психологічним благополуччям ($r = .199$, $p = .036$), тоді як її зв'язки з фізичним здоров'ям ($r = .020$, $p = .834$) та стосунками ($r = .178$, $p = .061$) не досягли рівня статистичної значущості. Це може свідчити про те, що сама по собі здатність відмічати появу внутрішніх емоційних змін та зовнішніх

стимулів ще не гарантує вищого рівня благополуччя без супроводу інших компонентів усвідомленості. Подібна тенденція спостерігалася і для шкали «Усвідомлена дія», яка мала лише слабкий позитивний зв'язок із психологічним благополуччям ($r = .195$, $p = .040$). Результати слабких кореляцій усвідомленої дії можуть бути пояснені через подвійну природу цього факто: у вибірках без досвіду медитації цей факет переважно вимірює схильність діяти автоматично, а не свідому і навмисну залученість у діяльність, що розмиває його зв'язки з показниками благополуччя (Bunjak et al., 2022). Крім того, при виокремленні загального фактору усвідомленості «Усвідомлена дія» не демонструвала адекватної надійності, що може частково пояснювати її низьку предикторну здатність у непрактикуючих вибірках.

Щодо слабких кореляцій шкали «Спостереження», їх пояснення можливе через неоднорідність цього фактору, який включає два різні процеси: спостереження за зовнішніми сенсорними стимулами та спостереження за внутрішніми ментальними переживаннями. Зниження відокремленості від сенсорного досвіду є адаптивним і позитивно пов'язаним із благополуччям лише за умови одночасної здатності особистості деідентифікації з думками і судженнями (Bigman-Peer & Yovel, 2024). Без цієї другої умови підвищена сенсорна спостережливість може парадоксально посилювати дистрес через надмірну чутливість до неприємних тілесних відчуттів, а також посилювати емоційну реактивність, що потенційно пояснює слабкість виявлених зв'язків із суб'єктивним благополуччям.

Також важливим завданням є пошук зв'язку між шкалами сенсу життя та усвідомленості. Існують середні позитивні зв'язки між наявністю сенсу життя та шкалами «Неосудливість до внутрішнього досвіду» ($r = .467$, $p < .001$) та «Опис» ($r = .439$, $p < .001$). Ймовірно, респонденти, які вміють легше сприймати зміни у внутрішніх психічних станах та здатні їх описати, мають більш цілісне сприйняття власного життя, а разом з ним і власний сенс існування. Однак усі зв'язки між пошуком сенсу життя, усвідомленою дією,

нереагуванням, неосудливістю до внутрішнього досвіду, описом та спостереженням були слабкими ($r < 0.4$).

Окремо ми розглянули вплив побічних змінних, таких як вік, стать, рівень освіти та фінансове становище. Рівень освіти мав статистично значущі кореляції зі шкалою «Нереагування» ($r = .285$; $p = .002$), що узгоджується з літературними даними про зв'язок між освітнім рівнем і розвитком метакогнітивних навичок саморегуляції (Baer et al., 2006). Фінансове становище мало найбільший зв'язок з фізичним здоров'ям ($r = .366$; $p < .001$), а також менш сильні зв'язки зі шкалою «Наявності сенсу» ($r = .259$; $p = .006$) та «Опис» ($r = .281$; $p = .003$). Такий результат є очікуваним і загалом відповідає сучасним дослідженням суб'єктивного благополуччя (Downward, Rasciute, S& Kumar, 2020), відповідно до яких матеріальна стабільність пов'язана з кращим доступом до ресурсів, медичного обслуговування, безпечнішого середовища та нижчим рівнем хронічного стресу. Також, ймовірно, що вищий рівень фінансової стабільності може створювати більш сприятливі умови для осмислення власного життя, довготривалого планування та реалізації особистих цілей. Натомість стать і вік не виявили статистично значущих зв'язків з досліджуваними змінними. Це може пояснюватися тим, що усвідомленість, переживання сенсу життя та суб'єктивне благополуччя у даному дослідженні більшою мірою визначалися індивідуально-психологічними, а не соціодемографічними чинниками.

Наступним кроком було проведення множинного регресійного аналізу для визначення взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям та іншими досліджуваними змінними. На основі отриманої інформації про суттєвість зв'язків нашою метою було створення регресійної моделі. Так як в повній кореляційній матриці (Таблиця В.3.3) статистично значущі зв'язки зі змінною суб'єктивне благополуччя мали наявність сенсу життя та загальний рівень усвідомленості. Обрані незалежні змінні було перевірено на мультиколінеарність, відсутність автокореляції та викидів. Для перевірки на

мультиколінеарність ми використали показник VIF та показник Толерантності:

Таблиця 3.5

Перевірка на мультиколінеарність, автокореляцію та викиди

Показник	Значення
Durbin–Watson	2.06
p (DW)	.720
VIF	1.54
Толерантність	.650
Shapiro–Wilk W	.986
p (Shapiro–Wilk)	.320
Максимальна відстань Кука	.219

