

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Журавльов Єгор Олександрович

Кваліфікаційна робота

Соціально-психологічні особливості задоволеності життям у юнацькому віці

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Є. О. Журавльов

Науковий керівник (консультант) Живоглядов Юрій Олексійович,
кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У ПЕРІОД ЮНОСТІ	8
1.1. Сутність поняття «задоволеність життям» у сучасній науці про психіку: основні підходи, структура та критерії оцінки	8
1.2. Юнацький вік як важливий етап онтогенезу: характерні завдання, система цінностей та смислів, процеси соціалізації.....	13
1.3. Соціально-психологічні фактори, що детермінують задоволеність життям у юнаків та дівчат (вплив родини, групи однолітків, навчального середовища, мережі соціальної підтримки)	18
1.4. Особистісні чинники, які визначають задоволеність життям (самооцінка, суб'єктивне благополуччя, оптимістичний світогляд, орієнтація локусу контролю).....	24
Підсумки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ (ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕТАП).....	31
2.1. Методологічні засади та організація емпіричного дослідження	31
2.2. Психодіагностичний інструментарій та процедура збору емпіричних даних.....	36
2.3. Методи математико-статистичної обробки та логіка аналізу результатів.....	43
Підсумки до розділу 2	46
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ ЩОДО ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	48
3.1. Первинні результати емпіричного дослідження задоволеності життям у юнацькому віці	48
3.2. Розподіл респондентів за рівнями задоволеності життям	50
3.3. Порівняльний аналіз соціально-психологічних показників у групах респондентів із різним рівнем задоволеності життям.....	53
3.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язку задоволеності життям із соціально-психологічними чинниками.....	57
3.5. Практичні напрями психологічної підтримки молоді з різним рівнем задоволеності життям	59
Підсумки до розділу 3	65
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТОК.....	79

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах суспільного розвитку, що характеризуються високою динамічністю соціальних змін, зростанням інформаційного навантаження, нестабільністю життєвих орієнтирів та посиленням психологічних викликів, особливої значущості набуває проблема задоволеності життям особистості. Саме рівень задоволеності життям є одним із ключових інтегративних показників суб'єктивного благополуччя людини, який відображає її загальне ставлення до власного життя, ступінь реалізації потреб, цілей, цінностей і життєвих смислів. У психологічній науці задоволеність життям розглядається як важлива складова психологічного здоров'я, емоційної стабільності, адаптаційного потенціалу та гармонійного особистісного розвитку.

Аналіз сучасних психологічних джерел свідчить, що проблема задоволеності життям є багатоаспектною та досліджується в межах вікової, соціальної, особистісної та позитивної психології. Зокрема, у працях Е. Дінера задоволеність життям розглядається як когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, що відображає загальну оцінку людиною якості власного життя. У дослідженнях К. Ріфф увага зосереджується на психологічному благополуччі особистості, самоприйнятті, автономії, позитивних стосунках з іншими та особистісному зростанні. Представники позитивної психології, зокрема М. Селігман, пов'язують задоволеність життям з оптимізмом, позитивними емоціями, наявністю життєвого сенсу, досягненнями та якістю соціальних зв'язків. Водночас у дослідженнях, присвячених юнацькому віку, підкреслюється значення самооцінки, соціальної підтримки, родинних взаємин, стосунків з однолітками та освітнього середовища як чинників, що впливають на психологічне благополуччя молоді. Проте, незважаючи на значну кількість наукових праць, залишається потреба у поглибленому вивченні саме соціально-психологічних особливостей задоволеності життям у юнацькому віці, з урахуванням впливу найближчого соціального оточення,

особливостей соціалізації, суб'єктивного сприйняття підтримки, а також особистісних характеристик, що визначають індивідуальне ставлення молоді до власного життя. Практична значущість цієї проблеми зумовлена необхідністю розробки психологічно обґрунтованих рекомендацій щодо підтримки молоді, профілактики емоційного неблагополуччя та створення сприятливих умов для гармонійного особистісного розвитку. Зазначене зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи: «Соціально-психологічні особливості задоволеності життям у юнацькому віці».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні особливості задоволеності життям у юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1) Здійснити теоретико-методологічний аналіз поняття задоволеності життям у сучасній психологічній науці, уточнити його сутність, структуру та основні критерії оцінки.

2) Охарактеризувати юнацький вік як важливий етап особистісного становлення, визначити його психологічні та соціальні особливості.

3) Обґрунтувати соціально-психологічні чинники, що впливають на задоволеність життям у юнацькому віці.

4) Проаналізувати та інтерпретувати отримані емпіричні дані щодо рівня задоволеності життям у осіб юнацького віку та її взаємозв'язку із соціально-психологічними й особистісними чинниками.

5) Розробити практичні рекомендації щодо підтримки та підвищення рівня задоволеності життям молоді юнацького віку на основі результатів емпіричного дослідження.

Об'єкт дослідження – задоволеність життям як психологічний феномен у юнацькому віці.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники задоволеності життям у юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень задоволеності життям у юнацькому віці зумовлюється сукупністю соціально-психологічних

та особистісних чинників, зокрема особливостями соціальної підтримки, характером взаємин із близьким оточенням, рівнем самооцінки, локусом контролю та загальним емоційно-ціннісним ставленням до життя.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження. До теоретичних методів належали аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння та інтерпретація наукових підходів, що дали змогу розкрити сутність поняття задоволеності життям, охарактеризувати психологічні особливості юнацького віку та визначити основні соціально-психологічні чинники досліджуваного явища. Емпіричними методами виступили анкетування, психодіагностичне тестування, опитування та констатувальний експеримент, що були застосовані для виявлення рівня задоволеності життям і пов'язаних із нею соціально-психологічних характеристик. Для математико-статистичної обробки даних було використано методи описової статистики, визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, порівняльного аналізу показників між групами респондентів, а також кореляційного аналізу. Для встановлення взаємозв'язків між показниками було використано ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що у роботі:

1) уточнено зміст поняття задоволеності життям у юнацькому віці як інтегративного психологічного показника, що поєднує когнітивну оцінку власного життя, емоційне самопочуття, рівень самоприйняття, життєві перспективи та якість соціальних взаємозв'язків;

2) конкретизовано соціально-психологічні чинники, які впливають на рівень задоволеності життям у юнацькому віці, зокрема роль родинних взаємин, міжособистісної підтримки, взаємодії з однолітками, освітнього середовища та суб'єктивного відчуття соціальної підтримки;

3) емпірично перевірено взаємозв'язок між рівнем задоволеності життям та особистісними характеристиками молоді, а саме самооцінкою,

суб'єктивним благополуччям, оптимістичним світоглядом і локусом контролю;

4) розширено наукові уявлення про особливості прояву задоволеності життям у юнацькому віці шляхом зіставлення респондентів із низьким, середнім та високим рівнями задоволеності життям;

5) набули подальшого розвитку теоретичні положення щодо значення внутрішніх психологічних ресурсів і соціального оточення у формуванні позитивного ставлення молодої людини до власного життя.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні та систематизації наукових підходів до вивчення задоволеності життям, поглибленні уявлень про юнацький вік як сензитивний період формування суб'єктивного благополуччя, а також у визначенні сукупності соціально-психологічних чинників, які можуть впливати на оцінку молодою людиною власного життя.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності психологів, кураторів академічних груп, педагогів, соціальних працівників та батьків з метою своєчасного виявлення чинників зниження задоволеності життям у молоді. Розроблені рекомендації можуть бути використані для психологічної профілактики емоційного неблагополуччя, оптимізації міжособистісної взаємодії, формування позитивного самоприйняття та підвищення загального рівня суб'єктивного благополуччя осіб юнацького віку.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати кваліфікаційної роботи обговорювалися на засіданнях кафедри, а також можуть бути представлені на студентських науково-практичних конференціях.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, підсумків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

Стан наукової розробленості проблеми. Проблема задоволеності життям є предметом активного наукового аналізу в межах позитивної психології, вікової психології, соціальної психології та психології особистості. Одним із базових підходів до її розуміння є концепція суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, у якій задоволеність життям трактується як когнітивна оцінка людиною власного життя, його якості, відповідності особистим очікуванням, цілям і цінностям. Важливе значення для розкриття цієї теми мають також дослідження К. Ріфф, яка розглядала психологічне благополуччя через такі показники, як самоприйняття, автономія, позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, життєві цілі та здатність керувати власним середовищем. У межах позитивної психології М. Селігман пов'язував благополуччя особистості з позитивними емоціями, залученістю до діяльності, смыслом життя, досягненнями та якістю соціальних взаємин. Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділено питанням життєвого планування, адаптації та збереження психологічної стійкості в умовах переміщення й соціальної нестабільності, що розглядається у праці F. Vasilyuk. Таким чином, у зарубіжних дослідженнях задоволеність життям розглядається не як випадковий емоційний стан, а як складний інтегральний показник суб'єктивного та психологічного благополуччя особистості.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У ПЕРІОД ЮНОСТІ

1.1. Сутність поняття «задоволеність життям» у сучасній науці про психіку: основні підходи, структура та критерії оцінки

У нинішній науці про психіку категорія життєвої задоволеності займає важливе місце серед понять, що описують внутрішній стан індивіда, його ставлення до себе, власного життєвого шляху, здобутків, перспектив і тої якості, яку має щоденне буття. Підвищений інтерес до цього явища значно зріс завдяки становленню позитивної психології, сфери благополуччя, науки про особистість та вікової психології, де акцент робиться не лише на проблемах неадаптованості, тривоги чи внутрішніх розбіжностей, а й на факторах, що сприяють відчуттю гармонії, психологічної стійкості та суб'єктивного добробуту. Життєва задоволеність у найширшому сенсі може бути визначена як цілісна, когнітивно-емоційна оцінка індивідом свого життя, яка формується через порівняння дійсних досягнень, умов існування, поточних потреб, поставлених цілей, очікувань та особистісно значущих мірил [8, с. 71-77]. На відміну від швидкоплинних емоційних відгуків, спричинених певною подією, життєва задоволеність має характер більш загальний і відносно стабільний; вона відображає глобальне бачення індивідом свого життєвого шляху як такого, що загалом відповідає його уявленням про бажане, цінне й осмислене буття.

