Стаття та будь-який пов'язаний з нею опублікований матеріал поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).
The article and any related published material are licensed under the Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0).

УДК 159.923:159.9.072:159.947
DOI: https://doi.org/10.17721/BPSY.2026.1(23).17

Олена РОНЖЕС, д-р філософії, магістр
ORCID ID: 0000-0003-3260-8996
e-mail: olena.ronzhes@gmail.com
Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна, Харків, Україна

ІНДЕКС СЕНСОВНОГО ЖИТТЯ: РОЗРОБКА ТА ПІЛОТНА АПРОБАЦІЯ МЕТОДИКИ

В с т у п . *У сучасних умовах невизначеності, криз та цифровізації соціального середовища проблема сенсу життя набуває особливої ваги як ресурс збереження суб'єктності та внутрішньої узгодженості особистості. Водночас наявні психодіагностичні інструменти переважно фіксують загальний рівень сенсу або його пошуку, тому меншою мірою дозволяють аналізувати його структурну та процесуальну реалізацію. Метою дослідження є розробка та пілотна апробація методики "Індекс сенсовного життя" (ІСЖ) як інструменту кількісного аналізу екзистенційних категорій, а також дослідження зв'язку ІСЖ із самооцінкою відчуття щастя.*

М е т о д и . *Методику розроблено на основі положень логотерапії В. Франкла та екзистенційної психології із застосуванням концептуального моделювання доменно-вимірної структури. Опитувальник включає 15 тверджень, об'єднаних у п'ять доменів (сенс і життєва спрямованість, самотрансценденція, самодистанціювання, умови для самореалізації, глибинні зв'язки), кожен з яких представлений трьома вимірами (ціннісна орієнтація, реалізація, рефлексія). Пілотне дослідження проведено онлайн на вибірці 76 респондентів віком 18–71 років. Застосовано описову статистику, аналіз надійності (α Кронбаха, ω Макдональда), експлораторний факторний аналіз та кореляційний аналіз.*

Р е з у л ь т а т и . *Інтегральний показник ІСЖ продемонстрував високий рівень внутрішньої узгодженості (ω = 0,900; α = 0,899). Факторний аналіз виявив один домінантний фактор (39,6 % дисперсії), узгоджується з припущенням про інтегральний характер конструкту сенсовного життя. Встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між ІСЖ та самооцінкою відчуття щастя (ρ = 0,661; p < .001). Найсильніші зв'язки із самооцінкою відчуття щастя виявлено для доменів "умови для самореалізації" (ρ = 0,661) та "глибинні зв'язки" (ρ = 0,620), тоді як найслабший виявлено для домену самодистанціювання. Додатковий аналіз суб'єктивного зворотного зв'язку респондентів показав високий рівень відповідності результатів самосприйняттю респондентів (M = 4,52 із 5, N = 25).*

В и с н о в к и . *Методика ІСЖ є внутрішньо узгодженим інструментом із вираженою інтегральною структурою, що дозволяє кількісно оцінювати сенсовне життя як багатовимірний процес реалізації суб'єктності. Виявлений зв'язок із переживанням щастя підтверджує положення логотерапії про його похідний характер від реалізації сенсу. Отримані результати засвідчують перспективність подальшої валідації методики та її застосування у дослідженнях екзистенційного благополуччя та суб'єктності в умовах сучасного соціального контексту.*

К л ю ч о в і с л о в а : *сенс життя; сенсовне життя; екзистенційні категорії; суб'єктність; логотерапія; самооцінка щастя; психометрична апробація.*

Вступ

Проблема сенсу життя набуває особливого значення в сучасному турбулентному світі соціальної нестабільності, невизначеності та криз, який описують концепціями VUCA та BANI (Lichtenthaler, 2025), а сенс життя виступає психологічним ресурсом збереження цілісності та суб'єктності особистості (Ronzhes, & Khmelova, 2025a). В умовах втрати звичних опор система цінностей та сенси виступають як орієнтири та основа інтеграції досвіду, регуляції поведінки та підтримання внутрішньої узгодженості особистості. Відсутність такого вектора підвищує вразливість до дезорієнтації, екзистенційного вакууму, зовнішнього тиску та фрагментації життєвого досвіду людини.

Особливої актуальності проблема сенсу життя набуває в контексті цифровізованого соціуму: сучасна людина функціонує в умовах постійного інформаційного потоку та надлишку зовнішніх смислів. Сторонні оцінки особистості та загального контексту, нав'язування моделей поведінки, а також вплив алгоритмічних систем і штучного інтелекту (ШІ) маніпулюють вибором та ставленням як соціальних груп, так і окремих користувачів. За таких умов збереження суб'єктності пов'язане не лише з адаптацією людини до цифрового середовища (ЦС) (Ронжес, 2025), а передусім із здатністю утримувати власний ціннісний центр, що сприяє автономному вибору (Helter та ін., 2021) відповідно до спрямованості життєвих орієнтирів особистості.

Зростання потреби формування та аналізу визначення цих категорій як на індивідуальному, так і на суспільному і на глобальному популяційному рівнях, визначає системний характер проблеми, відповідаючи важливості узгодженості сенсів на мікро-, мезо- та макрорівні глобальної системи (Bertalanffy, 1950; Boulding, 1956). В контексті розширення можливостей та свободи окремої людини завдяки прямому та опосередкованому ефекту поширення цифрових технологій (ЦТ) доречним є розвиток теоретичних і практичних досліджень системи сенсів та цінностей окремої людини, які сприяють становленню суб'єктності особистості (Ryan, & Deci, 2023). Проте відсутність усталеного розуміння екзистенційних понять як питання життєвих сенсів і цінностей може ускладнювати роботу дослідників з широкими масами, що необхідно для різноманітності вибірки та нормального розподілу даних. Рішенням цієї проблеми, на нашу думку, може бути розширення таких досліджень поняттям "щастя". Хоча "щастя" також не має усталеного узгодженого розуміння (передусім через індивідуальне унікальне значення цього терміна) (Trakhtenberg, 2009), проте прагнення до щастя в тій чи іншій формі притаманне кожній людині, включно з розумінням власного екзистенційного благополуччя (Levenets, 2021).

Теоретичним підґрунтям нашого дослідження є екзистенційна логотеорія В. Франкла, у межах якої сенс життя розглядається як унікальний і ситуаційно зумовлений феномен, що реалізується через відповідальний вибір (Frankl, 1963). Розуміння щастя в логотерапії виступає не як самостійна гедоністична мета (Ronzhes, & Khmelova, 2025), а як супровідний ефект реалізації особистістю свого життєвого сенсу (Horn, 2013). Такий підхід збігається з нашим баченням проблеми та дає змогу розглядати

© Ронжес Олена, 2026

переживання щастя як індикатор, пов'язаний із сенсовним наповненням життя, але не тотожний йому.

Попри значну кількість досліджень сенсу життя, наявні психодіагностичні інструменти не є кількісними та здебільшого спрямовані на оцінку наявності або пошуку сенсу. Інструменти, що дозволяють кількісно аналізувати сенсовне життя як процес, який включає ціннісну орієнтацію, реалізацію у діях та рефлексію, а також компактні кількісні інструменти для емпіричного аналізу, представлені меншою мірою та не валідовані для української аудиторії. Тому актуальним є розроблення психодіагностичного інструменту, який дозволяє операціоналізувати екзистенційні категорії та досліджувати сенсовне життя як багатовимірний процес, пов'язаний із суб'єктністю особистості.

Метою дослідження є розробка та пілотна апробація методики "Індекс сенсовного життя" (ІСЖ) як інструменту для кількісного аналізу екзистенційних категорій, а також дослідження зв'язку інтегрального показника сенсовного життя індивіда із самооцінкою відчуття щастя.

Завдання дослідження: розробити структуру методики ІСЖ на основі положень логотерапії; провести пілотну апробацію методики; оцінити внутрішню узгодженість інструменту; дослідити факторну структуру ІСЖ; проаналізувати зв'язок між ІСЖ та самооцінкою відчуття щастя.