Отримані значення за фактором інверсії дисперсії VIF для змінних «наявність сенсу життя» та «загальний рівень усвідомленості» становили 1.54 ($VIF < 3$), а показник толерантності — .650 (толрантність наближена до 1), що відповідає допустимим нормам. Це свідчить про відсутність надмірної кореляції між предикторами та підтверджує можливість їх одночасного включення в регресійну модель. У таблиці (Таблиця 3.5) також наведені дані про критерій Дарбіна–Уотсона, який був необхідний для визначення автокореляції залишків. Значення цього критерію ($1,4 < 2.06 < 2,6$; $p = .72$) засвідчили про відсутність зв'язку між залишками. Нормальність розподілу залишків оцінювалася за допомогою критерію Шапіро–Уїлка та Q-Q графіка. Результати тесту Шапіро–Уїлка ($W = .986$; $p = .320$) показали, що розподіл нормальний. Додатково на Q-Q графіку більшість точок були розташовані вздовж діагональної лінії, а незначні відхилення спостерігаються лише на краях розподілу. Аналіз графіка залишків не виявив суттєвих ознак гетероскедастичності, тож ми маємо відносно рівномірний розподіл дисперсії залишків, які не впливатимуть на якість прогнозування моделі. Також показник максимальної відстані Кука ($.219 < 1$) не перевищував критичного значення, що дає відстави вважати: викиди, які могли б спотворювати параметри регресійної моделі, відсутні.

Після перевірки зазначених критеріїв, був проведений множинний регресійний аналіз, в якому залежною змінною виступав загальний показник суб'єктивного благополуччя, а предикторами були загальний рівень усвідомленості та наявність сенсу життя:

Таблиця 3.6

Показники відповідності моделі

Показник	Значення
R	.761
R²	.579
Скоригований R²	.572
Стандарт. помилка прогнозу	10.3
p	< .001

Отримана регресійна модель показує, що змінні усвідомленість та сенс життя пояснюють приблизно 57.9% варіативності суб'єктивного благополуччя ($R^2 = .579$; скоригований $R^2 = .572$; $p < .001$), що можна вважати високим показником. Стандартна помилка прогнозу становить 10.3. Тобто фактичні значення суб'єктивного благополуччя респондентів в середньому відхиляються від прогнозованих моделлю приблизно на 10 балів. Як висновок, створена регресійна модель має сильну прогностичну здатність.

Аналіз коефіцієнтів регресії показав, що обидва предиктори, як сенс життя, так і загальний рівень усвідомленості є статистично значущими. Зокрема, наявність сенсу життя виявилася сильнішим предиктором суб'єктивного благополуччя ($= .523$; $p < .001$), ніж усвідомленість ($= .325$; $p < .001$). Отже, наявність сенсу життя робить самостійний статистично значущий внесок у прогнозування суб'єктивного благополуччя навіть за контролю рівня усвідомленості.

Аби поглибити результати та визначити найбільш значущі психологічні предикторів суб'єктивного благополуччя, ми створили окрему регресійну модель з окремими факторами усвідомленості. Шкали «Усвідомлена дія» та «Спостереження» не були включені до моделі, оскільки їхні кореляційні

зв'язки із суб'єктивним благополуччям були слабкими ($r < .20$), що могло знижувати прогностичну точність моделі. Натомість наявність сенсу, неосудливість до внутрішнього досвіду, нереагування та опис продемонстрували статистично значущі кореляційні зв'язки із суб'єктивним благополуччям, тому стали частиною моделі. Так само, як і в першій регресійній моделі, нові змінні пройшли тест на мультиколінеарність, відсутність автокореляції та викидів.

Таблиця 3.7

Перевірка на мультиколінеарність, автокореляцію та викиди

Показник	Значення
Durbin–Watson	2.03
p (Durbin–Watson)	.856
VIF	1.53
Толерантність	.652
Shapiro–Wilk W	.988
p (Shapiro–Wilk)	.425
Максимальна відстань Кука	.160

Отримане значення критерію Дарбіна–Вотсона становило 2.03 ($p = .856$), що свідчить про відсутність автокореляції залишків у регресійній моделі. Оскільки значення показника є близьким до 2, це дозволяє припустити незалежність залишків та відсутність систематичного зв'язку між помилками прогнозу. Для перевірки мультиколінеарності між предикторами було проаналізовано показники VIF та Толерантності. Максимальне значення VIF становило 1.53, а мінімальне значення толерантності — 0.652. Отримані показники не перевищують критичних значень ($VIF < 5$; Толерантність $> .20$), що свідчить про відсутність надмірної мультиколінеарності між змінними моделі. Нормальність розподілу залишків перевірялася за допомогою критерію Шапіро–Уїлка ($W = .988$; $p = .425$), що дозволяє прийняти припущення про нормальний розподіл залишків регресійної моделі. Для оцінки впливу окремих спостережень на стабільність моделі було проаналізовано відстань Кука. Максимальне значення показника становило

.160, що не перевищує 1. Отже, результати перевірки статистичних припущень свідчать про відповідність побудованої регресійної моделі основним вимогам лінійного регресійного аналізу.