Конкретний зміст цього поняття не є єдиним, адже в різних психологічних рамках воно трактується через схожі, проте не ідентичні категорії: суб'єктивний добробут, психологічне благополуччя, щастя, життєвий успіх, емоційний спокій, самоприйняття, здатність до адаптації, переживання наповненості життям. У межах гедоністичного погляду, життєва задоволеність переважно розглядається як частина суб'єктивного

благополуччя, що йде поруч із позитивним та негативним афектом. Таким чином, головна увага зосереджується на тому, наскільки індивід вважає своє життя приємним, комфортним, емоційно сприятливим та тим, що дарує йому позитивні переживання. Натомість евдемоністичний підхід зміщує фокус із простого відчуття насолоди на зрілість особистості, реалізацію внутрішнього потенціалу, наявність життєвого сенсу, незалежність (автономність), усвідомленість власних завдань та продуктивну взаємодію з оточенням. У цьому контексті задоволеність життям не зводиться лише до задоволення потреб чи емоційного комфорту, а постає як наслідок внутрішньої злагоди, осмисленості зробленого життєвого вибору та відчуття цінності власного існування. Саме тому у сучасних дослідженнях феномен життєвої задоволеності все частіше розглядається як багатогранне психологічне утворення, яке об'єднує раціональну оцінку життєвих обставин, емоційну реакцію на них та внутрішню впевненість у прийнятності ситуації, в якій перебуває людина [73, с. 112-131].

У фаховій літературі виділяють кілька основних шляхів розуміння життєвої задоволеності. Перший можна умовно охрестити когнітивно-оцінним. Згідно з ним, задоволеність життям розглядається як свідомо оцінка індивідом якості свого життя загалом або ж його окремих аспектів. Тут особистість виступає не як пасивний об'єкт зовнішніх впливів, а як активний тлумач власного досвіду, що зіставляє те, що є, з тим, що очікувалося, досягнуте - з бажаним, а реальне - з ідеальним. Другий шлях - емоційно-переживальний - концентрується на афективному тлі життєдіяльності, тобто на тому, наскільки людина відчуває внутрішній спокій, душевну рівновагу, мир, піднесеність чи, навпаки, напругу, розчарування, занепокоєння, невдоволення. Третій шлях - особистісно-екзистенційний - пов'язує життєву задоволеність із глибоким відчуттям осмисленості, цілісності власного життєвого шляху, здатністю індивіда бачити цінність власного досвіду та приймати себе в контексті вже прожитого та запланованого. Четвертий шлях - соціально-психологічний - наголошує, що життєву задоволеність неможливо

пояснити лише індивідуальними рисами чи емоційними станами, оскільки вона формується у мережі соціальних взаємозв'язків, залежить від якості стосунків між людьми, рівня підтримки соціуму, визнання, прийняття та приналежності до важливих для індивіда груп. Саме цей підхід має особливе значення для вивчення юності, коли оцінка власного існування значною мірою визначається якістю стосунків із батьками, однолітками, педагогами, а також переживанням власної соціальної адекватності та прийняття у ближчому оточенні.

Складність щодо феномену життєвої задоволеності обумовлює потребу у вивченні його внутрішньої структури. У більшості сучасних трактувань вона охоплює щонайменше кілька взаємозалежних складових. Насамперед, це когнітивна складова, яка передбачає свідому оцінку індивідом свого життя за певними суб'єктивними критеріями. Особистість проводить аналіз, наскільки її життя відповідає поставленим цілям, чи вдається їй реалізовувати задумане, чи влаштовує поточний стан справ і наскільки оптимістично вона дивиться у майбутнє [61, с. 168-175]. Наступна складова - емоційна - відображає переживання задоволення, спокою, радості, вдячності, внутрішньої гармонії або, навпаки, пригніченості, розчарування, тривоги, невдоволення. Третя - ціннісно-сміслова складова - стосується того, наскільки життя сприймається як важливе, наповнене змістом, таке, що має особистісну перспективу і узгоджується з внутрішніми переконаннями. Окрім цього, до структури життєвої задоволеності варто віднести поведінково-регулятивну складову, яка проявляється у здатності індивіда формувати продуктивну життєву тактику, підтримувати активність, приймати рішення, нести відповідальність за свій вибір та зберігати стійкість у складних ситуаціях. Усі ці аспекти дають підстави розглядати життєву задоволеність не просто як окремий психологічний стан, а як багатогранне інтегративне ціле, де поєднуються оцінка, почуття, сенс і життєва діяльність.

Щоб глибше осягнути внутрішню побудову цього явища, у цій праці буде доцільно подати узагальнювальну таблицю.

Структурні компоненти задоволеності життям

Компонент	Змістова характеристика
Когнітивний	Усвідомлена оцінка власного життя, ступеня реалізації цілей, відповідності життя очікуванням
Емоційний	Переважання позитивних або негативних переживань щодо власного життя
Ціннісно-смысловий	Відчуття осмисленості, значущості життя, відповідності існування особистим цінностям
Поведінково-регулятивний	Активність у побудові життя, здатність до саморегуляції, відповідальності та адаптації

Джерело: складено автором на основі [9, с. 33-36]

З огляду на вищеподану таблицю, варто констатувати, що зазначені складові елементи не існують ізольовано, а знаходяться у взаємозалежності; лише їхня спільна дія дозволяє повноцінно та об'єктивно окреслити загальну картину задоволеності життям конкретної людини.

Окремо необхідно розглянути аспект критеріїв, за якими оцінюється задоволеність життям. Хоча в рамках психологічної науки не виділено жодного абсолютно універсального набору таких оціночних показників, як правило, їх співвідносять зі ступнем позитивного сприйняття власного існування, відчуттям його відповідності очікуванням, внутрішньою злагодою та суб'єктивно значущою цінністю. Серед суттєвих маркерів виділяють збіг між тим, що людина сподівалася досягти у житті, та фактичними результатами її зусиль, задоволеність базовими потребами, стійкість позитивного емоційного тла, відчуття керування власними життєвими процесами, наявність життєвих орієнтирів та планів на майбутнє, позитивне ставлення до себе, якість комунікацій з іншими людьми, а також переживання підтримки з боку релевантного соціального оточення. Для молодого віку ці критерії набувають специфічного наповнення: вирішальне значення відіграють самоприйняття, впевненість у перспективі, переживання успіху в освітній діяльності чи на шляху професійного самовизначення, наявність дружніх стосунків, глибоких емоційних зв'язків, підтримки родинного кола та відчуття приналежності до певної соціальної спільноти. Таким чином, оцінювання

задоволеності життям у юності має враховувати не лише загальноприйняті уявлення про благополуччя, а й ті вікові завдання розвитку, які є пріоритетними саме на цій стадії життєвого циклу.

У зв'язку з викладеним, буде доцільно представити ще одну таблицю, що узагальнює ці моменти.

Таблиця 1.2

Основні критерії оцінки задоволеності життям

Критерій	Прояв у життєдіяльності особистості
Прийняття власного життя	Позитивне загальне ставлення до свого життєвого шляху
Відповідність життя очікуванням	Відчуття, що реальні обставини не суперечать значущим прагненням
Емоційний комфорт	Переважання спокою, радості, внутрішньої рівноваги
Осмисленість життя	Наявність цілей, цінностей, відчуття змісту власного існування
Самоприйняття	Позитивне ставлення до себе, прийняття своїх якостей і можливостей
Соціальна включеність	Наявність підтримувальних стосунків, почуття прийняття в соціумі
Суб'єктивний контроль	Переконаність у можливості впливати на власне життя та його результати

Джерело: складено автором на основі [65]

У рамках актуальних студій набуває значущості чітке розмежування термінів на зразок «життєва задоволеність», «щасливий стан», «суб'єктивний добробут» та «психологічний добробут». Хоча їхнє вживання інколи є майже тотожним, вони все ж таки містять певні семантичні розбіжності. Поняття «щастя» зазвичай асоціюється з загальною позитивною тональністю життєвого досвіду, тоді як «суб'єктивний добробут» охоплює як задоволеність існуючим станом, так і емоційну рівновагу. Натомість, «психологічний добробут» традиційно включає такі аспекти, як реалізація потенціалу, незалежність, розвиток особистості, прийняття себе та спроможність до встановлення якісних міжособистісних зв'язків. З огляду на це, життєву задоволеність коректно розглядати як важливу, проте не самодостатню складову загального благополуччя індивіда. Таке уточнення критично важливе для подальшого емпіричного дослідження, оскільки воно дозволяє

уникнути злиття суміжних концептів та більш прецизійно окреслити межі вивчуваного явища.

Таким чином, аналіз передових наукових поглядів дає змогу стверджувати, що життєва задоволеність є комплексним, багатовимірним психологічним конструктом, що відображає узагальнену персональну оцінку свого життєвого шляху, сформовану через призму емоційних переживань, досягнень, системи цінностей, змістових пріоритетів та якості взаємодії у соціумі. Її неможливо звести ані до транзиторного позитивного афекту, ані до виключно зовнішніх маркерів успішності, оскільки вона постає результатом складної інтеграції внутрішніх налаштувань індивіда та реалій його соціального середовища. Саме тому дослідження життєвої задоволеності у період юності вимагає ретельного врахування специфічних рис цього етапу, адже саме особливості юнацького віку значною мірою детермінують змістовну наповненість, критерії оцінки та механізми формування позитивного чи негативного ставлення молодого людини до власного існування [51, с. 76-83].

1.2. Юнацький вік як важливий етап онтогенезу: характерні завдання, система цінностей та смислів, процеси соціалізації

Юнак як етап у психологічній науці традиційно вважається одним із найважливіших, але й найзаплутаніших періодів у розвитку особистості. Саме тоді відбувається стрімкий зсув від сприйняття себе, притаманного дітям та підліткам, до більш зрілих способів усвідомлення своєї сутності, потенціалу, обмежень, життєвих обріїв та свого місця у соціумі. Молодість - це тимчасовий відрізок, коли особа не лише накопичує життєвий досвід, а й активно влітає його у відносно цілісну сітку уявлень про себе та оточуючий світ. Цей час характеризується шаленим прогресом рефлексії, самоусвідомлення, здатності до абстрактних роздумів, моральних суджень, уявного окреслення майбутнього та свідомого обрання життєвих шляхів.

Якщо раніше поведінка багато в чому диктувалася зовнішнім наглядом, прямим впливом родини чи школи, то з настанням юності дедалі більшої ваги набуває внутрішнє керування собою, незалежність, почуття обов'язку та прагнення до індивідуального самовизначення.