Гіпотези, які можуть бути перевірені на пілотному етапі дослідження, такі: існує статистично значущий позитивний зв'язок між показником ІСЖ та самооцінкою відчуття щастя; окремі домени ІСЖ мають різну силу зв'язку із самооцінкою відчуття щастя.

Огляд літератури

Теоретичні підходи до екзистенційних питань. Витоки екзистенційного європейського мислення пов'язують із С. К'єркегором (Kierkegaard, 1982) і Ф. Ніцше (Nietzsche, 2006), які наголошували на унікальності особистого вибору, відповідальності та внутрішньому переживанні буття (Aho, 2023). У XX ст. ці ідеї розвинув Ж.-П. Сартр, зазначаючи, що людина не має наперед заданої сутності й конструює себе через власні вибір і дію (Sartre, 1957). Паралельно з ним у феноменологічно-екзистенційному руслі працював Л. Бінсвангер (Binswanger, 1968). Подальший розвиток екзистенційної традиції у психотерапії представлено роботами Р. Мея та Дж. Б'юдженталя, які робили фокус на екзистенційному способі існування людини в світі, а також на автентичності, відповідальності та здатності бути в реальному діалозі зі світом (Hoffman, 2017). Значний внесок у систематизацію екзистенційного підходу зробив І. Ялом, який виокремив смерть, свободу, ізоляцію та безсенсовність як базові екзистенційні феномени людського існування, і розглядав їх як фундаментальні виклики, з якими людина стикається у процесі життя та на які змушена знаходити власні відповіді (Yalom, 2020). У цьому контексті сенс життя постає як спосіб інтеграції та подолання екзистенційних викликів, що безпосередньо пов'язано з формуванням суб'єктності особистості.

Австрійський психотерапевт В. Франкл сформулював логотерапію як підхід, де ключовою мотивацією людини є воля до сенсу, яка поряд із свободою волі та сенсом життя задає рамку всієї логотерапевтичної роботи (Frankl, 1990).

Сьогодні екзистенційний і логотерапевтичний підходи часто зближуються в практиці та доповнюють один одного, проте зберігають суттєві розбіжності: екзистенційна терапія більше говорить про умови людського існування, а логотерапія – про сенс і ціннісну реалізацію. Такий підхід збігається з нашими завданнями щодо методики ІСЖ, тому теоретичним підґрунтям конструювання методики обрано логотеорію В. Фракла.

Проблема сенсу життя є центральною у логотерапії В. Франкла, де вона розглядається як базова мотиваційна сила людського існування (Frankl, 1990; Crumbaugh, & Maholick, 1964; Ronzhes, & Khmelyova, 2025b). Прагнення до сенсу визначається фундаментальною характеристикою особистості. Але сенс (не тільки у глобальному розумінні життєвого вектора, а й ситуативний) не задається наперед і не є універсальним, а відкривається самою людиною у конкретній життєвій ситуації через відповідальний вибір і реалізується в діях. Ключовими механізмами реалізації сенсу, які дозволяють людині адаптуватися до зовнішніх умов та зберігати внутрішню свободу навіть у складних або неконтрольованих ситуаціях, виступають самотрансценденція (спрямованість за межі власного "Я"), та самодистанціювання (здатність займати позицію активного спостерігача щодо власних переживань і обставин). Такий підхід збігається із сучасними потребами збереження суб'єктності у крихкому мінливому світі криз і трансформацій, що додатково свідчить про доречність вибору саме логотерапевтичних засад для розробки психометричної методики ІСЖ.

Наявні методики психодіагностики сенсу життя. У сучасному світовому психодіагностичному полі існує низка інструментів для дослідження сенсу життя (Vos, 2023; Uher et al., 2025; Picardi, & Filastro, 2025), серед яких найбільш поширеними є Meaning in Life Questionnaire (MLQ) (Steger та ін., 2006; Negri та ін., 2019; Jovanović та ін., 2024), Purpose in Life Test (PIL) (García-Alandete та ін., 2017), Spiritual Well-Being Scale (SWBS) (Sharif-Nia та ін., 2023; Paloutzian, & Ellison, 1982**)**, а також існують Life Attitude Profile (LAP) **(**Anagnostopoulos, 2023**),** Existential Well-Being Scale (EWB) (Picardi, & Filastro, 2025), Oxford CAPabilities questionnaire – Mental Health (OxCAP-MH) (Balázs та ін., 2024) та ін. (табл. 1). Такі методики або їхні підшкали, як, наприклад, у шкалі Ріфф (Eztests, 2021), дозволяють оцінювати наявність сенсу, його пошук або пов'язані аспекти благополуччя.

Найближчими до логотерапевтичної традиції є насамперед методики PIL та MLQ (Vos та ін., 2015). PIL концептуально пов'язана з уявленням про мету та значущість життя за Франклом, тоді як MLQ є зручною для сучасного емпіричного дослідження завдяки компактності та чіткому розрізненню між наявністю сенсу та його пошуком. Водночас обидва інструменти переважно фіксують загальний рівень сенсу або пошуку сенсу і меншою мірою дозволяють аналізувати структуру реалізації сенсу.

Методика LAP є змістовно ширша і ближча до багатовимірного екзистенційного аналізу, оскільки охоплює не лише мету життя, а й екзистенційний вакуум, контроль та інші установки. Проте її обсяг і складніша інтерпретація роблять цю методику менш зручною для компактного онлайн-застосування, особливо в пілотних або прикладних форматах.

Методики SWBS, EWB, SPQL і шкала Ріфф корисні тим, що дають змогу вбудувати проблему сенсу у ширший контекст духовного, екзистенційного чи психологічного благополуччя. Однак саме це і є їхнім методологічним обмеженням у межах цієї роботи: вони зміщують акцент із сенсу як центрального логотерапевтичного розуміння на ширші категорії благополуччя. Для концептуального підходу побудови ІСЖ це принципово, оскільки в концепції ІСЖ сенс життя не зливається з благополуччям і не редукується до задоволеності життям чи позитивного афекту.

Окрему цінність має методика OxCAP-MH, яка добре відбиває ресурсний і соціально-контекстний вимір, тобто те, чи має людина можливості для реалізації себе. Проте

OxCAP-MH не є методикою сенсу життя у вузькому логотерапевтичному розумінні, а тому може радше виступати зовнішнім орієнтиром для конвергентної перевірки окремих доменів, ніж прямим аналогом ІСЖ.

Таким чином, наявні методики оцінюють загальну наявність / пошук сенсу, занурюють сенс у ширший конструкт благополуччя або є достатньо об'ємними й менш придатними для компактного багатовимірного скринінгу. На цьому тлі ІСЖ пропонується як компактний інструмент, який, проте, не редукує сенс до єдиного глобального показника.