Таблиця 3.8

Показники відповідності моделі

Показник	Значення
R	.781
R²	.610
Скоригований R²	.596
Стандарт. помилка прогнозу	9.92
p	< .001

Отримана регресійна модель пояснила 61.0% варіативності суб'єктивного благополуччя ($R^2 = .610$; скоригований $R^2 = .596$), що свідчить про високий рівень її прогностичної здатності. Значення коефіцієнта множинної кореляції ($R = .781$) вказує на сильний зв'язок між предикторами та залежною змінною. Стандартна помилка прогнозу становила 9.92, що свідчить про відносно невелике середнє відхилення фактичних показників суб'єктивного благополуччя від прогнозованих моделлю значень. Найсильнішим предиктором суб'єктивного благополуччя є наявність сенсу життя ($\beta = .486$, $p < .001$). Серед компонентів усвідомленості статистично значущими предикторами виявилися неосудливість до внутрішнього досвіду ($\beta = .236$, $p = .001$) та опис власних переживань ($\beta = .195$, $p = .005$). Водночас шкала «Нереагування» не досягла рівня статистичної значущості ($\beta = .103$, $p = .112$), хоча раніше демонструвала позитивні кореляції з суб'єктивним благополуччям. Це може свідчити про те, що її внесок у пояснення суб'єктивного благополуччя частково перекривається іншими компонентами усвідомленості та наявністю сенсу життя при одночасному включенні змінних у регресійну модель.

3.3 Роль сенсу життя як медіатора між суб'єктивним благополуччям та усвідомленістю

Аби перевірити гіпотезу Н4, яка пропонує, що сенс життя опосередковує зв'язок між усвідомленістю та суб'єктивним благополуччям, доцільним було проведення медіаційного аналізу за допомогою додаткового модуля MedMod в Jamovi, відповідно до методології, описаної Гейсом (Hayes, 2022).

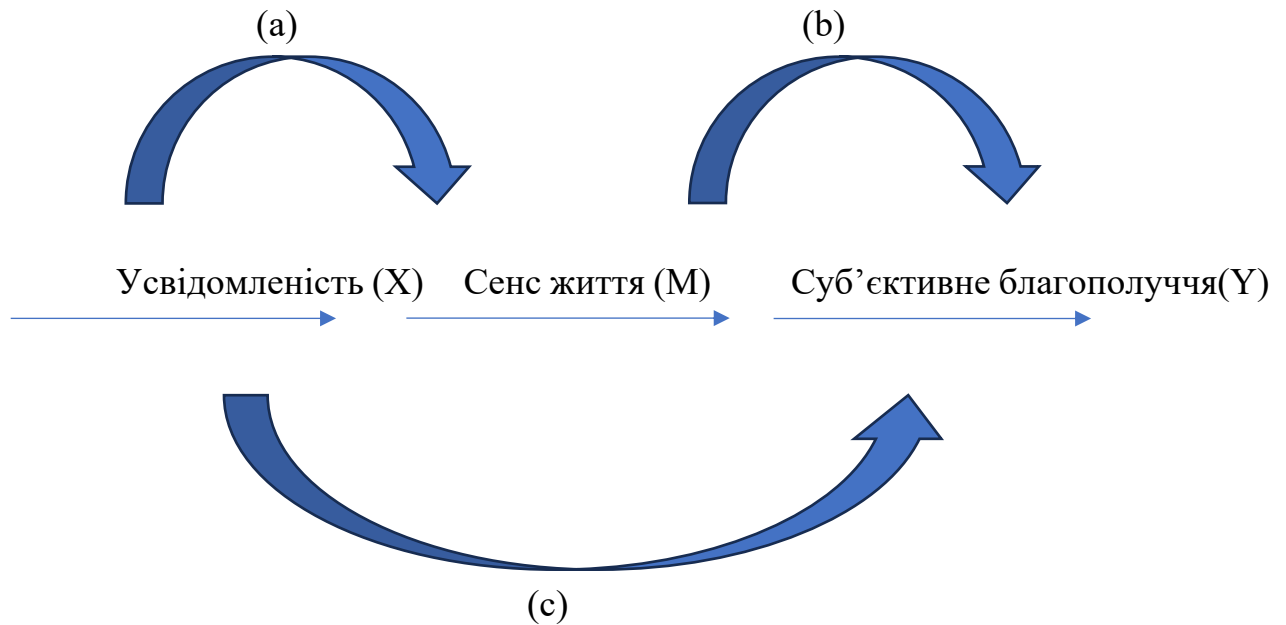


Рисунок 3.1 Медіаційний зв'язок між змінними

У моделі передбачається два шляхи впливу X на Y: прямий ефект (шлях c') та непрямий ефект через медіатор M (шлях $a \times b$). В якості залежної змінної було обране суб'єктивне благополуччя. Незалежною змінною був загальний рівень усвідомленості, а медіатором – наявність сенсу життя.