З погляду психології розвитку, юнацький вік має не лише біологічний чи хронологічний, а, найголовніше, психологічний зміст. Його суть полягає у формуванні особистості як активного діяча власного життя, у переході до більш осмисленого способу існування, коли молоді люди починають оцінювати себе не лише за зовнішніми ознаками, а й через призму своїх вірувань, цінностей, цілей та глибинних смислів. У цей період особливо гостро постають питання ідентичності: хто я є, яким прагну стати, чого домагаюся, яке місце посідаю серед інших, навіщо вчуся, працюю, розвиваюся. Відповіді на ці питання не з'являються раптом, а вибудовуються внаслідок внутрішньої роботи особистості, яка постійно звіряє свої прагнення, здібності, суспільні очікування та реальні можливості [56, с. 79]. Саме тому юність часто супроводжується підвищеною чутливістю до чужої думки, емоційною нестабільністю, сумнівами, коливаннями у самооцінці, але водночас вона наділена величезним потенціалом для особистісного зростання, готовністю до нового досвіду та закладанням життєвих перспектив.

Однією з ключових ознак юності є розв'язання специфічних вікових завдань розвитку. Серед них – формування сталої особистісної та соціальної ідентичності, визначення професійного шляху, створення власної системи цінностей та життєвих орієнтирів, розвиток самостійності, відповідальності та готовності до незалежного прийняття рішень. Важливим також є налагодження зрілих стосунків з іншими, які поступово виходять за межі ситуативного контакту, набуваючи глибшого емоційного, морального та змістовного наповнення. Юнак чи дівчина вже не просто перебувають у певних соціальних групах, а формують там власну позицію, усвідомлюють свою роль, порівнюють себе з іншими, шукаючи визнання, підтримки та підтвердження власної вагомості. Одночасно з цим розвивається здатність

брати на себе обов'язок за вибір освітньої чи кар'єрної траєкторії, що часто стає джерелом внутрішньої напруги, адже рішення, ухвалені в цей період, сприймаються як такі, що визначають подальшу життєву долю.

Якщо в дитинстві та на ранніх етапах підліткового віку більшість установок переймаються переважно через наслідування, то в юності вони проходять етап перевірки, переосмислення, внутрішнього прийняття або ж відмови. Молода людина починає критично розглядати правила, норми та очікування, які раніше сприймалися як незаперечні, і створює більш індивідуалізовану систему життєвих орієнтирів [6, с. 56-65]. Саме тоді особливої ваги набувають питання сенсу існування, особистого призначення, морального вибору, автентичності, свободи, любові, самореалізації, успіху та щастя. Формування смислової сфери є однією з найсуттєвіших ознак психологічної зрілості, бо від узгодженості внутрішніх цілей особистості залежить її емоційна стійкість, ступінь внутрішньої цілісності та загальне ставлення до свого буття. Юність - це час, коли людина вперше по-справжньому починає жити не лише сьогоднішнім, а й майбутнім, проєктуючи свої дії на перспективу, звіряючи поточні кроки з довгостроковими життєвими наслідками.

Поряд з цим необхідно мати на увазі, що система цінностей та смислів юнаків та дівчат розбудовується не у вакуумі, а в конкретному соціальному оточенні. На неї тиснуть родинне коло, стиль виховання, освітній простір, коло ровесників, інформаційне середовище, культурні еталони, соціально-економічні умови та суспільні зміни. У сучасному світі юнацький період проходить в умовах шаленого обміну інформацією, цифрової взаємодії, великої доступності різноманітних моделей поведінки, життєвих сценаріїв та способів самопрезентації. Це відкриває ширші можливості для самопізнання та вибору, але водночас ускладнює процес формування особистої ідентичності, оскільки молода особа постійно перебуває під впливом порівняння, оцінки та потенційного тиску соціальних норм. Як наслідок, система цінностей у юності може мати певну хиткість, внутрішні суперечності або бути фрагментованою, що безпосередньо відбивається на загальному стані

психологічного благополуччя та задоволеності життям.

Особливу роль у юності відіграє процес соціалізації, який набуває нової якості, порівняно з попередніми стадіями розвитку. Соціалізація на цьому етапі вже не обмежується пасивним засвоєнням правил та моделей поведінки, а передбачає активне включення особистості у взаємодію з іншими, випробування різних ролей, опанування форм відповідальних дій та формування власного стилю спілкування [40, с. 81-85]. Юнак чи дівчина виступає не лише як об'єкт соціального впливу, а як суб'єкт, що трактує, переосмислює, приймає або заперечує певні соціальні установки. У цьому зв'язку соціалізація стає нерозривно пов'язаною з індивідуалізацією, адже входження у соціум супроводжується бажанням зберегти свою унікальність, відстояти особисті межі, сформувати незалежну позицію та індивідуальний спосіб життя.

Значний вплив на перебіг соціалізації в юності має родина. Незважаючи на зростання ваги ровесників та поступове розширення незалежності, саме сім'я часто залишається фундаментальним джерелом емоційної підтримки, відчуття безпеки, довіри та початкових ціннісних орієнтирів. Характер стосунків з батьками, рівень прийняття, повага до самостійності молодої людини, особливості комунікації в родині можуть як сприяти гармонійному становленню особистості, так і створювати перешкоди для нього. Якщо сімейне оточення забезпечує підтримку, не придушуючи при цьому автономію, у юнака чи дівчини зростають шанси на формування стабільної самооцінки, внутрішньої впевненості та позитивного бачення майбутнього. У разі ж надмірного контролю, емоційної відчуженості чи частих конфліктів можуть посилюватися невпевненість, внутрішня напруга та ускладнення у самовизначенні [50, с. 80-104].

Не менш важливою є роль ровесників. У юнацькому віці спілкування з однолітками стає не лише способом емоційного контакту, а й простором для перевірки соціальних навичок, самоствердження, визнання та побудови глибоких особистих стосунків. Через групу ровесників молода людина має

змогу відчувати себе частиною колективу, знайти підтримку, пережити досвід прийняття або, навпаки, зіткнутися з відторгненням, боротьбою за першість та розчаруванням. Якість цих стосунків прямо впливає на самосприйняття, емоційний стан, ступінь самовпевненості та загальне ставлення до життя. Для багатьох молодих людей саме соціальне схвалення з боку однолітків стає одним із найсуттєвіших джерел внутрішнього благополуччя або, навпаки, психологічного дискомфорту.

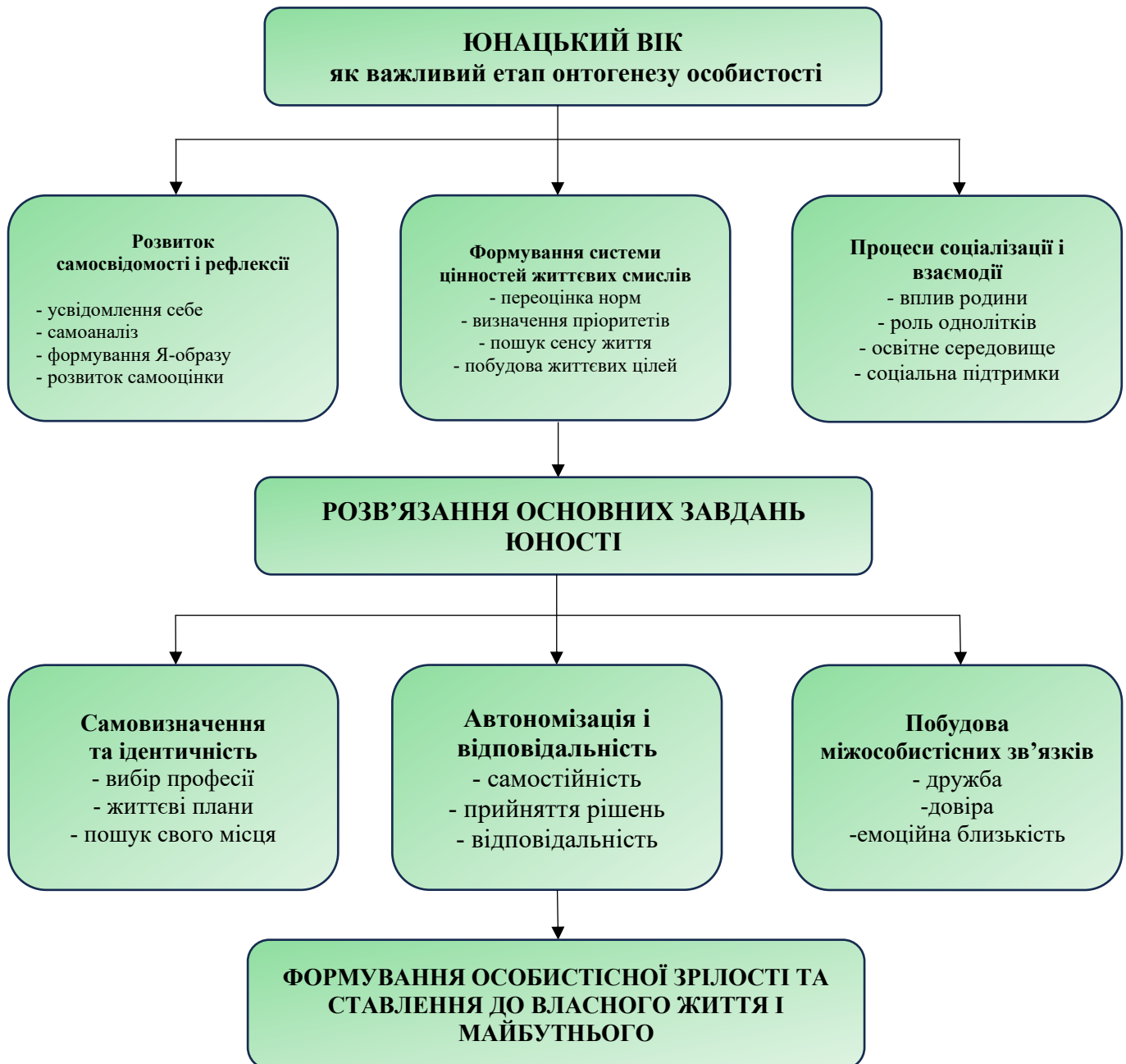


Рис. 1.2. Юнацький вік як важливий етап онтогенезу

Джерело: складено автором на основі [37, с. 252-261]

Важливим рушієм соціалізації у юнацькому віці є також освітнє середовище, яке встановлює не лише вимоги до навчання, а й систему взаємозв'язків, очікувань, правил та можливостей для особистісного росту. Саме в навчальному просторі молода особа часто вперше стикається з потребою самостійно організувати свою діяльність, приймати відповідальні рішення, будувати стосунки з новими людьми, долати труднощі пристосування та оцінювати себе через власні досягнення. Успішність чи невдачі у навчанні, особисте відчуття власної спроможності, підтримка з боку педагогів, психологічна атмосфера у навчальному колективі впливають на формування впевненості у власних силах, професійних прагнень та рівня задоволеності життям. Освітнє середовище може слугувати як ресурс для самореалізації, так і джерелом напруги, особливо якщо воно пов'язане із завищеними вимогами, невизначеністю чи нестачею соціально-психологічної допомоги [31, с. 4-50].