Таблиця 1

Порівняння наявних методик, близьких до дослідження сенсовного життя

Методика	Що переважно вимірює	Орієнтовна структура / тривалість	Сильні сторони	Основні обмеження щодо теми ІСЖ
Purpose in Life Test (PIL / PIL-20)	Відчуття мети, значущості та осмисленості життя; частково екзистенційний вакуум	20 пунктів; орієнтовно 10–15 хв	Класичний інструмент для загальної оцінки сенсу, концептуально близький до логотерапевтичної традиції за Франклом	Більшою мірою дає загальний індекс сенсу, ніж профіль окремих екзистенційних компонентів; менше розкриває процесуальність реалізації сенсу
Meaning in Life Questionnaire (MLQ)	Два аспекти: наявність сенсу та пошук сенсу	10 пунктів; орієнтовно 5–10 хв	Коротка, зручна, психометрично добре відома; придатна для скринінгу	Дає двовимірну, але доволі загальну картину; не розкриває окремо самотрансценденцію, самодистанціювання, умови реалізації та глибинні зв'язки
Life Attitude Profile (LAP)	Багатовимірні екзистенційні установки: мета, вакуум, контроль, ставлення до життя і смерті, воля до сенсу	56 пунктів; орієнтовно 20–25 хв	Дає ширшу екзистенційну картину, ніж короткі шкали	Довга, складніша в інтерпретації; менш придатна для компактного скринінгу або швидкого онлайн-застосування
Spiritual Well-Being Scale (SWBS)	Духовней екзистенційне благополуччя; релігійне та екзистенційне благополуччя	20 пунктів, орієнтовно 10–15 хв	Дає важливий духовно-екзистенційний вимір, корисний у порівняльних дослідженнях	Фокус зміщений у бік благополуччя; не є суто логотерапевтичним інструментом сенсовного життя
Existential Well-Being Scale (EWB)	Екзистенційне благополуччя, прийняття, турбота про інших, зв'язок із життям / світом	Коротка стандартизована шкала	Ближча до екзистенційного поля, ніж загальні шкали благополуччя; має добру внутрішню узгодженість	Орієнтована на благополуччя, а не на структуру реалізації сенсу як процесу
Oxford CAPabilities questionnaire – Mental Health (OxCAP-MH)	Можливості, свободи, самовизначення, соціальні умови психічного благополуччя	16 пунктів, орієнтовно 10–15 хв	Добре відбиває ресурсний і соціально-контекстний вимір	Не вимірює сенс життя як центральний конструкт; ближча до capability / well-being підходу
Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (підшкала Purpose in Life)	Загальне психологічне благополуччя; ціль у житті як один із компонентів	Залежно від версії 18–84 пункти	Дає широкий контекст особистісного функціонування	Сенс тут лише один із компонентів ширшого конструкту; не фокусується на логотерапевтичних механізмах
Шкали екзистенційного вакууму / відповідні підшкали LAP	Порожнеча, безцільність, внутрішня спустошеність	Залежно від форми	Добре виявляють зону ризику екзистенційної втрати	Більше описують дефіцит, ніж багатовимірну структуру сенсовного життя

Методи

Розробка методики "Індекс сенсовного життя" здійснювалася у кілька етапів і ґрунтувалася на поєднанні теоретичного аналізу та емпіричної перевірки. На першому етапі для виокремлення ключових екзистенційних категорій було проведено теоретичний аналіз основних положень екзистенційної психології та логотерапії, зокрема концептів сенсу життя, вибору, самотрансценденції, самодистанціювання та самореалізації. Також було проаналізовано наявні психодіагностичні методики, релевантні темі. На другому етапі було сформовано первинну модель методики, що передбачала структурування виокремлених концептів у вигляді доменів та вимірів, які розглядалися як аналітичні одиниці і могли бути емпірично оцінені. На третьому етапі для кількісної оцінки доменів було розроблено пункти опитувальника. Твердження формулювалися з урахуванням вимог зрозумілості та нейтральності, що є особливо важливим при роботі з екзистенційними категоріями.

Емпірична частина дослідження мала пілотний дизайн і була спрямована на первинну психометричну апробацію методики ІСЖ. Збір даних проводився в онлайн-форматі за розробленою методикою ІСЖ. У дослідженні взяли участь 76 повнолітніх респондентів: дорослі українці (віком 18–71 років, із них 12 чоловіків та 64 жінки), які користуються цифровими технологіями. Дані було зібрано на добровільній основі з дотриманням принципів анонімності та конфіденційності. Вибірка формувалася за принципом добровільної участі методом снігової кулі.

Опитувальник складається з 15 тверджень, оцінюваних за лінійною шкалою від 0 ("зовсім не згоден / згодна") до 10 ("повністю згоден / згодна"). Методика спрямована на оцінку інтегрального показника сенсовного життя та його складових доменів. Додатково респондентам було надано питання щодо самооцінки відчуття щастя за шкалою від 0 до 10 (Ronzhes, 2024). Це питання не включалося до структури ІСЖ і розглядалося як окремий показник для подальшого порівняльного аналізу.

Після заповнення анкети респонденти отримували індивідуальний зворотний зв'язок із пілотною інтерпретацією результатів, що також дозволяло зібрати якісний фідбек щодо суб'єктивної релевантності отриманих показників. Для автоматизованої обробки даних був сконструйований вебінструмент, який дозволяє респонденту

отримати пілотні результат та інтерпретацію одразу після анкетування, а також надати свої коментарі щодо методики ІСЖ. Технічно вебінструмент реалізовано через такі засоби: гугл-форму; гугл-таблицю; авторську програму на App script для миттєвої обробки даних та додавання результатів у гугл-таблицю опитування; вебсторінку для надання респонденту ймовірних результатів та отримання зворотного зв'язку.

Для статистичного аналізу даних застосовувалися методи описової статистики, аналіз нормальності розподілу, оцінка внутрішньої узгодженості шкали за коефіцієнтами α Кронбаха та ω Макдональда, експлораторний факторний аналіз (EFA), а також кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) для оцінки зв'язків між показниками ІСЖ та самооцінкою відчуття щастя. Перед проведенням факторного аналізу було перевірено придатність вибірки за допомогою критерію Кайзера–Мейєра–Олкіна (KMO) та тесту сферичності Бартлетта. Статистична обробка здійснювалася з використанням програмного забезпечення JASP.

Результати

Розробка методики "Індекс сенсовного життя". ІСЖ розроблена як спроба операціоналізації екзистенційних категорій через систему доменів, які відображають структурні компоненти сенсовного життя: сенс та життєва спрямованість, самотрансценденція, самодистанціювання, умови для самореалізації та глибинні зв'язки з іншими.

Опитувальник містить 15 тверджень, які оцінюються за шкалою від 0 до 10. Твердження рівномірно розподілені між п'ятьма зазначеними доменами, кожен з яких представлений трьома вимірами. Відповідно до логотерапевтичного припущення, що сенс життя реалізується як процес, що включає ціннісну орієнтацію, реалізацію в діях та рефлексію, у кожному домені окремо представлені три виміри: ціннісна орієнтація, дія та рефлексія (табл. 2).

Таблиця 2

Структура методики ІСЖ: значення доменів і вимірів та відповідні твердження

Домен	Зміст домену	Вимір 1: ціннісна орієнтація	Вимір 2: реалізація	Вимір 3: рефлексія
1. Сенс і життєва спрямованість	Усвідомлення цілей і напрямку життя	Орієнтація на сенс. *1. Я маю чітке відчуття, для чого я живу*	Реалізація цілей. *2. Мої щоденні дії відповідають моїм глибоким цінностям*	Осмислення життєвого шляху. *3. Моє життя має цінність для мене та/або не тільки для мене навіть у складні часи*
2. Самотрансценденція	Спрямованість за межі власного "Я"	Цінність внеску. *4. Те, що я роблю, приносить користь іншим людям або світу*	Дії для інших. *5. Мені важливо залишити після себе щось, що буде корисним іншим*	Усвідомлення значущості. *6. Я часто думаю про те, як бути частиною чогось більшого, ніж я сам(а), або відчуваю себе частиною більшого*
3. Самодистанціювання	Здатність до рефлексивної позиції	Усвідомлення переживань. *7. У стресових ситуаціях я здатен(на) подивитися на себе з боку*	Контроль реакцій. *8. Навіть у важкі моменти я відчуваю глибший сенс того, що відбувається, або намагаюся знайти його*	Аналіз власного стану. *9. Я не дозволяю емоціям повністю визначати мої вчинки*
4. Умови для самореалізації	Сприйняття можливостей реалізації	Відчуття ресурсів. *10. У мене є реальні можливості розвивати свої здібності*	Використання можливостей. *11. Моє середовище та/або оточення дозволяють мені бути собою та висловлювати свої думки*	Усвідомлення умов. *12. Я почуваюся в безпеці та маю підтримку для самореалізації*
5. Глибинні зв'язки	Якість значущих стосунків	Цінність взаємодії. *13. У моєму житті є люди, яким я можу довіряти на глибокому рівні*	Реальні зв'язки. *14. Зараз я почуваюся частиною спільноти або групи, де мене приймають*	Рефлексія відносин. *15. У мене є можливість для щирого, осмисленого спілкування з іншими*

Домен 1 "Сенс та життєва спрямованість" відображає наявність або відсутність внутрішнього вектора життя, який задає цілісність досвіду та визначає напрям особистісних рішень. Саме цей домен пов'язаний із здатністю людини усвідомлювати, для чого вона діє, та підтримувати довготривалу перспективу.