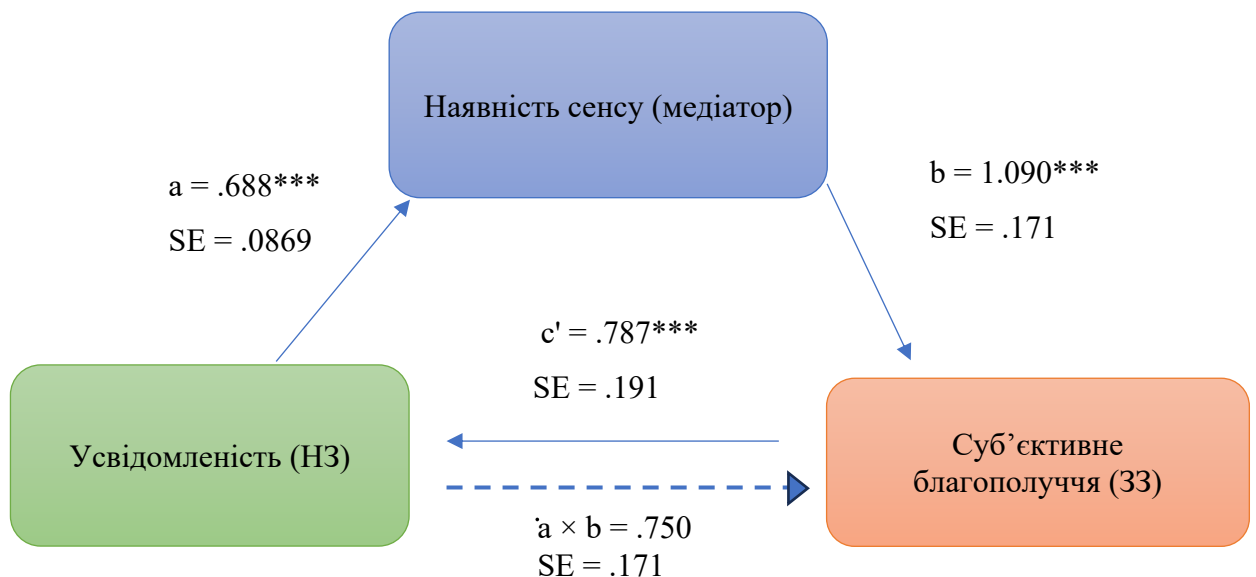


Рисунок 3.2 Медіаційна модель впливу усвідомленості на суб'єктивне благополуччя через наявність сенсу життя

Шлях а (від усвідомленості до сенсу) виявився статистично значущим і позитивним ($B = .688$, $SE = .087$, 95% CI [.516; .862], $Z = 7.91$, $p < .001$) – зі збільшенням рівня усвідомленості на одну одиницю, показник наявності сенсу в житті зростає в середньому на .688. Шлях б (від наявності сенсу до суб'єктивного благополуччя) також виявився статистично значущим і позитивним ($B = 1.090$, $SE = .175$, 95% CI [.747; 1.419], $Z = 6.24$, $p < .001$). Відповідно, вищий рівень переживання сенсу життя асоціюється з вищими показниками суб'єктивного благополуччя. Прямий ефект усвідомленості на суб'єктивне благополуччя (шлях с') також залишився статистично значущим після включення медіатора до моделі ($B = .787$, $SE = .192$, 95% CI [.430; 1.170], $Z = 4.11$, $p < .001$). Це означає, що усвідомленість підвищує суб'єктивне благополуччя як безпосередньо, так і опосередковано через наявність сенсу життя. Тож ми можемо передбачати часткову медіацію.

З Рисунок 3.2 ми також бачимо, що результати медіаційного аналізу показали статистично значущий непрямий ефект усвідомленості на суб'єктивне благополуччя через наявність сенсу життя ($a \times b = .750$; 95% BootCI [.433; 1.130] $SE = .171$; $Z = 4.38$; $p < .001$). Оскільки 95% бутстреп-довірчий інтервал не перетинає нуль, це свідчить про наявність медіаційного ефекту. Непрямий ефект пояснює 48.8% загального ефекту усвідомленості на суб'єктивне благополуччя. Тобто майже половину впливу усвідомленості на суб'єктивне благополуччя можна пояснити через посилення переживання сенсу. Оскільки обидва ефекти, і прямий ($c' = 0.787$, $p < .001$), і непрямий ($a \times b = 0.750$, $p < .001$) є статистично значущими, наявність сенсу в житті виступає частковим медіатором зв'язку між усвідомленістю та суб'єктивним благополуччям. Таким чином, гіпотеза Н4 отримала емпіричне підтвердження: сенс життя опосередковує зв'язок між усвідомленістю та суб'єктивним благополуччям молоді. Результати дозволяють припустити, що

усвідомленість може виступати важливим психологічним ресурсом і чинником, що сприяє формуванню відчуття осмисленості життя, а через нього і підвищення рівня суб'єктивного благополуччя в молоді. Водночас збереження статистично значущого прямого ефекту свідчить про те, що усвідомленість також самостійно може впливати на благополуччя, незалежно від рівня вираженості переживання сенсу.

Висновки до розділу III

Отже, у рамках проведеного емпіричного дослідження було вивчено зв'язок між рівнем усвідомленості, сенсом життя та суб'єктивним благополуччям. Отримані результати дозволяють частково підтвердити висунуті гіпотези та свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між досліджуваними психологічними конструктами.