1.3. Соціально-психологічні фактори, що детермінують задоволеність життям у юнаків та дівчат (вплив родини, групи однолітків, навчального середовища, мережі соціальної підтримки)

Задоволеність життям у молоді роки формується не лише з огляду на індивідуальні психологічні риси особистості, а й у нерозривному зв'язку із соціальними обставинами, у яких відбувається її становлення, самовизначення та щоденна активність. У цьому віці молода особа надзвичайно чутлива до характеру взаємодії між людьми, рівня прийняття оточенням, якості спілкування, наявності підтримки, визнання та можливості відчувати власну вартість у системі соціальних зв'язків. З огляду на це, соціально-психологічні аспекти відіграють ключову роль у формуванні загальної оцінки свого існування, впливають на емоційний стан хлопців та дівчат, їхню самовпевненість, відчуття безпеки, бачення майбутнього та внутрішній

спокій. Якщо соціальне поле надає досвід визнання, сталості та допомоги, це створює сприятливий психологічний ґрунт для формування позитивного ставлення до власного життя [22, с. 31-42]. Натомість нестача емоційної близькості, часті колізії, відстороненість чи пережиття неприйняття здатні помітно знижувати рівень задоволеності життям навіть за відносно благополучних зовнішніх умов.

Одним із найважливіших соціально-психологічних факторів, що впливають на задоволеність життям юнацтва, є сім'я. Незважаючи на посилення прагнення до незалежності та зростання ваги контактів поза межами сім'ї, вона залишається фундаментальною ареною емоційної захищеності, первинного соціального досвіду, моральних орієнтирів та психологічної опори. Саме у родинному колі молода людина отримує перше уявлення про себе як про значущу чи не надто цінну особу. Там формується розуміння характеру людських стосунків, рівня довіри, способів додання негараздів та моделей вияву емоцій. Якщо сім'я відзначається теплотою, підтримкою, відкритістю до розмови, повагою до особистих кордонів та права молодого члена родини на самостійні кроки, це сприяє формуванню стійкої самооцінки, внутрішньої впевненості та більш позитивного погляду на власне буття. За таких умов молодь частіше відчуває, що має на кого спертися, до кого звернутися по допомогу, що її почують і приймуть навіть у моменти сумнівів чи помилок. Навпаки, напружені стосунки з батьками, емоційна відчуженість, надмірний контроль, постійна критика, приниження або ігнорування переживань молодої людини можуть породжувати почуття самотності, безпорадності, внутрішньої хисткості, що негативно відбивається на відчутті задоволеності своїм життям.

Значимість родинного чинника підсилюється тим, що у юнацькі роки особа одночасно прагне самостійності й потребує схвалення та підтримки з боку найближчих людей. Ця парадоксальна тенденція робить родинні взаємини особливо делікатними: молодій особі важливо, аби її сприймали як дорослу, здатну робити вибір, але при цьому не залишали наодинці з

проблемами. Встановлення рівноваги між емоційною близькістю та повагою до автономії є одним із ключових елементів гармонійного розвитку особистості в цей відрізок часу [26, с. 308]. Якщо батьки виявляють довіру, конструктивно реагують на помилки, заохочують прагнення до самореалізації та підтримують емоційний зв'язок, це сприяє формуванню позитивного бачення майбутнього та вищого рівня задоволеності життям. Якщо ж родина стає джерелом постійного напруження, конфліктів чи психологічного тиску, це може спричинити хронічну емоційну напругу, незадоволеність собою, труднощі у визначенні свого шляху та песимістичну оцінку життєвих перспектив.

Не менш вагомим соціально-психологічним фактором є спільнота однолітків, котра у юнацькому віці набуває виняткової ваги. Саме у колі ровесників молода людина набуває досвіду соціального порівняння, вміння себе подати, емоційної близькості, дружби, визнання та відчуття приналежності до групи. Для хлопців і дівчат важливо не лише мати формальні зв'язки з однолітками, а й відчувати себе прийнятими, цікавими, важливими у цьому колі, мати можливість бути зрозумілими та емоційно підтриманими. Група ровесників виконує низку важливих функцій: вона допомагає у формуванні соціальної ідентичності, розвитку навичок спілкування, засвоєнні моделей поведінки у стосунках, а також слугує джерелом зворотної інформації про власні якості, досягнення та соціальний ранг. Позитивний досвід інтеграції у коло однолітків, наявність друзів, довірливих стосунків, підтримки та взаєморозуміння суттєво посилюють відчуття психологічного добробуту й сприяють позитивній оцінці життя в цілому [29, с. 170-186].

Саме у середовищі ровесників юнаки та дівчата нерідко зіштовхуються з конкуренцією, соціальним порівнянням, виключенням, неприйняттям чи прихованою формою тиску. У цьому віці думка групи може набувати надмірної ваги, а переживання невідповідності очікуванням групи чи відчуття соціальної неспроможності можуть глибоко впливати на те, як людина

сприймає себе. Якщо молода особа відчуває себе відірваною, непоміченою, об'єктом глузувань або непотрібною, це здатне знижувати її самооцінку, викликати емоційний дискомфорт і послаблювати відчуття задоволеності своїм буттям. Особливо гостро подібні переживання виявляються тоді, коли юнак чи дівчина не мають альтернативних джерел підтримки. В умовах сьогодення ситуація ускладнюється ще більше через вплив цифрового спілкування та соціальних мереж, де процеси порівняння, демонстрації успіхів та символічного схвалення набувають безперервного характеру. Це може створювати додатковий тиск, посилювати сумніви у власній цінності та формувати відчуття, що власне життя менш успішне чи менш важливе порівняно з життям інших.

Значущий вплив на формування задоволеності життям має також освітнє середовище, адже у юнацькому віці здобуття освіти є однією з ключових сфер діяльності. Саме у просторі навчання молода особа не лише здобуває знання, а й розвиває навички незалежності, відповідальності, самоорганізації, взаємодії з іншими, переживає успіхи та невдачі, формує професійні пріоритети та уявлення про свої можливості. Психологічний клімат освітнього закладу, манера взаємодії між викладачами та студентами, наявність підтримуючого середовища, об'єктивність оцінювання, можливість вільно висловлювати погляди, отримувати допомогу та зберігати почуття власної гідності - усе це безпосередньо впливає на емоційний стан молоді. Якщо освітнє середовище є сприятливим, мотивуючим і безпечним, воно сприяє формуванню почуття компетентності, внутрішньої спроможності та соціальної включеності, а отже, піднімає загальний рівень задоволеності своїм життям.

Разом із тим, освітній простір може стати і джерелом хронічного напруження, особливо якщо він характеризується надмірним тиском, високим рівнем невизначеності, перевантаженням, нестачею допомоги чи неконструктивною манерою спілкування. У таких умовах навчання може асоціюватися не з прогресом і самореалізацією, а з неминучим стресом,

острахом не дотягнути до рівня, виснаженням та відчуттям власної неспроможності. Для юнацького віку це особливо небезпечно, оскільки освітні досягнення часто стають частиною самооцінки, критерієм для порівняння із соціумом та основою для прогнозування майбутнього. Якщо молода особа постійно переживає невдачі, не бачить перспектив або не відчуває опори з боку освітнього середовища, це може спричинити негативне ставлення не лише до навчання, а й до свого життя загалом [11, с. 5-11]. Навпаки, відчуття успіху, причетності та важливості у навчальному процесі часто корелює з вищим рівнем життєвого оптимізму, вірою у власні сили та позитивною оцінкою свого місця у майбутньому.

Окремим, але вкрай вагомим елементом є мережа підтримки у соціумі, яка охоплює сукупність як реальних, так і суб'єктивно відчутних джерел допомоги, визнання та емоційного ґрунту, доступних особі серед її оточення. Для молодих людей не лише конче необхідно мати фактично людей, до кого можна звернутися, а й бути певні у широті, доступності та безпечності такої допомоги. Соціальна підтримка може приймати різноманітні форми: емоційну, коли індивід отримує співчуття, увагу, піклування; інформаційну, коли йому надають поради чи роз'яснення; інструментальну, коли пропонується конкретна практична підтримка; оціночну, коли людина отримує схвалення, позитивне підтвердження власної цінності. Наявність розвиненої системи соціумної підтримки сприяє тому, що навіть стикаючись із негараздами, юнак чи дівчина зберігають психічну стійкість, легше долають стресові обставини та менше схильні до відчуття безнадії чи відокремленості.

Щодо загальної життєвої задоволеності, важливість має як об'єктивна широта цієї мережі підтримки, так і те, як вона сприймається індивідуально. Людина може формально бути оточена великою кількістю людей, проте не відчувати справжньої близькості чи безумовного прийняття [30, с. 65-73]. І навпаки, навіть невелика кількість надійних, значущих зв'язків здатна сформувати відчуття захищеності, стабільності та внутрішнього оперття. У період юності це набуває особливого значення, оскільки саме тоді молода

особа часто переживає невизначеність щодо наступних кроків, внутрішні сумніви, коливання стосовно самооцінки та підвищену емоційну вразливість. За таких умов соціальна підтримка виконує не лише функцію компенсації, але й функцію розвитку: вона допомагає особі прийняти саму себе, зберігати активність, не втрачати віру у свої спроможності та підтримувати оптимістичніший погляд на життя.

Згадані чинники не функціонують ізольовано, а переплітаються у складній взаємодії. Якість стосунків у родині може впливати на здатність молоді будувати довірливі контакти з ровесниками; те, як сприймали чи відкидали в колі однолітків, може певним чином диктувати рівень самовпевненості у навчальному процесі; наявність соціумної підтримки може пом'якшувати негативний вплив окремих складних обставин. Саме тому життєву задоволеність у юнацькому віці варто розглядати як наслідок комплексної взаємодії різних соціопсихологічних детермінант, котрі впливають на особу по-різному залежно від її унікального досвіду, системи цінностей, рівня зрілості психіки та поточних життєвих умов. Успішна інтеграція у соціум, позитивний досвід спілкування, наявність підтримки та відчуття приналежності до важливих спільнот формують вагомий фундамент для формування позитивного ставлення до власного буття.