Домен 2 "Самотрансценденція" відображає здатність виходити за межі власних потреб і зосереджуватися на цінностях, що перевищують межі індивідуального "Я". У логотерапії цей аспект розглядається як ключовий механізм реалізації сенсу через служіння, відповідальність і включеність у щось більше за себе.

Домен 3 "Самодистанціювання" репрезентує рефлексивну здатність особистості займати позицію спостерігача щодо власних емоційних станів і реакцій. Цей компонент розглядається як необхідна умова збереження свободи вибору та суб'єктної позиції в ситуаціях напруження або кризи.

Домен 4 "Умови для самореалізації" відображає суб'єктивне переживання можливостей діяти, реалізовувати здібності та втілювати цінності в реальному житті. Він фіксує не зовнішні обставини як такі, а їх переживання людиною як сприятливих або обмежувальних для реалізації сенсу.

Домен 5 "Глибинні зв'язки з іншими" репрезентує міжособистісний вимір сенсу життя, пов'язаний із досвідом належності, довіри та значущих стосунків. У логотерапевтичному контексті цей домен відображає реалізацію сенсу у зустрічі з іншим.

Сформована доменна структура дозволяє розглядати ІСЖ як багатовимірний, але цілісний інструмент, спрямований на кількісну оцінку переживання сенсу життя як процесу реалізації суб'єктності.

Крім того, методика передбачає розмежування між інтегральним показником сенсовного життя та самооцінкою відчуття щастя, що дає змогу емпірично дослідити їх взаємозв'язок без змішування цих конструктів. Додатково наприкінці опитувальника респондентам запропоновано окреме питання щодо самооцінки відчуття щастя за шкалою від 0 до 10: "Наскільки ви зараз відчуваєте себе щасливою людиною? *(1 – зовсім не щасливо / 10 – дуже щасливо)"*. Цей показник не включався до структури інтегрального індексу сенсовного життя та використовувався окремо для подальшого аналізу зв'язку між ІСЖ і суб'єктивною оцінкою щастя.

Слід враховувати, що питання про самооцінку відчуття щастя розміщене після блоку тверджень екзистенційного змісту. Така послідовність могла частково задавати респондентам певний інтерпретаційний контекст, у межах якого оцінка щастя здійснювалася вже не як цілком ізольоване судження, а на тлі попередньої актуалізації сенсу, цінностей, самореалізації та значущих зв'язків.

Розрахунок показників обчислюється як середнє значення суми відповідей на релевантні питання: так, кожен домен визначається як середнє значення трьох відповідних пунктів (домен 1: питання 1, 2, 3; домен 2: питання 4, 5, 6; домен 3: питання 7, 8, 9; домен 4: питання 10, 11, 12; домен 5: питання 13, 14, 15). Інтегральний показник ІСЖ обчислюється як середнє значення п'яти доменів (або середнє значення від суми відповідей на питання 1–15). Крім цього, наприкінці опитувальника респондентам пропонувалося окреме питання щодо самооцінки відчуття щастя за шкалою від 0 до 10. Цей показник не включається до структури ІСЖ та використовується для аналізу його зв'язку із сенсовним життям, тобто зіставлення самооцінки респондентом відчуття щастя із сенсовністю його життя.

Метаматико-статистичний аналіз пілотних результатів. На першому етапі було проаналізовано *описові статистики* інтегрального показника ІСЖ та його доменів. У вибірці найвищий середній показник зафіксовано для домену 5 "Глибинні зв'язки" (M = 8,035), найнижчий – для домену 3 "Самодистанціювання" (M = 7,167), що може свідчити про відносно меншу вираженість рефлексивної позиції порівняно з іншими компонентами сенсовного життя, наприклад стосунками та включеністю у взаємодію з іншими. Загальний індекс ІСЖ становив 7,682, а середня самооцінка щастя – 6,974.

Усі основні показники нормальності розподілу відхиляються від нормального розподілу (що підтверджено критерієм Шапіро–Вілка) (табл. 3), тому в подальшому аналізі поряд із параметричними методами доречно використовувати непараметричні коефіцієнти кореляції Spearman ρ.

Таблиця 3

Описові статистики ІСЖ та його доменів

Показник	M	SD	Min	Max	Shapiro–Wilk	p
Домен 1. Сенс і життєва спрямованість	7,675	1,614	2,670	10,00	0,932	< .001
Домен 2. Самотрансценденція	7,838	1,679	4,000	10,00	0,931	< .001
Домен 3. Самодистанціювання	7,167	1,564	3,000	10,00	0,965	.034
Домен 4. Умови для самореалізації	7,693	1,727	3,000	10,00	0,930	< .001
Домен 5. Глибинні зв'язки	8,035	1,888	2,670	10,00	0,884	< .001
Інтегральний показник ІСЖ	7,682	1,348	4,270	10,00	0,941	.001
Самооцінка відчуття щастя	6,974	1,811	3,000	10,00	0,937	< .001

Аналіз *внутрішньої узгодженості* показав високий рівень надійності інтегрального показника ІСЖ (ω = 0,900, α = 0,899), що свідчить про високу узгодженість пунктів і дозволяє розглядати методику як цілісний інструмент.

Показники надійності (McDonald's ω та Cronbach's α) підшкал варіюють від помірних до високих, що є типовим для коротких трьохпунктових субшкал. Найнижчий α зафіксовано для домену 2 "Самотрансценденція" (0,629), найвищий – для домену 5 "Глибинні зв'язки" (0,836).

Водночас аналіз субшкал показує певну варіативність рівня узгодженості між доменами, що є очікуваним з огляду на невелику кількість пунктів у кожному з них (по три). Це вказує на доцільність подальшої перевірки субшкал у майбутніх дослідженнях. Аналіз кореляцій "пункт–шкала" засвідчив, що всі твердження роблять позитивний внесок у загальну узгодженість методики. Видалення окремих пунктів не призводило до істотного зростання коефіцієнтів надійності, що підтверджує доцільність збереження повної структури шкали на етапі пілотної апробації. Найнижчі скориговані кореляції "пункт–шкала" мають пункти-питання 5 та 9, а найвищі – пункти-питання 1, 14, 15 (табл. 4).

Таблиця 4

Пункти з найслабшим і найсильнішим внеском у загальну шкалу

Пункт і твердження	Item–rest correlation	α if item dropped
9. *Я не дозволяю емоціям повністю визначати мої вчинки*	0,335	0,900
5. *Мені важливо залишити після себе щось, що буде корисним іншим"*	0,346	0,900
10. *У мене є реальні можливості розвивати свої здібності*	0,689	0,889
14. *Зараз я почуваюся частиною спільноти або групи, де мене приймають*	0,718	0,886
15. *У мене є можливість для щирого, осмисленого спілкування з іншими*	0,712	0,887
1. *Я маю чітке відчуття, для чого я живу*	0,756	0,886

Для аналізу факторної структури методики було проведено *експлораторний факторний аналіз*. Показник адекватності вибірки Кайзера–Маєра–Олкіна (KMO) становить 0,848, що свідчить про придатність даних для факторного аналізу. Тест сферичності Бартлетта виявився статистично значущим ($\chi^2(105) = 583,765$, $p < .001$), що підтверджує наявність кореляцій між змінними та можливість факторизації.

Результати експлораторного факторного аналізу показали наявність одного домінантного фактора із власним значенням 5,940, який пояснює 39,6 % дисперсії. Такі результати дозволяють розглядати ІСЖ як інтегральний показник сенсовного життя, незважаючи на наявність доменної структури.

Scree plot та паралельний аналіз, проведені для визначення кількості факторів, свідчать на користь однофакторної структури методики. Як видно з рис. 1, лише

перший фактор має власне значення, яке перевищує відповідні значення, отримані на основі симульованих даних. Інші фактори не перевищують цей поріг, що підтверджує доцільність виділення одного фактора.