Завдяки кореляційного аналізу ми виявили статистично значущі позитивні зв'язки між усіма ключовими змінними. Найсильнішу кореляцію із загальним показником суб'єктивного благополуччя продемонструвала змінна «Наявність сенсу» ($r = .715$, $p < .001$), а дещо меншу – «Загальний рівень усвідомленості» ($r = .634$, $p < .001$). Серед окремих факторів усвідомленості найбільш пов'язаними з благополуччям виявились неосудливість до внутрішнього досвіду та опис переживань, тоді як спостереження й усвідомлена дія показали лише слабкі зв'язки. Пошук сенсу життя, на відміну від його наявності, також продемонстрував слабкі та частково незначущі кореляції з благополуччям, що може відображати його зв'язок із внутрішньою невизначеністю, а не ресурсним станом особистості.

Множинний регресійний аналіз підтвердив, що наявність сенсу життя та загальний рівень усвідомленості разом пояснюють 57.9% варіативності суб'єктивного благополуччя ($R^2 = .579$, $p < .001$), при цьому наявність сенсу є сильнішим його предиктором ($\beta = .523$, $p < .001$), ніж усвідомленість ($\beta = .325$, $p < .001$). У моделі з окремими факторами пояснювальна здатність моделі дещо зросла ($R^2 = .610$), а статистично значущими предикторами виявились

наявність сенсу ($= .486, p < .001$), неосудливість до внутрішнього досвіду ($= .236, p = .001$) та опис переживань ($= .195, p = .005$).

Медіаційний аналіз підтвердив гіпотезу H3: наявність сенсу в житті є частковим медіатором зв'язку між усвідомленістю та суб'єктивним благополуччям ($a \times b = .750$; 95% BootCI [.433; 1.130], $p < .001$). Майже половина загального ефекту усвідомленості на суб'єктивне благополуччя реалізується опосередковано через посилення переживання сенсу (48.8%), тоді як прямий ефект залишився статистично значущим ($c' = .787, p < .001$), що свідчить про часткову медіацію. Таким чином, усвідомленість асоціюється з суб'єктивним благополуччям як безпосередньо, так і опосередковано, зокрема через наявність сенсу життя.

У висновку, варто враховувати і певні обмеження проведеного дослідження. Насамперед це стосується дисбалансу вибірки за статтю та використання методу суб'єктивної оцінки шляхом анкетування, що може впливати на точність отриманих результатів. Крім того, кореляційний характер дослідження не дозволяє робити остаточні висновки щодо причинно-наслідкових зв'язків між змінними. Попри те, що регресійний та медіаційний аналіз дозволяють моделювати ймовірні напрямки взаємозв'язків, отримані результати радше відображають статистичну узгодженість із теоретичною моделлю, аніж безпосередньо доводять каузальний вплив між психологічними феноменами. Тож постає необхідність подальших конкретизуючих досліджень.

ВИСНОВКИ

Суб'єктивне благополуччя є феноменом, який досліджувався ще з початку античної філософії і продовжує активно розвиватися в сучасній психологічній науці. Поняття благополуччя не розглядається виключно як переживання задоволення чи позитивного афекту, частіше його пов'язують із внутрішньою цілісністю особистості, самореалізацією, психологічною зрілістю та переживанням осмисленості власного життя. Історичний розвиток концепцій благополуччя демонструє поступовий перехід від гедоністичного розуміння щастя до евдемонічних моделей, у межах яких центрального значення набувають розвиток особистості, реалізація цінностей та здатність людини підтримувати автентичний контакт із власним досвідом. У сучасних підходах до вивчення усвідомленості, майндфулнес переважно визначається як стан усвідомленого спостереження та спрямованої уваги на те, що відбувається в теперішньому часі. Тому дослідниками усвідомленість розглядається як метакогнітивна здатність особистості спрямовувати увагу на теперішній момент із установкою на відкритість, безоціночність і нереагування. Попри відсутність єдиного загальноприйнятого визначення, напрацювання з підходів Бішопа (2004), Брауна і Раяна (2003) та Баєра (2006) дозволяють виокремити ключові характеристики цього конструкту та обґрунтувати вибір методики ПОМ-15 як інструменту для вимірювання факторів усвідомленості. Окрім того, усвідомленість є станом, якому можна навчитися шляхом тренувань, зокрема в терапевтичних програмах MBSR, MBCT, DBT та АСТ. Теоретичний аналіз поняття сенсу життя охопив широкий спектр підходів: від екзистенційних філософів К'єркегора, Ніцше і Камю до психологічних концепцій Франкла, Ялома, Фромма та сучасних моделей позитивної психології Стегера, Баумайстера і Вонга. Відповідно до них, сенс є не вродженою властивістю, а динамічно формується через взаємодію особистості зі світом. Особливо важливою є роль сенсу життя в умовах стресу та невизначеності. Наявність сенсу життя передбачає, що особистість зможе реалізовувати власні цінності попри можливу відсутність

відповідних фізичних, соціальних чи психологічних умов. Страждання та втрати є такими ж важливими складовими людського життя та зростання, що й позитивні емоційні стани. Відповідно, задля покращення суб'єктивного благополуччя, метою життя людини має стати розвиток навичок інтеграції страждань у свій досвід та знаходження в них сенсу. Для цього їй необхідні відповідні інструменти, і саме у відповідь на цей запит усвідомленість набуває особливого значення: здатність спостерігати за власними думками та переживаннями без осуду дозволяє особистості не уникати складного досвіду, а ставитися до нього з відкритістю та прийняттям.