Таким чином, задоволення життям у юнаків та дівчат значною мірою визначається соціопсихологічними умовами, у яких формується особистість. До найбільш суттєвих із них належать особливості взаємодії у сім'ї, характер стосунків із однолітками, психологічна атмосфера в освітньому закладі та наявність мережі соціальної опори. Саме у цих сферах молода людина здобуває досвід прийняття, визнання, почуття безпеки, самоствердження або, навпаки, переживає напругу, відторгнення та невизначеність. Отже, рівень задоволеності життям у молодих людей є не лише індикатором їхнього внутрішнього стану, але й своєрідним відображенням якості їхньої соціальної інтегрованості та міжособистісного благополуччя [39, с. 21-29]. Логічним продовженням цього теоретичного аналізу є розгляд чинників особистісного

плану, які, взаємодіючи із соціумними умовами, зумовлюють індивідуальні відмінності у переживанні життєвої повноти.

1.4. Особистісні чинники, які визначають задоволеність життям (самооцінка, суб'єктивне благополуччя, оптимістичний світогляд, орієнтація локусу контролю)

Загальне задоволення життям, що слугує інтегральним показником ставлення людини до свого буття, формується не тільки під впливом зовнішніх соціальних умов, але й значною мірою залежить від прихованих психологічних резервів самої особистості. Саме індивідуальні особливості визначають, яким чином людина інтерпретує життєві події, оцінює власні здобутки, долає перешкоди, осмислює майбутнє та формує ставлення до себе. У юнацькі роки вплив цих факторів стає особливо відчутним, адже цей етап ознаменується активним становленням самоусвідомлення, системи життєвих пріоритетів, образу власного "Я" та внутрішньої позиції. Навіть за тотожних чи подібних умов, різні молоді люди можуть по-різному оцінювати своє життя: для одних найдрібніші спіткання стають причиною глибокої фрустрації, тоді як інші, зіткнувшись із серйозними викликами, зберігають позитивне сприйняття себе та світу. Це підкреслює, що ступінь життєвої задоволеності значною мірою детермінований механізмами, через які особа тлумачить свій досвід, регулює емоції та проводить внутрішню оцінку своєї ситуації.

Однією з фундаментальних особистісних передумов задоволеності життям є самооцінка. Вона відображає, як людина ставиться до себе, наскільки вона здатна усвідомлювати власну цінність, приймати свої переваги та недоліки, а також оцінювати рівень своєї компетентності, значущості та можливості впливати на власну долю [2, с. 29-33]. У період юності самооцінка набуває надзвичайної ваги, оскільки саме тоді кристалізується досить цілісний образ себе, що включає уявлення про зовнішність, інтелектуальні здібності,

соціальну привабливість, моральні якості, перспективи розвитку та місце серед оточення. Високий, але адекватний рівень самооцінки зазвичай асоціюється з кращою психологічною стійкістю, більшою самовпевненістю, готовністю долати перешкоди та позитивнішим поглядом на життєві реалії. Такі молоді люди схильні розглядати своє життя як змістовне, багатообіцяюче і таке, що відповідає їхнім внутрішнім очікуванням. Натомість, низька самооцінка часто супроводжується сумнівами у собі, страхом перед негативним судженням, схильністю до надмірної самокритики, внутрішньою невпевненістю та підвищеною реакцією на невдачі, що неминуче знижує загальну задоволеність життям.

Самооцінка впливає на задоволеність життям не лише безпосередньо, а й через опосередковані механізми - сприйняття соціальних зв'язків, успіхів у навчанні, досягнень та бачення майбутніх шляхів. Якщо молода особа бачить у собі цінну особистість, спроможну, гідну любові та поваги, їй легше формувати здорові стосунки з іншими, приймати рішення з більшою впевненістю, менше хвилюватися через ситуативні провали та, загалом, прихильніше ставитися до свого існування. У зворотному випадку, навіть об'єктивно позитивні факти можуть бути знецінені, а незначні проблеми сприйматися як підтвердження власної неспроможності. Надзвичайно важливо, що в юності самооцінка ще не завжди є стабільною: вона може дуже сильно залежати від думки однолітків, батьків, педагогів, від успішності, зовнішності та інших важливих для соціуму параметрів. Тому її роль у формуванні життєвої задоволеності є критичною: саме через призму самооцінки молода людина визначає своє місце у світі та ступінь відповідності свого життя бажаній та цінній картині [44, с. 89-102].

Вагомим детермінантом життєвої задоволеності є також суб'єктивне благополуччя, яке у сучасній психології трактується як інтегральне переживання внутрішнього комфорту, домінуючого позитивного емоційного фону та загального відчуття гармонії із плином власного життя. Концепція суб'єктивного благополуччя є суміжною до задоволеності життям, проте вони

не є синонімами. Якщо задоволеність життям здебільшого пов'язана з когнітивною оцінкою прожитого шляху, то суб'єктивне благополуччя охоплює також емоційний вимір, включаючи баланс між позитивними та негативними емоціями, відчуття спокою, душевної рівноваги, радості та насиченості буття. Відповідно, чим вищим є рівень суб'єктивного благополуччя, тим вища ймовірність, що особистість позитивно оцінить своє життя. У юнацькому віці це набуває особливої актуальності, адже на цьому етапі емоційна сфера є досить рухливою, а переживання тривоги, радості, сумнівів, натхнення чи розчарування можуть інтенсивно формувати загальне ставлення до себе та оточення.

Суб'єктивне благополуччя виконує функцію внутрішнього "індикатора", що дає людині відчуття емоційної прийнятності її життя, його позитивну насиченість та можливість підтримувати внутрішню рівновагу. Для юнаків та дівчат високий рівень такого благополуччя може проявлятися у здатності черпати задоволення з буденних справ, насолоджуватися спілкуванням, навчанням, самореалізацією, зберігати оптимізм щодо майбутнього та відчувати емоційну включеність у власні події. Навпаки, низький рівень суб'єктивного благополуччя часто асоціюється з перманентною внутрішньою напругою, відчуттям емоційного виснаження, зниженим фоном настрою, незадоволеністю собою та песимістичним баченням життєвих перспектив. Таким чином, суб'єктивне благополуччя стає важливим внутрішнім підґрунтям для життєвої задоволеності, забезпечуючи емоційну основу для позитивного сприйняття власного існування.

Однією з найсуттєвіших особистісних рис, що детермінують ступінь задоволеності життям, є оптимістичний світогляд. Оптимізм у психологічному сенсі пов'язується зі стійкою схильністю індивіда очікувати сприятливого розвитку подій, вірити у можливість подолати негаразди, бачити потенціал навіть у складних обставинах та утримувати фокус на позитивному фіналі [57, с. 3-18]. Оптимістичний погляд на світ не означає заперечення проблем чи наївне сприйняття дійсності, а являє собою особливий стиль мислення та

життєвої позиції, де труднощі розглядаються як тимчасові та долані, а майбутнє - як відкрите до змін, що залежать від особистих зусиль. У юності оптимізм набуває особливої ваги, оскільки це період активного проектування майбутнього, формування планів, ухвалення важливих рішень та зіткнення з чисельними невизначеностями. Віра у власні сили, у досяжність цілей та у позитивну траєкторію власного життя значною мірою посилює відчуття задоволеності ним.

Юнаки та дівчата, які схильні до оптимізму, зазвичай демонструють більш конструктивну реакцію на виклики, менше занурюються у невдачі, краще підтримують внутрішню рівновагу та швидше відновлюються після емоційних сплесків. Вони частіше сприймають своє життя як таке, що має перспективу, зміст і перебуває у процесі позитивної трансформації. Такі індивіди схильні помічати не лише втрати та обмеження, але й ресурси, можливості та потенціал для самореалізації, що позитивно відображається на їхній загальній оцінці життєвого шляху. І навпаки, песимістичний спосіб мислення часто тягне за собою фокусування на ризиках, негараздах, невпевненості щодо майбутнього, схильності до гіперболізації негативних аспектів життя та недооцінки власних спроможностей. У результаті, навіть за об'єктивно сприятливих умов, молода людина може відчувати незадоволеність життям, тривожність чи розчарування. Отже, оптимістичний світогляд слугує важливим психологічним резервом, що допомагає підтримувати позитивний емоційний стан, зміцнює віру у майбутнє та сприяє зростанню життєвої задоволеності.

Ще однією суттєвою особистісною рисою є орієнтація локусу контролю. Концепція локусу контролю описує, де саме людина переважно бачить причину подій, що з нею стаються: у власних діях та рішеннях, чи у зовнішніх обставинах, долі, випадковості чи впливі інших людей. Індивіди з домінуючим інтернальним локусом контролю, як правило, вважають, що значна частина їхнього життя зумовлена ними самими, їхньою активністю, відповідальністю, здатністю діяти та робити вибір [68, с. 60-72]. Ті ж, хто схиляється до

екстернального локусу контролю, схильні пояснювати події незалежними від себе силами, некерованими факторами або чистою випадковістю. У контексті задоволеності життям ця характеристика має фундаментальне значення, оскільки відчуття володіння власним життям є одним із ключових маркерів психологічного комфорту та внутрішньої стабільності. Коли молода людина відчуває себе активним суб'єктом свого життя, вона легше ставить реалістичні цілі, діє більш упевнено, краще протистоїть труднощам та, загалом, більш позитивно оцінює своє існування.

У юнацькому віці інтернальна спрямованість локусу контролю часто корелює з вищою відповідальністю, ініціативністю, самостійністю та відчуттям особистої дієздатності. Такі молоді люди схильні бачити у власних кроках джерело змін, тому навіть у складних ситуаціях вони зберігають відчуття здатності впливати на ситуацію. Це сприяє зменшенню відчуття безпорадності, зміцнює віру у власні можливості та підтримує позитивне ставлення до життя. Натомість, екстернальна орієнтація нерідко поєднується з відчуттям залежності від зовнішнього середовища, невпевненістю у можливості щось змінити у своєму житті, пасивністю та тенденцією перекладати відповідальність. За таких умов рівень життєвої задоволеності може знижуватися, оскільки людина бачить себе радше об'єктом зовнішніх впливів, аніж творцем свого шляху. Особливо це помітно у період юності, коли прийняття рішень щодо освіти, кар'єри, стосунків та майбутнього вимагає внутрішньої суб'єктності та готовності брати на себе відповідальність за власну долю.