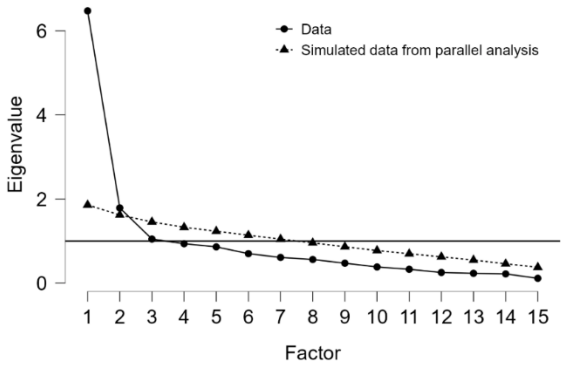

Рис. 1. Scree plot та результати паралельного аналізу для визначення кількості факторів ІСЖ

Домени ІСЖ було сформовано як теоретично обґрунтовані аналітичні компоненти сенсовного життя відповідно до положень логотерапії. Експлораторний факторний аналіз показав, що ці компоненти характеризуються високою внутрішньою інтегрованістю та утворюють єдиний латентний конструкт. Отже, інтегральний показник ІСЖ відображає загальний рівень сенсовного життя, тоді як доменні показники зберігають самостійну аналітичну цінність для більш детального опису його окремих аспектів.

Високі факторні навантаження спостерігаються для більшості пунктів шкали, незалежно від їх доменної належності (табл. 5). Така структура свідчить про доречність інтерпретації ІСЖ як інтегрального показника переживання сенсу життя, що включає різні, але взаємопов'язані аспекти. Отримані результати узгоджуються з теоретичним припущенням про цілісність сенсового досвіду та можливість його узагальненого кількісного представлення на рівні загального індексу.

Твердження 5 ("Мені важливо залишити після себе щось, що буде корисним іншим") та 9 ("Я не дозволяю емоціям повністю визначати мої вчинки") мають дуже високу унікальність (0,888 і 0,892 відповідно), тобто слабше входять у загальний фактор. Найвищі факторні навантаження мають пункти 1, 14, 15, 12, 10, тоді як 5 і 9 виглядають найслабшими щодо інтегрального фактора і можуть бути кандидатами для подальшого перегляду формулювань.

Таблиця 5

Факторні навантаження пунктів ІСЖ

Пункт та відповідне твердження	Фактор 1	Унікальність
1. *Я маю чітке відчуття, для чого я живу*	0,812	0,341
14. *Зараз я почуваюся частиною спільноти або групи, де мене приймають*	0,790	0,376
15. *У мене є можливість для щирого, осмисленого спілкування з іншими*	0,768	0,410
12. *Я почуваюся в безпеці та маю підтримку для самореалізації*	0,738	0,455
10. *У мене є реальні можливості розвивати свої здібності*	0,722	0,479
3. *Моє життя має цінність для мене та/або не тільки для мене навіть у складні часи*	0,692	0,521
4. *Те, що я роблю, приносить користь іншим людям або світу*	0,675	0,544
11. *Моє середовище та/або оточення дозволяють мені бути собою та висловлювати свої думки*	0,623	0,612
8. *Навіть у важкі моменти я відчуваю глибший сенс того, що відбувається, або намагаюся знайти його*	0,589	0,653
2. *Мої щоденні дії відповідають моїм глибоким цінностям*	0,581	0,663
7. *У стресових ситуаціях я здатен(на) подивитися на себе з боку*	0,571	0,674
13. *У моєму житті є люди, яким я можу довіряти на глибокому рівні*	0,518	0,732
6. *Я часто думаю про те, як бути частиною чогось більшого, ніж я сам(а), або відчуваю себе частиною більшого*	0,424	0,820

На рівні доменів найвищі кореляції самооцінки щастя зафіксовано з доменом 4 "Умови для самореалізації" (ρ = 0,661) та з доменом 5 "Глибинні зв'язки з іншими" (ρ = 0,620). Помірні зв'язки виявлено з доменами 1 "Сенс і життєва спрямованість" та 2 "Самотрансценденція". Найслабший, але статистично значущий зв'язок спостерігається між щастям і доменом 3 "Самодистанціювання" (ρ = 0,293, p = .010).

Виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між інтегральним показником ІСЖ та самооцінкою відчуття щастя (ρ = 0,661; p < .001). У нашому дослідженні самооцінка щастя не розглядалася як прямий показник екзистенційного благополуччя або реалізації сенсу життя. Вона використовувалася як окремий суб'єктивний показник, зв'язок якого із сенсовним життям становив дослідницький інтерес. Отже, отримані результати не дозволяють робити висновок про тотожність самооцінки щастя логотерапевтичному розумінню щастя за В. Франклом, а лише демонструють наявність статистичного зв'язку між цими конструкціями.

Така картина (табл. 6) свідчить про те, що переживання щастя у учасників опитування більшою мірою пов'язане з міжособистісним виміром та можливістю реалізації, ніж із рефлексивними аспектами сенсовного життя. Візуалізація кореляцій у вигляді теплової карти демонструє високі позитивні зв'язки інтегрального показника ІСЖ з усіма його доменами, що дозволяє припустити його інтегральний характер (рис. 2).

Додатково було проаналізовано *суб'єктивну оцінку відповідності пілотної інтерпретації самосприйняттю респондентів*. Після отримання автоматизованої інтерпретації частина учасників (N = 25) надала зворотний зв'язок та оцінила релевантність за шкалою від 0 до 5. Середній показник становив M = 4,52 (SD = 0,59), при цьому більшість респондентів (96 %) оцінили відповідність на рівні 4–5 балів. Це свідчить про високий рівень суб'єктивної оцінки релевантності пілотної інтерпретації результатів та їхню узгодженість із самосприйняттям учасників. Окремі респонденти також залишили текстові коментарі, які загалом підтверджують сприйняття методики як релевантної і як такої, що відображає індивідуальний досвід.

Узагальнення отриманих результатів пілотного дослідження показує, що методика ІСЖ може розглядатися як внутрішньо узгоджений інструмент із вираженою інтегральною структурою. Виявлені кореляційні зв'язки підтримують гіпотезу про зв'язок сенсовного життя з переживанням щастя, водночас демонструючи диференційований внесок

окремих доменів. Найбільший внесок у зв'язок із щастям мають домени, пов'язані із самореалізацією та міжособистісними відносинами, тоді як рефлексивні компоненти відіграють менш виражену роль. Виявлений зв'язок між ІСЖ та відчуттям щастя узгоджується з припущенням щодо розгляду щастя як феномену, пов'язаного з реалізацією сенсу, але не зведеного до нього. Диференційований характер кореляцій між щастям і доменами ІСЖ вказує на складну внутрішню структуру сенсовного досвіду та потребує подальшого дослідження. Отримані емпіричні дані вказують на перспективність подальшої валідації розробленої методики ІСЖ та її використання як інструменту для дослідження сенсу життя й пов'язаних із ним екзистенційних процесів.

Таблиця 6

Кореляції між ІСЖ, доменами та самооцінкою щастя

Змінні	ρ Spearman	p
Інтегральний ІСЖ – самооцінка щастя	0,661	< .001
Інтегральний ІСЖ – Домен 1	0,835	< .001
Інтегральний ІСЖ – Домен 2	0,715	< .001
Інтегральний ІСЖ – Домен 3	0,735	< .001
Інтегральний ІСЖ – Домен 4	0,812	< .001
Інтегральний ІСЖ – Домен 5	0,762	< .001
Самооцінка щастя – Домен 1	0,530	< .001
Самооцінка щастя – Домен 2	0,444	< .001
Самооцінка щастя – Домен 3	0,293	.010
Самооцінка щастя – Домен 4	0,661	< .001
Самооцінка щастя – Домен 5	0,620	< .001
Домен 1 – Домен 2	0,515	< .001
Домен 1 – Домен 3	0,541	< .001
Домен 1 – Домен 4	0,655	< .001
Домен 1 – Домен 5	0,633	< .001
Домен 2 – Домен 3	0,541	< .001
Домен 2 – Домен 4	0,370	< .001
Домен 2 – Домен 5	0,303	.008
Домен 3 – Домен 4	0,457	< .001
Домен 3 – Домен 5	0,353	.002
Домен 4 – Домен 5	0,.777	< .001