Шляхом статистичного аналізу між змінними було виявлено різного ступеня кореляції. Найсильніший зв'язок із суб'єктивним благополуччям продемонструвала шкала наявності сенсу, і дещо слабший – загальний рівень усвідомленості. «Пошук сенсу» показав лише слабкі та частково незначущі кореляції з благополуччям, що може свідчити про його зв'язок зі змінними, які не були враховані в дослідженні. Серед факторів усвідомленості найбільш пов'язаними з благополуччям виявились неосудливість до внутрішнього досвіду та здатність описувати власні переживання. Регресійна модель показала, що статистично значущими предикторами суб'єктивного благополуччя залишились наявність сенсу, неосудливість до внутрішнього досвіду та опис переживань. У такий спосіб гіпотези H1 та H2 отримали емпіричне підтвердження. Медіаційний аналіз підтвердив гіпотезу H4: наявність сенсу в житті є частковим медіатором зв'язку між усвідомленістю та суб'єктивним благополуччям молоді. Це означає, що усвідомленість пов'язана з суб'єктивним благополуччям як безпосередньо, так і через формування відчуття наявності сенсу. Гіпотеза H3 частково підтвердилася, оскільки фактор усвідомленої дії не мав статистично значущих кореляцій з суб'єктивним благополуччям. Важливо враховувати, що дане дослідження має певні обмеження. Наприклад, гендерний дисбаланс вибірки, де жінки склали 72% респондентів може унеможливлювати екстраполяцію результатів. Попри ці обмеження, отримані результати мають важливе практичне значення:

усвідомленість та переживання сенсу в житті є значущими психологічними ресурсами суб'єктивного благополуччя молоді, що особливо актуально в умовах воєнного стану. Розвиток навичок усвідомленості у поєднанні з роботою над відчуттям осмисленості власного існування може стати ефективним напрямком психологічної підтримки молодих людей, що переживають умови хронічної невизначеності та стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кокун, О. М. (2022). *Твоя життєстійкість в умовах війни: Всеукраїнське опитування* [Препринт]. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/731505>
2. Карамушка, Л. М., Терещенко, К. В., & Креденцер, О. В. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (3 (27)), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
3. Каплуненко, Я. Ю., & Кучина, В. В. (2023). Адаптація та валідизація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15). *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (1 (28)), 95-105. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.10>
4. Боснюк В. Ф. Б 85 Математичні методи в психології: навчальний посібник. Черкаси : НУЦЗ України, 2025. 151 с.
5. Столярєнко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
6. Еріх Фромм: Втеча від свободи / перекл. з англ. М.Яковлева. – Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. – 288 с.
7. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.
8. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О. Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2025. 162 с.
9. Ji, M. (2023). The origin of mindfulness revisited: A conceptual and historical review. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 25, 33-38. [10.54254/2753-7048/25/20230273](https://doi.org/10.54254/2753-7048/25/20230273)

10. Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263-279. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564843>
11. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
12. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
13. Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S. W., Kerr, C. E., Gorchov, J., Fox, K. C. R., Field, B. A., Britton, W. B., Brefczynski-Lewis, J. A., & Meyer, D. E. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36–61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>
14. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
15. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 1, 33–43
16. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. Guilford Press.
17. Linehan, M. M. (2004). Dialectical behavior therapy. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 10–44). Guilford Press.
18. Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23-33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>

19. Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003a). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 166-171. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg019>
20. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press. <https://doi.org/10.1002/cpp.320>
21. Hayes, S. C. (2002). Acceptance, mindfulness, and science. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.101>
22. Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford Press.
23. Koons, C. R., Robins, C. J., Tweed, J. L., Lynch, T. R., Gonzalez, A. M., Morse, J. Q., et al. (2001). Efficacy of dialectical behavior therapy in women veterans with borderline personality disorder. *Behavior Therapy*, 32, 371–390. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(01\)80009-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(01)80009-5)
24. Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning* (Rev. ed.). Washington Square Press.
25. Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford Press.
26. Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
27. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
28. King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology*, 72, 561–584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>

29. Laura A. King, Joshua A. Hicks. 2021. The Science of Meaning in Life. *Annual Review Psychology*. 72:561-584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
30. Nietzsche, F. (2008). *Twilight of the idols* (D. Large, Trans.). Oxford University Press. (Original work published 1888).
31. Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
32. Kraut, R. (1989). *Aristotle on the human good*. Princeton University Press.
33. Dewald, C. (2011). Happiness in Herodotus. *Symbolae Osloenses*, 85(1), 52-73. <https://doi.org/10.1080/00397679.2011.631357>
34. Asmis, E. (1990). Seneca's "On the Happy Life" and Stoic Individualism. *Apeiron*, 23(4), 219.
35. Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning* (2nd ed., pp. 3–22). Routledge.
36. Stewart, J. B. (Ed.). (2011). *Kierkegaard and existentialism* (Vol. 9). Ashgate Publishing, Ltd
37. Long, A. A. (1986). *Hellenistic philosophy: Stoics, Epicureans, sceptics*. University of California Press.
38. Long, A. A., & Sedley, D. N. (1987). *The Hellenistic philosophers: Vol. 1. Translations of the principal sources with philosophical commentary*. Cambridge University Press.
39. Seneca, L. A. (ca. 58 CE/2010). *On the happy life* (J. W. Basore, Trans.). In *Moral Essays* (Vol. 2). Harvard University Press.
40. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.
41. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

42. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
43. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
44. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
45. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
46. C.Rogers. On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Boston, 1961 .
47. Jung, C. G. (1971). *Psychological types* (H. G. Baynes, Trans.; revised by R. F. C. Hull). Princeton University Press. (Original work published 1921)
48. Epicurus. (2012). *The art of happiness*. Penguin Classics.
49. Annas, J. (1993). *The morality of happiness*. Oxford University Press.
50. Aristotle. (2009). *Nicomachean ethics* (W. D. Ross, Trans.). Oxford University Press.
51. Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
52. Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 195–206). Oxford University Press.
53. Huskey, R., Craighead, B., Miller, M. B., & Weber, R. (2018). Does intrinsic reward motivate cognitive control? A naturalistic-fMRI study based on the synchronization theory of flow. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 18(5), 902–924. <https://doi.org/10.3758/s13415-018-0612-6>

54. Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
55. Kaufman, S. B. (2018). Self-actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/0022167818809187>
56. Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). Oxford University Press.
57. Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 195–206). Oxford University Press.
58. Russo-Netzer, P., Tarrasch, R., Saar-Ashkenazy, R., & Guez, J. (2025). Meaning and resilience in war-affected populations during crisis. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1678205. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1678205>
59. Aldbyani, A., Wang, G., Chuanxia, Z., Qi, Y., Li, J., & Leng, J. (2025). Dispositional mindfulness and psychological well-being: Investigating the mediating role of meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 15, 1500193. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1500193>
60. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
61. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
62. Magallares, A., Frias-Navarro, D., & Morales, J. F. (2023). Meaning in life as a protective factor against depression. *Frontiers in Psychology*, 14, 1180082. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1180082>

63. Keng SL, Smoski MJ, Robins CJ. Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clin Psychol Rev.* 2011 Aug;31(6):1041-56. doi: 10.1016/j.cpr.2011.04.006.
64. Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). Guilford Press.
65. Downward, P., Rasciute, S., & Kumar, H. (2020). Health, subjective financial situation and well-being: A longitudinal observational study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18, 156. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01456-3>
66. Bunjak, A., Černe, M., & Schölly, E. L. (2022). Dispositional mindfulness and the process of mindfulness cultivation: A qualitative synthesis and critical assessment of the extant literature on the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Collabra: Psychology*, 8(1), 56176. <https://online.ucpress.edu/collabra/article/8/1/56176>
67. Montero-Marin, J., Cebolla, A., Hölzel, B. K., Sharma, M., & García-Campayo, J. (2016). Mutual enhancement of mindfulness facets: Acting with awareness and non-judging facilitate non-reactivity. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00539>
68. Bigman-Peer, E., & Yovel, I. (2024). Mindfulness as a unique combination of psychological distances: A two-dimensional model. *Mindfulness*, 15, 2402–2414. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02423-5>

ДОДАТКИ

Додаток А

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB))

Мета: визначити рівень суб'єктивного благополуччя особистості.

Процедура дослідження: респондентам пропонується ознайомитися з твердженнями, що стосуються різних аспектів їхнього життя, емоційного стану, фізичного самопочуття та соціальної взаємодії. Учасники мають оцінити ступінь своєї згоди або відповідності кожного твердження власному досвіду за шкалою Лайкерта.

Інструкція: дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу .

Варіанти відповідей оцінюються так:

5 – надзвичайно сильно

4 – дуже сильно

3 – середньо

2 – трохи

1 – зовсім ні

Текст методики:

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?

10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно Ви відчуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Обробка та аналіз результатів: Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту №4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання №4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4-15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1-3, 21-24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16-20.

Отримані показники порівнюються з нормативами:

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

Додаток В

Опитувальник сенсу життя (MLQ)

Мета: встановити наявність сенсу (чи вважає людина, що її життя має сенс) та пошук сенсу (наскільки людина мотивована на розуміння сенсу свого життя).

Процедура дослідження: досліджувані оцінюють кожне із запропонованих 10 тверджень за 7-бальною шкалою від 1 («абсолютно незгоден») до 7 («абсолютно згоден»).

Інструкція: «Будь ласка, подумайте про те, що робить Ваше життя змістовним, що для Вас важливе та значуще. Оцініть наступні твердження за нижче вказаною шкалою. Пам'ятайте, що це дуже суб'єктивні питання, тут немає правильних чи неправильних відповідей».

Варіанти відповідей оцінюються так:

- 1 – повністю незгоден
- 2 – переважно незгоден
- 3 – більше незгоден
- 4 – складно відповісти
- 5 – частково згоден
- 6 – переважно згоден
- 7 – повністю згоден

Текст методики:

- 1. Я розумію, сенс мого життя
- 2. Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним
- 3. Я завжди намагаюсь досягти своїх життєвих цілей
- 4. Моє життя має чітко визначену мету
- 5. Я чітко розумію мету свого життя
- 6. Я отримую задоволення від досягнення своїх життєвих цілей
- 7. Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим
- 8. Я шукаю своє життєве покликання
- 9. Моє життя не має чіткої мети

10. Я шукаю сенс свого життя

Обробка та аналіз результатів:

Сума балів обчислюється за кожною шкалою (від 5 до 35).