Рис. 1.3. Особистісні чинники задоволеності життям у юнацькому віці
Джерело: складено автором на основі [37, с. 252-261]

Слід наголосити, що згадані індивідуальні аспекти - оцінка себе, відчуття власного добробуту, схильність до оптимізму та зона відповідальності (локус контролю) - функціонують не поодиноці. Вони тісно переплітаються, здатні як підсилювати, так і, навпаки, послаблювати свій вплив на загальне задоволення від життя. Наприклад, висока самооцінка часто корелює із більшою внутрішньою переконаністю та більш центрованим на собі контролем подій; позитивний погляд на майбутнє підтримує відчуття доброго самопочуття, а усвідомлення впливу на хід справ сприяє зменшенню хвилювань та зміцненню внутрішньої стійкості. У комплексі ці риси формують той психологічний резерв, що дозволяє молодому чоловікові чи дівчині долати етапи дорослішання, зберігати бачення майбутнього та

позитивно оцінювати власне існування. Якщо ж ці елементи недостатньо розвинені або суперечать один одному, зростає імовірність нестабільної самооцінки, внутрішньої фрустрації, складнощів із доданням життєвих викликів та зниження загальної задоволеності своїм життям [72, с. 155-167].

Таким чином, рівень задоволення життям у юності значною мірою зумовлений комплексом особистісних факторів, серед яких ключову роль відіграють самосприйняття, рівень суб'єктивної задоволеності, оптимістична позиція та орієнтація контролю. Саме ці характеристики визначають унікальний спосіб, у який особа інтерпретує себе та світ, як вона емоційно оцінює обставини, наскільки здатна бачити перспективи, сприймати труднощі як такі, що можна подолати, та відчувати своє життя як осмислене і цінне. У поєднанні із соціокультурними умовами становлення вони закладають фундамент для позитивного чи негативного ставлення індивіда до свого життєвого шляху. Це відкриває теоретичну основу для підведення підсумків першого розділу та переходу до опису процедури емпіричного дослідження соціально-психологічних аспектів задоволеності життям у період юності.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розкрито теоретичні засади дослідження задоволеності життям у юнацькому віці. Визначено, що задоволеність життям є інтегративним психологічним явищем, яке відображає оцінку людиною власного життя, емоційний стан, рівень самоприйняття, наявність життєвих цілей та якість соціальних взаємозв'язків. Установлено, що в юнацькому віці задоволеність життям формується під впливом соціально-психологічних та особистісних чинників. До них належать родинні взаємини, стосунки з однолітками, освітнє середовище, соціальна підтримка, самооцінка, суб'єктивне благополуччя, оптимістичний світогляд і локус контролю. Отже, теоретичний аналіз створює основу для подальшого емпіричного дослідження зазначених чинників.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ (ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕТАП)

2.1. Методологічні засади та організація емпіричного дослідження

Експериментальне вивчення психологічних та соціальних аспектів задоволеності життям у молоді ґрунтується на ідеї, що ставлення індивіда до власного існування є результатом складної взаємодії внутрішніх та зовнішніх факторів. У межах нинішньої психологічної науки, задоволеність життям сприймається як інтегральна оцінка суб'єктивного благополуччя, яка формується під впливом рис особистості, якості міжособистісних зв'язків, особливостей інтеграції у суспільство, обсягу підтримки та індивідуального способу осмислення особистого досвіду. З огляду на це, методика дослідження цієї проблематики мусить включати комплексний підхід, що дозволяє одночасно врахувати як внутрішні риси особистості, так і соціально-психологічні причини, що детермінують задоволеність життям у юнаків і дівчат [71, с. 143-148]. У такому ракурсі емпіричний пошук сфокусований не лише на констатації поточного рівня життєвої задоволеності, а й на виявленні тих детермінант, які можуть або посилювати, або послаблювати ці показники саме у юнацькому віці.

У дослідженні було застосовано саме ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена, оскільки він дає змогу визначити силу та напрям зв'язку між показниками без обов'язкової вимоги нормального розподілу даних. За його допомогою перевірявся взаємозв'язок між рівнем задоволеності життям та такими чинниками, як самооцінка, суб'єктивне благополуччя, оптимістичний світогляд, локус контролю, соціальна підтримка, родинні взаємини та взаємини з однолітками.

У відповідності до окресленої мети конкретизуються завдання емпіричного вивчення. Першочергово, необхідно визначити поточний рівень

задоволеності життям у досліджуваній групі молоді. Наступний етап – дослідити особистісні маркери, які теоретично пов’язані з життєвою задоволеністю, а саме: самооцінку, оптимістичний настрій, суб’єктивне благополуччя та внутрішній/зовнішній контроль. Паралельно важливим завданням є з’ясування ролі соціально-психологічних факторів, серед яких слід приділити особливу увагу характеру родинних стосунків, якості взаємодії з ровесниками, особливостям навчального середовища та обсягу сприйнятої соціальної підтримки. Окремим завданням виступає встановлення потенційно значущих статистичних залежностей між рівнем задоволеності життям та обраними соціально-психологічними й особистісними індикаторами. Фінальним методологічним завданням є осмислення отриманих результатів у контексті сучасних теоретичних концепцій та формування практичних рекомендацій для покращення психологічного добробуту молоді.

Не менш вагомим елементом методологічного обґрунтування є визначення сфери дослідження (об’єкта) та його фокусу (предмета). Об’єктом у цій роботі є задоволеність життям індивіда у юності як психологічний феномен, що відображає узагальнену оцінку ним власного життєвого шляху. Предмет дослідження є більш вузьким і стосується безпосередньо соціально-психологічних нюансів задоволеності життям у юнацькому віці, тобто тих внутрішніх та зовнішніх детермінант, які сприяють її формуванню, підтримці чи зниженню [4, с. 1197-1207]. Така логіка співвідношення об’єкта та предмета дає змогу чітко окреслити межі дослідження та сфокусуватися на тих аспектах життєвої задоволеності, які мають найбільшу теоретичну та практичну вагу у роботі з молоддю генерацією.

Головним методологічним складником емпіричного процесу є робоча гіпотеза. У рамках цього дослідження вона формулюється як припущення, що ступінь задоволеності життям у юнаків та дівчат визначається комбінацією соціально-психологічних та особистісних факторів. Передбачається, що вищий рівень задоволеності життям корелюватиме з позитивною самооцінкою, вищими показниками суб’єктивного благополуччя,

оптимістичним світоглядом, інтерналізацією локусу контролю, а також із наявністю сприятливих сімейних відносин, позитивного досвіду комунікації з ровесниками, підтримуючого освітнього клімату та відчутної соціальної допомоги. Водночас, можна припустити, що зниження життєвої задоволеності супроводжуватиметься невпевненістю у власних силах, песимістичним баченням майбутнього, зовнішнім контролем, дефіцитом підтримки та напругою у ключових сферах соціальної взаємодії. Робоча гіпотеза виступає не як остаточний висновок, а як науково обґрунтоване припущення, яке потребує перевірки за допомогою психодіагностичних та математико-статистичних методів [58, с. 728-740].

Для узагальнення основних методологічних параметрів дослідження доцільно подати їх у вигляді таблиці.

Таблиця 2.1

**Методологічні засади емпіричного дослідження задоволеності
життям у юнацькому віці**

Елемент дослідження	Зміст
Тема дослідження	Соціально-психологічні особливості задоволеності життям у юнацькому віці
Мета дослідження	Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні особливості задоволеності життям у юнацькому віці
Об'єкт дослідження	Задоволеність життям як психологічний феномен у юнацькому віці
Предмет дослідження	Соціально-психологічні чинники задоволеності життям у юнацькому віці.
Основні завдання	Визначити рівень задоволеності життям; дослідити особистісні та соціально-психологічні чинники; встановити взаємозв'язки між показниками; підготувати практичні рекомендації
Робоча гіпотеза	Рівень задоволеності життям у юнаків та дівчат залежить від поєднання особистісних і соціально-психологічних чинників
Теоретичні підходи	Віковий, особистісний, соціально-психологічний, комплексний
Очікуваний результат	Виявлення чинників, що підвищують або знижують рівень задоволеності життям у молоді

Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження

З метою проведення емпіричного аналізу було сформовано групу з 40 молодих людей. Ця когорта респондентів складалася з юнаків та дівчат у віці

від сімнадцяти до двадцяти одного року, котрі здобували освіту у вищому навчальному закладі. Вибір саме цієї категорії досліджуваних не був випадковим, оскільки юність є ключовим етапом у формуванні особистості, активного розвитку самосвідомості, визначенні життєвих орієнтирів, системи цінностей, професійного самовизначення та побудови міжособистісних зв'язків. Протягом цього періоду ставлення людини до власного існування набуває більш усвідомленого характеру, а рівень задоволеності життям виступає індикатором не лише емоційного стану, але й загального психологічного добробуту індивіда [32, с. 288]. Таким чином, дослідження рівня задоволеності життям у даній віковій категорії є цілком виправданим та науково обґрунтованим заходом.

Серед учасників були представлені 22 представниці жіночої статі та 18 чоловіків, що дає можливість репрезентувати обидві статеві групи та здійснювати порівняння результатів без значного дисбалансу у складі. Усі залучені до роботи особи були студентами, які навчаються на денній формі здобуття освіти. Формування досліджуваної групи здійснювалося на засадах добровільної згоди, з урахуванням вікової відповідності тематиці дослідження. Ключовими критеріями для включення були: належність до юнацького віку, статус студента та готовність без примусу заповнити діагностичні матеріали. Особи, які не закінчили анкетування або ж виявили бажання припинити участь, не були включені до фінальної вибірки [25, с. 207-212].

Для забезпечення наочності структури досліджуваної групи доцільним є представлення її у формі таблиці.

Таблиця 2.2

Структура досліджуваної групи

Показник	Кількість осіб	Частка, %
Дівчата	22	55,0
Юнаки	18	45,0
Разом	40	100,0

Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження

Окрім статевого складу, важливо враховувати й віковий розподіл респондентів, оскільки навіть у межах юнацького періоду окремі вікові підгрупи можуть відрізнятися за рівнем соціальної зрілості, навчальної адаптації та сформованості життєвих орієнтирів. У моєму дослідженні респонденти були розподілені за віком таким чином: 17 років - 8 осіб, 18 років - 10 осіб, 19 років - 9 осіб, 20 років - 7 осіб, 21 рік - 6 осіб. Такий розподіл дозволяє охопити основні етапи юнацького віку та простежити особливості задоволеності життям у досить типовій молодіжній вибірці.