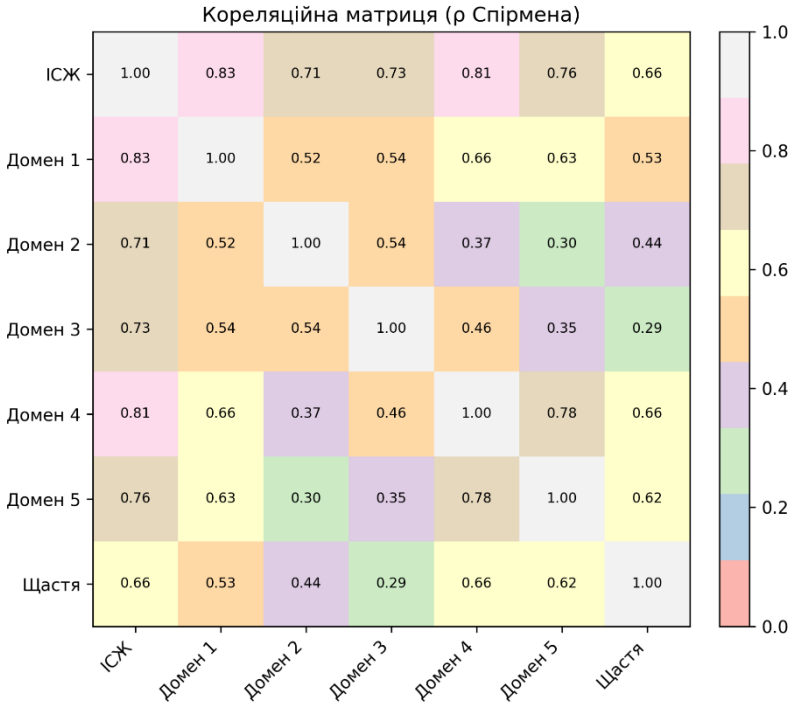

Рис. 2. Теплова карта кореляцій між інтегральним показником ІСЖ, його доменами та самооцінкою відчуття щастя

Дискусія і висновки

Таким чином, отримані результати пілотної апробації свідчать про високий рівень внутрішньої узгодженості методики ІСЖ та про відображення єдиного латентного конструкту, тому вона може розглядатися як цілісний інструмент для оцінки сенсовного життя. Результати факторного аналізу, зокрема наявність одного домінантного фактора, свідчать про інтегральний характер сенсовного життя як психологічного явища. Отримана однофакторна структура не суперечить запропонованій доменній моделі ІСЖ, а свідчить про інтегрованість теоретично виокремлених компонентів у межах єдиного конструкта сенсовного життя. Це дозволяє використовувати інтегральний показник для загальної оцінки, а доменні показники – для

більш детального психологічного аналізу. Незважаючи на те, що методика структурована за доменним принципом, отримані дані дають змогу припустити, що всі домени є складовими єдиного більш загального виміру, пов'язаного з переживанням сенсу життя.

Водночас варто зазначити, що доменна структура не втрачає свого значення, оскільки окремі компоненти сенсовного життя демонструють різну силу зв'язку із самооцінкою відчуття щастя. Виявлений статистично значущий позитивний зв'язок між ІСЖ та самооцінкою відчуття щастя узгоджується з положеннями логотерапії В. Франкла, відповідно до яких щастя не є самостійною метою, а виникає як наслідок реалізації сенсу. Водночас важливим є те, що зв'язок між ІСЖ та самооцінкою щастям не є тотожним, що визначає доцільність їх розмежування як окремих конструктів, а самооцінка щастя виступає як супровідний, але не визначальний показник сенсовного життя.

Додатковим суб'єктивним свідоцтвом значущості методики ІСЖ є висока оцінка відповідності результатів від респондентів, які надали зворотний зв'язок.

Обмеження дослідження. Отримані результати слід інтерпретувати з урахуванням низки обмежень. По-перше, дослідження має пілотний характер і базується на відносно невеликій вибірці, що обмежує можливості узагальнення результатів. По-друге, у межах цього дослідження не проводилася перевірка тест-ретест надійності, що не дозволяє оцінити стабільність показників у часі. По-третє, відсутній аналіз конвергентної та дискримінантної валідності з використанням інших психодіагностичних інструментів. Окремим обмеженням є використання одноелементної самооцінки щастя, яка не дозволяє охопити багатовимірність цього конструкта.

Також слід враховувати, що інтерпретація рівнів ІСЖ на цьому етапі має орієнтовний характер і базується на теоретичних засадах, тому й потребує подальшої емпіричної перевірки та уточнення.

Подальші дослідження також можуть бути спрямовані на розширення вибірки та перевірку факторної структури методики на більшій кількості респондентів.

Також перспективним напрямом є проведення досліджень конвергентної валідності з використанням існуючих інструментів вимірювання сенсу життя. Для подальшої валідації ІСЖ найбільш доречними зовнішніми методиками порівняння виглядають MLQ і PIL як найближчі за тематикою сенсу життя, а також, за потреби, OxCAP-MH для перевірки збігу саме з доменом умов для самореалізації.

Окремим напрямом є аналіз тест-ретест надійності та дослідження чутливості методики до змін у межах інтервенційних програм або значних для особистості змін та подій. Також перспективним є розвиток наявного цифрового інструменту методики до формату для збору лонгітюдних даних і аналізу динаміки сенсовного життя.

Отже, поставлені завдання було виконано, отримані результати підтримують обидві гіпотези: існує статистично значущий позитивний зв'язок між показником ІСЖ та самооцінкою відчуття щастя; окремі домени ІСЖ мають різну силу зв'язку із самооцінкою відчуття щастя. Інтегральний характер ІСЖ та його зв'язок із щастям свідчать про те, що наявність сенсовного вектора забезпечує внутрішню узгодженість і спрямованість життєвої активності, тому сенс життя може бути розглянутий як важливий компонент суб'єктності особистості.

Відкрита наука. Дані, наведені в цій статті, можна отримати за запитом у автора. Запити щодо доступу до цих наборів даних слід надсилати на адресу olena.ronzhes@gmail.com

Джерела фінансування. Автори заявляють про відсутність зовнішнього фінансування для проведення цього дослідження та підготовки рукопису до публікації.

Список використаних джерел

Ронжес, О. (2025). *Психологічна, психофізіологічна та соціальна адаптація людини в період активного переходу до цифрових технологій* [Дисертація д-ра філософії, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна]. https://www.researchgate.net/publication/392763886_PhD_Thesis_Psihologicna_psihofiziologicna_ta_socialna_adaptacia_ludini_v_period_aktivnogo_perehodu_do_cifrovih_tehnologij_Psychological_psychophysiological_and_social_adaptation_of_a_person_during_the

Aho, K. (2023). *Existentialism (stanford encyclopedia of philosophy)*. Stanford Encyclopedia of Philosophy. https://plato.stanford.edu/entries/existentialism

Anagnostopoulos, F. (2023). Life attitude profile. У *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 3834–3836). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_1637

Balázs, P. G., Łaszewska, A., Simon, J., & Brodszky, V. (2024). Population normative data for OxCAP-MH capability scores. *The European Journal of Health Economics*, 26, 223–231. https://doi.org/10.1007/s10198-024-01696-w

Bertalanffy, L. V. (1950). An outline of general system theory. *The British Journal for the Philosophy of Science*, 1(2), 134–165. https://doi.org/10.1093/bjps/i.2.134

Binswanger, L. (1968). *Being-in-the-world: Selected papers*. Harper & Row. https://archive.org/details/beingintheworlds00bins

Boulding, K. E. (1956). General systems theory—the skeleton of science. *Management Science*, 2(3), 197–208. https://doi.org/10.1287/mnsc.2.3.197

Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200–207. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1097-4679(196404)20:2%3C200::AID-JCLP2270200203%3E3.0.CO;2-U

Eztests. (2021). *Шкала психологічного благополуччя [К. ріфф]*. Психологічні методики та тести. https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/

Frankl, V. (1963). *Man's Search for Meaning*. Washington Square Press. https://dn710208.ca.archive.org/0/items/frankl-viktor-mans-search-for-meaning-1963/FRANKL_Viktor_Man%27s_Search_For_Meaning-1963_text.pdf