Шкала Наявність сенсу – пункти 1, 4, 5, 6, 9 (пункт 9 обраховується за зворотним ключем: повністю згоден – 1 бал, повністю незгоден – 7 балів);

Шкала Пошук сенсу – пункти 2, 3, 7, 8, 10.

Додаток С
«П'ЯТИФАКТОРНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК МАЙНДФУЛНЕС. ПОМ-15»
в адаптації Я. Каплуненко та В. Кучиної

Мета: встановити рівень усвідомленості (mindfulness) та його складових: неосудливості, спостереження, усвідомленої дії, нереагування та опису емоційного стану.

Процедура дослідження: досліджувані оцінюють кожне із запропонованих 15 тверджень за 5-бальною шкалою від 1 («ніколи або дуже рідко») до 5 («дуже часто або завжди»).

Інструкція: «Будь ласка, оцініть кожне з наведених тверджень за допомогою запропонованої шкали»:

- 1 – ніколи або дуже рідко;
- 2 – рідко;
- 3 – іноді;
- 4 – часто;
- 5 – дуже часто або завжди.

Текст методики:

1. Коли я приймаю душ або ванну, то зазначаю відчуття води на своєму тілі.
2. У мене добре виходить добирати слова для опису своїх почуттів.
3. Я не зосереджую уваги на тому, що роблю, оскільки мрію, хвилююсь або відволікаюсь в інший спосіб.
4. Я вважаю деякі свої думки неправильними та поганими, і я не маю так (у такий спосіб) думати.
5. Коли я занепокоєний/занепокоєна думками чи образами, то стаю відособленим/відособленою та усвідомлюю їх, але вони не захоплюють усієї моєї уваги.

6. Я зазначаю, як їжа та напої впливають на мої думки, тілесні відчуття та емоції.
7. Мені важко добирати потрібні слова, щоб висловити своє ставлення.
8. Я виконую роботу та завдання механічно, не усвідомлюючи того, що роблю.
9. Я вважаю, що деякі мої емоції погані та недоречні, і я не маю їх відчувати.
10. Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я здатний/здатна просто зазначити їх появу, не реагуючи.
11. Я звертаю увагу на відчуття, такі як, вітер у моєму волоссі та сонце на обличчі.
12. Навіть якщо я страшенно засмучений/засмучена, можу передати свій стан словами.
13. Я зазначаю, що роблю щось, не надаючи цьому уваги.
14. Я кажу собі, що не маю почуватися так, як зараз відчуваюся.
15. Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я просто зазначаю їх появу та відпускаю.

Підрахунок балів:

«Спостереження» (Пункти № 1, 6, 11).

«Опис» (Пункти № 2, 7R, 12).

«Усвідомлена дія» (Пункти № 3R, 8R, 13R).

«Неосудливість до внутрішнього досвіду» (Пункти № 4R, 9R, 14R).

«Нереагування» (Пункти № 5, 10, 15).

R – зворотний ключ (1=5, 2=4, 4=2, 5=1).

Додаток D

Таблиця В.3.3

Повна кореляційна матриця досліджуваних змінних

№	Змінна	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Загальний показник суб'єктивного благополуччя	—														
2	Психолог. благополуччя	.947** *	—													
3	Загальний показник усвідомленості	.634** *	.677** *	—												
4	Опис	.509** *	.508** *	.752** *	—											
5	Наявність сенсу життя	.715** *	.741** *	.592** *	.439** *	—										
6	Якість міжособистісних стосунків	.810** *	.662** *	.475** *	.380** *	.569** *	—									
7	Фізичне здоров'я	.867** *	.731** *	.451** *	.426** *	.518** *	.591** *	—								
8	Неосудливість	.549** *	.577** *	.648** *	.354** *	.467** *	.352** *	.457** *	—							
9	Нереагування	.331** *	.366** *	.517** *	.170	.319** *	.259** *	.205*	.170	—						
10	Пошук сенсу життя	.197*	.174	.074	.020	.196*	.190*	.165	-.046	.027	—					
11	Спостереження	.162	.199*	.530** *	.314** *	.200*	.178	.020	-.032	.159	.165	—				
12	Усвідомлена дія	.158	.195*	.362** *	.202*	.223*	.135	.054	.138	.007	.100	.092	—			
13	Рівень освіти	.101	.053	.137	.065	.068	.152	.101	-.038	.285* *	.078	.044	.118	—		

Продовження Таблиці В 3.3

14	Фінансове становище	.249**	.165	.146	.281**	.259**	.166	.366***	.115	-.021	.048	-.034	.019	.104	—	
15	Вік	.024	.032	.157	.089	.053	.104	-.069	.008	.105	-.012	.112	.241*	.423***	-.016	—
16	Стать	-.061	-.105	-.042	-.032	-.084	.084	-.086	-.025	-.123	.115	.148	-.172	-.114	-.038	-.060

p < .05, ** p < .01, *** p < .001.