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за віком

Вік	Кількість осіб	Частка, %
17 років	8	20,0
18 років	10	25,0
19 років	9	22,5
20 років	7	17,5
21 рік	6	15,0
Разом	40	100,0

Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження

Виконання наукового пошуку відбувалося за умови неухильного дотримання етичних засадних установ, притаманних психологічній науці. До початку роботи кожному, хто долучався, були надані відомості про загальну мету проекту, його наукову складову, а також про те, що участь є виключно добровільною, і вони можуть будь-коли припинити заповнення матеріалів, не зазнавши жодних негативних наслідків. Я окремо підкреслив, що зібрані відомості будуть використані лише в узагальненому форматі для підготовки кваліфікаційної роботи, а індивідуальні дані не будуть розголошуватися. Таким чином, було убезпечено одну з фундаментальних передумов психологічного дослідження - принцип добровільної та обізнаної участі.

Особлива увага була сфокусована на гарантуванні неперсоналізованого характеру даних та їхньої конфіденційності. У процесі збирання фактичних даних респонденти не вказували повних ідентифікаторів (прізвищ, імен) чи іншої особистої інформації, яка б дозволила прямо встановити особу. За

потреби застосовувалися умовні позначки або послідовна нумерація анкет. Це посприяло створенню для учасників більш захищеного середовища та стимулювало відвертості відповідей, особливо враховуючи, що тема роботи стосується аспектів, глибоко значущих для індивіда, - оцінки власного життєвого шляху, ставлення до себе, рівня внутрішньої гармонії та усвідомлення соціальної підтримки [20, с. 123-135]. Забезпечення конфіденційності сприяло формуванню атмосфери довіри та знижувало імовірність надання соціально бажаних відповідей.

2.2. Психодіагностичний інструментарій та процедура збору емпіричних даних

З метою проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних аспектів задоволеності життям у молодіжному віці, було відібрано набір психодіагностичних засобів. Ці інструменти дають можливість детально проаналізувати як ключову змінну - власне задоволеність життям, - так і ті особистісні та соціо-психологічні фактори, що потенційно можуть впливати на її рівень. Добір конкретних методик здійснювався з огляду на цілі та завдання дослідження, вікові характеристики учасників, відому наукову валідність інструментів, їхню практичну застосовність, а також відповідність предметній області кваліфікаційної роботи. Оскільки задоволеність життям являє собою багатогранний конструкт, використання лише одного опитувальника є недостатнім. Відповідно, дослідницький арсенал було структуровано таким чином, аби охопити аналіз на когнітивно-оцінному, емоційному, індивідуально-особистісному та соціально-психологічному рівнях.

Ключовим елементом у цьому інструментарії є Шкала оцінки задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS), розроблена Е. Дінером. Цей інструмент безпосередньо сфокусований на визначенні загального рівня задоволеності життям серед респондентів. Дана методика

належить до найбільш затребуваних у сучасних психологічних працях, присвячених вивченню суб'єктивного благополуччя, оскільки вона дозволяє оцінити ступінь, у якому індивід у цілому сприймає своє життя позитивно. Вона спирається на когнітивну парадигму у вивченні життєвої задоволеності та надає узагальнений показник, який потім можна зіставляти з іншими психологічними змінними [7, с. 45-54]. Вибір SWLS зумовлений її лаконічністю, зрозумілістю для молодшої аудиторії, відсутністю надмірного навантаження запитаннями, при цьому забезпечуючи отримання надійного інтегрального результату. Для даної роботи ця методика є фундаментальною, оскільки саме вона забезпечує кількісне вираження основного об'єкта дослідження.

Для аналізу індивідуально-особистісного аспекту доречно застосувати методику оцінки самоствавлення. Самооцінка виступає як один із вирішальних внутрішніх прогностичних факторів задоволеності життям, адже саме через неї особа визначає власну значущість, рівень досягнень і здатність до самореалізації, а також ступінь відповідності власним ідеалам. У юності самооцінка перебуває у стадії активного формування, вона значною мірою детермінована думкою референтного оточення, успішністю у навчальній діяльності, особистими здобутками та відчуттям власної ефективності. Таким чином, інтеграція цієї методики у загальну базу є повністю обґрунтованою. Її результати дозволять встановити наявність кореляції між позитивним самосприйняттям та вищим рівнем задоволеності життям, а також виявити потенційні тенденції до заниженої або нестабільної самооцінки у певній частині вибірки.

Для оцінки загального емоційно-особистісного клімату слухним є використання методики, що досліджує суб'єктивне благополуччя. Включення її до інструментарію виправдане тим, що задоволеність життям нерозривно пов'язана з переживанням внутрішнього комфорту, психологічної стабільності та загального позитивного самопочуття [16, с. 19-28]. При цьому суб'єктивне благополуччя не просто повторює задоволеність життям, а доповнює її,

дозволяючи врахувати афективний вимір ставлення індивіда до свого існування. Якщо шкала задоволеності фіксує переважно свідомо сформовану оцінку життєвого шляху, то оцінка суб'єктивного благополуччя допомагає побачити, наскільки ця оцінка підкріплена позитивним внутрішнім станом. У контексті юнацького віку це має особливе значення, оскільки молодь нерідко переживає значні емоційні коливання, пов'язані з процесом дорослішання, невизначеністю майбутнього та підвищеною соціальною чутливістю.

З метою дослідження життєвих перспектив та орієнтації на майбутнє до арсеналу засобів доцільно додати тест диспозиційного оптимізму. Оптимістичне бачення світу в рамках цієї роботи розглядається як важливий внутрішній ресурс, що впливає на комплексну оцінку життя, рівень психологічної стійкості та здатність конструктивно реагувати на перешкоди. Молоді особи, які очікують від майбутнього сприятливих змін і вірять у можливість успіху, як правило, демонструють вищий індекс життєвої задоволеності. Натомість песимістичні налаштування можуть супроводжуватися станом невпевненості, зниженням емоційного тону та менш позитивним сприйняттям власного життя. Саме тому методика, спрямована на вивчення оптимізму, є доречною для верифікації робочої гіпотези та допомагає встановити ступінь зв'язку між ставленням до майбутнього та актуальним рівнем задоволеності життям у юнаків та дівчат.

Ще однією значущою складовою дослідницького комплексу є інструмент визначення локусу контролю. Його застосування дає можливість з'ясувати, чи схильні респонденти інтерпретувати події як результат власних цілеспрямованих дій, чи як наслідок дії зовнішніх, незалежних від них обставин. Теоретичний аналіз підтвердив, що відчуття контрольованості власного життя є суттєвим прогностичним маркером життєвої задоволеності, оскільки це формує рівень відповідальності, самовпевненості, суб'єктивної ініціативності та готовності долати труднощі. Для юнацького віку це особливо актуально, зважаючи на те, що саме в цей період молода людина здійснює критично важливі життєві вибори і починає усвідомлювати себе як активного

суб'єкта власної біографії. Включення цієї методики до набору інструментів дає змогу перевірити, чи корелює внутрішній локус контролю з вищою задоволеністю життям, а також визначити ступінь вираженості схильності до екстернального пояснення подій у досліджуваній когорті.

Оскільки тематика роботи має яскраво виражене соціо-психологічне спрямування, логічним є використання авторської анкети. Ця анкета сфокусована на вивченні суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки, якості сімейних стосунків, взаємодії з однолітками та характеристик навчального середовища. Стандартизовані психодіагностичні засоби ефективно фіксують загальні психологічні параметри, проте не завжди спроможні відобразити специфіку конкретних соціальних умов, у яких функціонують респонденти. Саме тому розроблена анкета є важливим доповненням до основних методів. Вона дає можливість отримати емпіричні дані про те, як самі молоді люди оцінюють рівень підтримки з боку родини, чи відчують вони себе прийнятими у колі однолітків, наскільки їх влаштовує освітнє оточення, чи мають вони ресурсних осіб, до яких можуть звернутися по допомогу у кризових ситуаціях [15, с. 88-105]. Таким чином, авторська анкета сприяє конкретизації соціально-психологічного підґрунтя формування задоволеності життям та забезпечує необхідний зв'язок між теоретичними положеннями першого розділу та фактичними умовами життєдіяльності респондентів.

Щоб структурувати та систематизувати цей вибір інструментів, варто представити його у стислій графічній схемі.