Frankl, V. E. (1990). Science, man and meaning. У *From neuron to action* (pp. 329–334). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-02601-4_37

García-Alandete, J., Marco, J. H., & Pérez, S. (2017). Purpose-in-Life test: Comparison of the main models in patients with mental disorders. *The Spanish Journal of Psychology*, 20. https://doi.org/10.1017/sjp.2017.28

Helter, T. M., et al. (2021). Internal and external aspects of freedom of choice in mental health: Cultural and linguistic adaptation of the Hungarian version of the OxCAP-MH. *BMC Psychology*, 9(1). https://doi.org/10.1186/s40359-021-00660-0

Hoffman, L. (2017). *Key figures in existential-humanistic therapy – existential therapy*. Existential Therapy – An Introduction to Existential-Humanistic Psychology and Therapy. https://existential-therapy.com/key-figures-in-existential-humanistic-therapy/

Horn, C. (2013). Happiness and the meaning of life. In: *On Meaning in Life*. Berlin–Boston: De Gruyter. https://doi.org/10.1515/9783110324242.9

Jovanović, V., Ilić, M., Šakan, D., & Brdar, I. (2024). The meaning in life questionnaire: Revisiting the evidence of validity and measurement invariance using the exploratory structural equation modeling. *Assessment*. https://doi.org/10.1177/10731911241304223

Kierkegaard, S. (1982). The concept of anxiety. *Psychological Medicine. Princeton university press*, 12(1), 215. https://doi.org/10.1017/s0033291700043567

Lichtenthaler, U. (2025). From VUCA and BANI to a PUMO world: Why agile innovation is not enough. *International Journal of Innovation and Technology Management*. https://doi.org/10.1142/S0219877025500129

Levenets, N. (2021). Existential factors of subjective well-being in student youth. *Visnyk of V. N. Karazin Kharkiv National University. Psychology Series*, 70, 15–21. https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/17449

Negri, L., Bassi, M., & Delle Fave, A. (2019). Italian validation of the meaning in life questionnaire: Factor structure, reliability, convergent, and discriminant validity. *Psychological Reports*, 123(2), 578–600. https://doi.org/10.1177/0033294118821302

Nietzsche, F. (2006). *Thus spoke zarathustra (Cambridge texts in the history of philosophy)*. Cambridge University Press.

Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). *Manual for the Spiritual Well-Being Scale*. Westmont College. https://www.westmont.edu/sites/default/files/users/user401/SWBS%20Manual%2 02.0_0.pdf

Picardi, A., & Filastro, A. (2025). Development and validation of a self-report measure of existential well-being. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 21(1). https://doi.org/10.2174/0117450179366317250410071321

Ronzhes, O., Khmelova, N. (2025a). Development of existential subjectivity of youth: Testing of the logotherapeutic training "Ways to the Future". *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 31, 39–50. https://sppstudios.com.ua/en/journals/vol-31-no-1-2025/development-of-existenti al-subjectivity-of-youth-testing-of-the-logotherapeutic-training-ways-to-the-future

Ronzhes, O., & Khmelyova, N. (2025b). Meaning of life and happiness in logotherapy: Challenges of social and political implementation. *Problems of Political Psychology*, 17. https://doi.org/10.33120/popp-vol17-year2025-193

Ronzhes, O. (2024). Meaningful Life Index (MLI). Google Forms. URL: https://forms.gle/2oFZKkwfwT9B6Jyy7

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2023). Self-Determination theory. У *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229–6235). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2630

Sartre, J. P. (1957). *Being and nothingness: An essay on phenomenological ontology*. Methuen & Co. https://dhspriory.org/kenny/PhilTexts/Sartre/BeingAndNothingness.pdf

Sharif-Nia, H., Froelicher, E. S., Hejazi, S., Moshtagh, M., Goudarzian, A. H., & Ebrahimi, F. (2023). Cross-Cultural evaluation of the psychometric properties of the spiritual well-being scale: A systematic review. *Journal of Religion and Health*. https://doi.org/10.1007/s10943-023-01778-8

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

Trakhtenberg, E. C. (2009). *What Constitutes Happiness? Self-Perceived Quality of Life Scale: Theoretical Framework and Development*. Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller.

Uher, J., et al. (2025). Psychology's Questionable Research Fundamentals (QRFs): Key problems in quantitative psychology and psychological measurement beyond Questionable Research Practices (QRPs). *Frontiers in Psychology*, 16. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1553028

van Bruggen, V., ten Klooster, P., Westerhof, G., Vos, J., de Kleine, E., Bohlmeijer, E., & Glas, G. (2017). The existential concerns questionnaire (ecq)-development and initial validation of a new existential anxiety scale in a nonclinical and clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, 73(12), 1692–1703. https://doi.org/10.1002/jclp.22474

Vos, J. (2023). Existential psychological therapies: An overview of empirical research. *Pratiques Psychologiques*, 29(4), 211–229. https://doi.org/10.1016/j.prps.2023.06.001

Vos, J., Craig, M., & Cooper, M. (2015). Existential therapies: A meta-analysis of their effects on psychological outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 115–128. https://doi.org/10.1037/a0037167

Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

References

Aho, K. (2023). *Existentialism (stanford encyclopedia of philosophy)*. Stanford Encyclopedia of Philosophy. https://plato.stanford.edu/entries/existentialism

Anagnostopoulos, F. (2023). Life attitude profile. У *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 3834–3836). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_1637

Balázs, P. G., Łaszewska, A., Simon, J., & Brodszky, V. (2024). Population normative data for OxCAP-MH capability scores. *The European Journal of Health Economics*, 26, 223–231. https://doi.org/10.1007/s10198-024-01696-w

Bertalanffy, L. V. (1950). An outline of general system theory. *The British Journal for the Philosophy of Science*, 1(2), 134–165. https://doi.org/10.1093/bjps/i.2.134

Binswanger, L. (1968). *Being-in-the-world: Selected papers*. Harper & Row. https://archive.org/details/beingintheworlds00bins

Boulding, K. E. (1956). General systems theory—the skeleton of science. *Management Science*, 2(3), 197–208. https://doi.org/10.1287/mnsc.2.3.197

Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200–207. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1097-4679(196404)20:2%3C200::AID-JCLP2270200203%3E3.0.CO;2-U

Eztests. (2021). *Шкала психологічного благополуччя [К. ріфф]*. Психологічні методики та тести. https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/

Frankl, V. (1963). *Man's Search for Meaning*. Washington Square Press. https://dn710208.ca.archive.org/0/items/frankl-viktor-mans-search-for-meaning-1963/FRANKL_Viktor_Man%27s_Search_For_Meaning-1963_text.pdf

Frankl, V. E. (1990). Science, man and meaning. У *From neuron to action* (pp. 329–334). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-02601-4_37

García-Alandete, J., Marco, J. H., & Pérez, S. (2017). Purpose-in-Life test: Comparison of the main models in patients with mental disorders. *The Spanish Journal of Psychology*, 20. https://doi.org/10.1017/sjp.2017.28

Helter, T. M., et al. (2021). Internal and external aspects of freedom of choice in mental health: Cultural and linguistic adaptation of the Hungarian version of the OxCAP-MH. *BMC Psychology*, 9(1). https://doi.org/10.1186/s40359-021-00660-0

Hoffman, L. (2017). *Key figures in existential-humanistic therapy – existential therapy*. Existential Therapy – An Introduction to Existential-Humanistic Psychology and Therapy. https://existential-therapy.com/key-figures-in-existential-humanistic-therapy/

Horn, C. (2013). Happiness and the meaning of life. In: *On Meaning in Life*. Berlin–Boston: De Gruyter. https://doi.org/10.1515/9783110324242.9

Jovanović, V., Ilić, M., Šakan, D., & Brdar, I. (2024). The meaning in life questionnaire: Revisiting the evidence of validity and measurement invariance using the exploratory structural equation modeling. *Assessment*. https://doi.org/10.1177/10731911241304223

Kierkegaard, S. (1982). The concept of anxiety. *Psychological Medicine. Princeton university press*, 12(1), 215. https://doi.org/10.1017/s0033291700043567

Lichtenthaler, U. (2025). From VUCA and BANI to a PUMO world: Why agile innovation is not enough. *International Journal of Innovation and Technology Management*. https://doi.org/10.1142/S0219877025500129

Levenets, N. (2021). Existential factors of subjective well-being in student youth. *Visnyk of V. N. Karazin Kharkiv National University. Psychology Series*, 70, 15–21. https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/17449

Negri, L., Bassi, M., & Delle Fave, A. (2019). Italian validation of the meaning in life questionnaire: Factor structure, reliability, convergent, and discriminant validity. *Psychological Reports*, 123(2), 578–600. https://doi.org/10.1177/0033294118821302

Nietzsche, F. (2006). *Thus spoke zarathustra (Cambridge texts in the history of philosophy)*. Cambridge University Press.

Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). *Manual for the Spiritual Well-Being Scale*. Westmont College. https://www.westmont.edu/sites/default/files/users/user401/SWBS%20Manual%2 02.0_0.pdf

Picardi, A., & Filastro, A. (2025). Development and validation of a self-report measure of existential well-being. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 21(1). https://doi.org/10.2174/0117450179366317250410071321

Ronzhes, O., Khmelova, N. (2025a). Development of existential subjectivity of youth: Testing of the logotherapeutic training "Ways to the Future". *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 31, 39–50. https://sppstudios.com.ua/en/journals/vol-31-no-1-2025/development-of-existenti al-subjectivity-of-youth-testing-of-the-logotherapeutic-training-ways-to-the-future

Ronzhes, O., & Khmelyova, N. (2025b). Meaning of life and happiness in logotherapy: Challenges of social and political implementation. *Problems of Political Psychology*, 17. https://doi.org/10.33120/popp-vol17-year2025-193

Ronzhes, O. (2024). Meaningful Life Index (MLI). Google Forms. URL: https://forms.gle/2oFZKkwfwT9B6Jyy7

Ronzhes, O. (2025). *Psychological, psychophysiological and social adaptation of a person during the period of active transition to digital technologies* [Doctoral dissertation, V. N. Karazin Kharkiv National University] [in Ukrainian]. https://www.researchgate.net/publication/392763886_PhD_Thesis_Psihologicna_psihofiziologicna_ta_socialna_adaptacia_ludini_v_period_aktivnogo_perehodu_do_cifrovih_tehnologij_Psychological_psychophysiological_and_social_adaptation_of_a_person_during_the

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2023). Self-Determination theory. У *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229–6235). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2630

Sartre, J. P. (1957). *Being and nothingness: An essay on phenomenological ontology*. Methuen & Co. https://dhspriory.org/kenny/PhilTexts/Sartre/BeingAndNothingness.pdf

Sharif-Nia, H., Froelicher, E. S., Hejazi, S., Moshtagh, M., Goudarzian, A. H., & Ebrahimi, F. (2023). Cross-Cultural evaluation of the psychometric properties of the spiritual well-being scale: A systematic review. *Journal of Religion and Health*. https://doi.org/10.1007/s10943-023-01778-8

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

Trakhtenberg, E. C. (2009). *What Constitutes Happiness? Self-Perceived Quality of Life Scale: Theoretical Framework and Development*. Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller.

Uher, J., et al. (2025). Psychology's Questionable Research Fundamentals (QRFs): Key problems in quantitative psychology and psychological measurement beyond Questionable Research Practices (QRPs). *Frontiers in Psychology*, 16. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1553028

van Bruggen, V., ten Klooster, P., Westerhof, G., Vos, J., de Kleine, E., Bohlmeijer, E., & Glas, G. (2017). The existential concerns questionnaire (ecq)-development and initial validation of a new existential anxiety scale in a nonclinical and clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, 73(12), 1692–1703. https://doi.org/10.1002/jclp.22474

Vos, J. (2023). Existential psychological therapies: An overview of empirical research. *Pratiques Psychologiques*, 29(4), 211–229. https://doi.org/10.1016/j.prps.2023.06.001

Vos, J., Craig, M., & Cooper, M. (2015). Existential therapies: A meta-analysis of their effects on psychological outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 115–128. https://doi.org/10.1037/a0037167

Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

Отримано редакцією журналу / Received: 03.05.26
Схвалено до друку / Accepted: 15.07.26
Опубліковано / Published: 16.07.26

Olena RONZHES, PhD (Psychology), Master of Arts
ORCID ID: 0000-0003-3260-8996
e-mail: olena.ronzhes@gmail.com
V. N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv, Ukraine

MEANINGFUL LIFE INDEX: DEVELOPMENT AND PILOT TESTING OF THE METHODOLOGY

Background. ***In the contemporary context of uncertainty, crises, and the digitalization of the social environment, the problem of meaning in life acquires particular importance as a resource for maintaining personal agency and internal coherence. At the same time, existing psychodiagnostic instruments mainly assess the general level of meaning or the search for it and are less capable of capturing its structural and processual realization. The aim of this study is to develop and conduct a pilot testing of the "Meaningful Life Index" (MLI) as a tool for the quantitative analysis of existential categories, as well as to examine its relationship with self-reported happiness.***

Methods. ***The methodology was developed based on the principles of V. Frankl's logotherapy and existential psychology using a conceptual domain–dimension modeling approach. The questionnaire consists of 15 items grouped into five domains (meaning and life direction, self-transcendence, self-distancing, conditions for self-realization, and deep connections), each represented by three dimensions (value orientation, implementation, and reflection). The pilot study was conducted online on a sample of 76 respondents aged 18–71 years. Descriptive statistics, reliability analysis (Cronbach's α, McDonald's ω), exploratory factor analysis, and correlation analysis were applied.***

Results. ***The overall MLI demonstrated a high level of internal consistency (ω = 0.900; α = 0.899). Factor analysis revealed a single dominant factor (39.6 % of variance), confirming the integrative nature of the meaningful life construct. A statistically significant positive correlation was found between MLI and self-reported happiness (ρ = 0.661; p < .001). The strongest associations with happiness were observed for the domains "conditions for self-realization" (ρ = 0.661) and "deep connections" (ρ = 0.620), while the weakest was found for the self-distancing domain. Additional analysis of participants' feedback indicated a high level of correspondence between the results and respondents' self-perception (M = 4.52 out of 5, N = 25).***

Conclusions. ***The MLI is an internally consistent instrument with a pronounced integrative structure, allowing for the quantitative assessment of meaningful life as a multidimensional process of agency realization. The identified relationship with happiness supports the logotherapeutic assumption that happiness emerges as a byproduct of meaning realization. The results demonstrate the potential for further validation of the method and its application in research on existential well-being and agency in the contemporary social context.***

Keywords: ***meaning in life; meaningful life; existential categories; agency; logotherapy; self-reported happiness; psychometric validation/***

Декларація про генеративний штучний інтелект та технології, що використовують штучний інтелект. У процесі підготовки рукопису було використано інструменти штучного інтелекту виключно для допомоги у перевірці граматики, орфографії та стилістичного оформлення тексту. ШІ не використовувався для проведення аналізу даних, інтерпретації результатів чи формування наукових висновків. Відповідальність за зміст, точність та наукову коректність матеріалу повністю несе автор.

Declaration of Generative AI and AI-Assisted Technologies During the preparation of the manuscript, artificial intelligence tools were used solely to assist with grammar checking, spelling, and stylistic formatting of the text. AI was not used for data analysis, interpretation of results or drawing scientific conclusions. The author bears full responsibility for the content, accuracy, and scientific integrity of the material.

Етична декларація. Дослідження схвалено етичним комітетом Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна (протокол № 10 від 19.05.2025). Усі учасники дослідження надали письмову інформовану згоду на участь та публікацію отриманих даних. Автори гарантують повну анонімність та конфіденційність персональної інформації.

Ethical Statement. The study was approved by the Ethics Committee of V. N. Karazin Kharkiv National University (Protocol No. 10 dated May 19, 2025). All study participants provided written informed consent for their participation and the publication of the obtained data. The authors guarantee full anonymity and confidentiality of personal information.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results