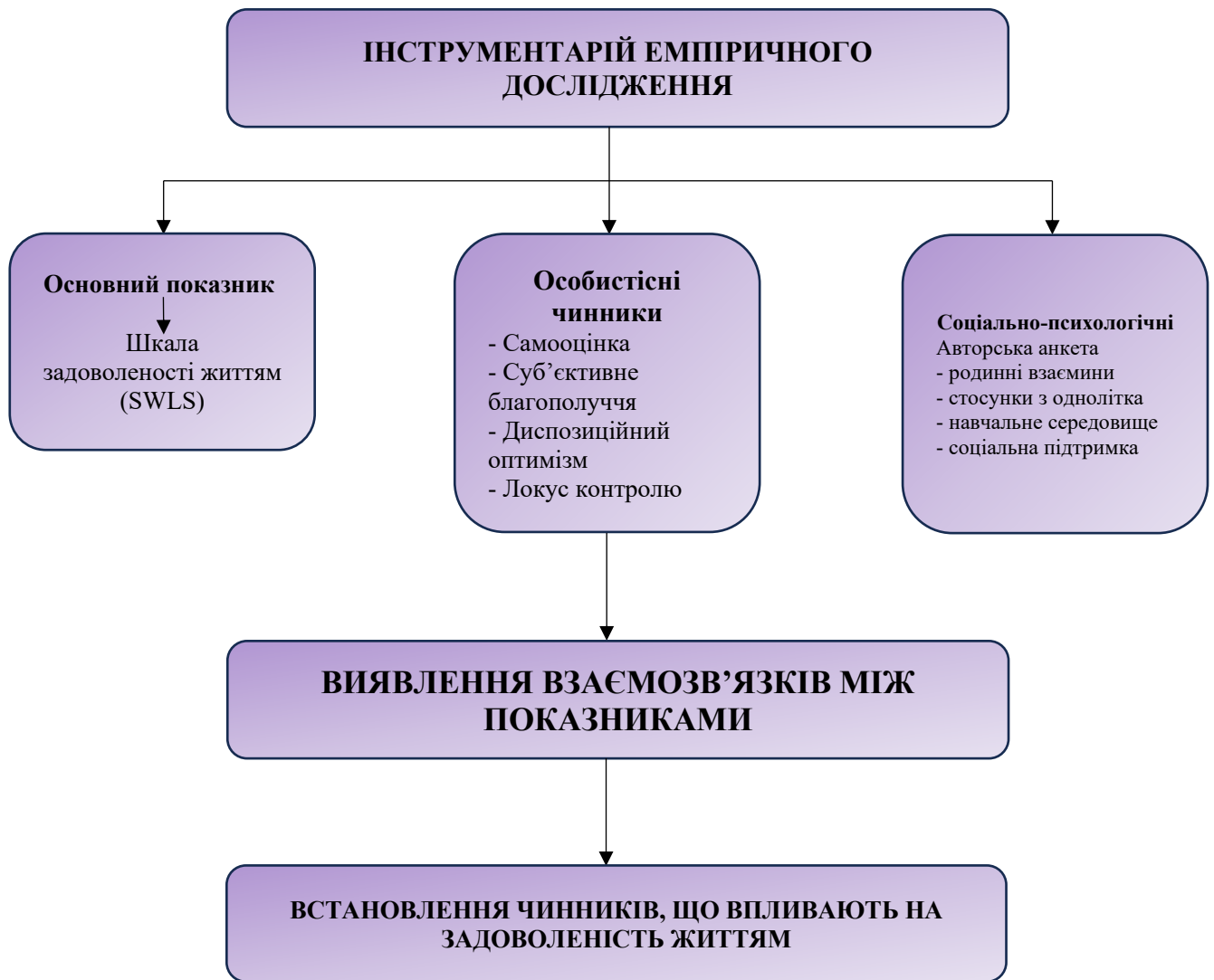


Рис. 2.1. Набір психодіагностичного інструментарію дослідження задоволеності життям у юнацькому віці

Джерело: складено автором на основі [36, с. 182-192]

На початковій стадії була виконана організаційна робота з підготовки дослідження. Вона охоплювала конкретизацію цілей та завдань практичного етапу, фінальний відбір психодіагностичного апарату, підготовку бланків для опитувальників, розробку інструкцій для респондентів та визначення умов, за яких відбуватиметься збір даних [32, с. 288]. На цьому ж етапі було сформовано групу учасників відповідно до заздалегідь встановлених критеріїв: долучались молоді люди, які навчаються та висловили згоду на участь у процедурі виключно добровільно. Заздалегідь було продумано порядок застосування методик, щоб запобігти втомі учасників та не допустити

спотворення результатів через надмірне навантаження. Важливою частиною організаційної фази стало інформування осіб про наукову мету роботи, гарантію анонімності їхніх відповідей, добровільний характер участі та їхнє право зупинити заповнення у будь-який момент. Саме цей підготовчий блок заклав фундамент для коректного та методично обґрунтованого збору первинних матеріалів.

Другий етап був безпосередньо пов'язаний із виконанням діагностики та накопиченням вихідної інформації. Обстеження проводилося в умовах, що максимально наближалися до спокійної й нейтральної психологічної атмосфери, що мало на меті забезпечити зосередженість учасників та зменшити можливий вплив зовнішніх подразників. На початку роботи кожному учаснику було надано стислу інструкцію з роз'ясненням загальної мети дослідження, порядку виконання завдань та правил роботи з діагностичними інструментами. Після цього респонденти послідовно працювали з підібраним апаратом: спершу заповнювали авторську анкету психосоціального спрямування, що давала змогу зібрати загальні відомості про суб'єктивне сприйняття підтримки, сімейних взаємин, взаємодії з однолітками та навчального середовища, а далі переходили до використання стандартизованих психодіагностичних засобів. Такий порядок був обраний цілеспрямовано, оскільки дозволяв поступово залучати учасників до процесу: від більш простих та зрозумілих питань - до глибших самооцінок особистості. В середньому, виконання всього набору методик займало цілком помірний часовий відрізок, що дозволяло підтримувати концентрацію уваги респондентів, одночасно отримуючи повний обсяг емпіричних даних.



Рис. 2.2. Процедура здійснення емпіричного дослідження задоволеності життям у юнацькому віці

Джерело: складено автором на основі [36, с. 182-192]

Наступна фаза стосувалася первинної обробки зібраного матеріалу. Після завершення діагностичних заходів усі заповнені бланки ретельно перевірялися на предмет повноти відповідей, коректності заповнення та придатності для подальшого аналізу. На цьому етапі відбувалося впорядкування вихідних даних, кодування відповідей, внесення отриманих показників до єдиної зведеної таблиці та формування загальної емпіричної бази дослідження. Особливу увагу було приділено виключенню анкет, що мали неповноту або очевидно випадкові відповіді, які могли б негативно позначитися на надійності результатів [43, с. 120-122]. Після цього проводився розрахунок індивідуальних балів за кожною методикою згідно з ключами та інструкціями, а також здійснювалося групування показників для подальшого кількісного аналізу. Саме на цій стадії первинні відповіді респондентів

трансформувалися у впорядкований емпіричний матеріал, придатний для математично-статистичної обробки, порівняння та подальшого тлумачення.

2.3. Методи математико-статистичної обробки та логіка аналізу результатів

На початковій стадії опрацювання емпіричних даних використовувалися методи описової статистики, які дали змогу систематизувати результати за кожною методикою та представити загальну характеристику сформованої вибірки. До цих методів належали розрахунок середнього арифметичного, визначення найменших та найбільших значень, а також обчислення відсоткових часток. Використання середнього арифметичного допомагає побачити загальний рівень вираженості певного параметра в групі, наприклад, середню ступінь задоволеності життям, самооцінки чи оптимістичного світогляду [41, с. 145-159]. Визначення мінімальних та максимальних значень дає змогу оцінити мінливість індивідуальних результатів, а підрахунок відсотків - показати частку респондентів із низьким, середнім чи високим рівнем досліджуваних рис. Саме описова статистика формує первинне уявлення про структуру отриманих даних і дає можливість здійснити перехід від індивідуального аналізу до групового. Цей етап є надзвичайно важливим у роботі, оскільки він дає змогу з'ясувати, який загальний рівень життєвої задоволеності має досліджувана група юнаків та дівчат і як розподіляються інші параметри, що виступають детермінантами життєвої задоволеності.

Наступним кроком математичного опрацювання стало застосування порівняльного аналізу, який дає змогу виявити розбіжності між окремими підгрупами респондентів. У межах цього дослідження такий аналіз є доцільним, наприклад, для зіставлення показників задоволеності життям між юнаками і дівчатами, або між респондентами з різним рівнем самооцінки, соціальної підтримки чи оптимізму. Для цього може бути застосований U-критерій Манна–Уїтні, який є релевантним у ситуаціях, коли необхідно

порівняти дві незалежні вибірки та оцінити, чи є розбіжності між ними статистично вагомими. Застосування саме цього критерію виправдане у бакалаврському дослідженні, оскільки він не вимагає строгого дотримання умов нормального розподілу даних і добре підходить для аналізу результатів, отриманих за психодіагностичними інструментами. Використання порівняльного аналізу дозволяє не лише зафіксувати наявність розходження між групами, а й зробити змістовні висновки про те, які соціально-демографічні або психологічні особливості можуть супроводжувати вищий чи нижчий рівень задоволеності життям у молоді.

Задля верифікації основної робочої гіпотези та встановлення взаємозв'язків між досліджуваними параметрами доцільним є використання кореляційного аналізу, зокрема коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Цей метод дає змогу виявити силу та напрямок статистичного зв'язку між змінними, не вимагаючи суворої відповідності даних параметричним вимогам. У контексті цієї роботи кореляційний аналіз дає можливість з'ясувати, чи пов'язаний рівень задоволеності життям із самооцінкою, суб'єктивним благополуччям, оптимістичним світоглядом, локусом контролю та показниками соціальної підтримки [52, с. 179]. Якщо між змінними спостерігається позитивний статистично значущий зв'язок, це означає, що зі зростанням одного параметра підвищується й інший. Наприклад, чим вищою є самооцінка, тим вищим може бути рівень життєвої задоволеності. Якщо ж виявляється негативна кореляція, то збільшення одного параметра супроводжується зменшенням іншого. Саме кореляційний аналіз дає змогу перейти від простого опису даних до виявлення психологічних закономірностей та емпіричної перевірки теоретичних положень, обґрунтованих у першому розділі роботи.

Модель аналізу отриманих результатів у цьому дослідженні побудована за принципом послідовного переходу від загального до специфічного. На першому рівні аналізу визначаються загальні статистичні характеристики вибірки: середні величини, відсоткові частки, розподіл респондентів за

рівнями вираженості ключових показників. На другому рівні виконується порівняння між окремими групами, що дає змогу виявити, чи різняться респонденти за рівнем життєвої задоволеності залежно від статі, віку чи інших характеристик. На третьому рівні проводиться встановлення взаємозв'язків між задоволеністю життям і тими соціально-психологічними та особистісними чинниками, які були залучені до дослідження. Така модель аналізу є логічною, послідовною та зручною для інтерпретації, оскільки вона дозволяє не лише констатувати результати, а й пояснити їх у системі психологічних залежностей. Вона відповідає завданням кваліфікаційної роботи та забезпечує належну наукову обґрунтованість емпіричних висновків.

Особливу увагу в роботі варто приділити визначенню рівня статистичної значущості отриманих результатів. У психологічних пошуках традиційно вважається, що статистично вагомими є результати при рівні $p \leq 0,05$, а вищий рівень достовірності може фіксуватися при $p \leq 0,01$. Це означає, що виявлені зв'язки чи відмінності мають низьку ймовірність випадкового походження і можуть розглядатися як науково обґрунтовані. Вказівка на рівень статистичної значущості є важливим складником наукового стилю викладу, оскільки вона посилює валідність емпіричних висновків та демонструє, що інтерпретація даних ґрунтується не лише на візуальних враженнях, а й на кількісно перевірених критеріях статистики. Водночас, навіть за відсутності великої кількості складних обчислень, головний фокус у кваліфікаційній роботі має залишатися на психологічному сенсі отриманих результатів, а не лише на суто технічній стороні статистичного аналізу.

Щоб систематизувати провідні прийоми математичного опрацювання, логічно буде представити їх у формі табличної структури.

Методи математичної обробки інформації та їх призначення

Метод обробки	Зміст методу	Призначення у дослідженні
Середнє арифметичне	Визначення середнього значення показника у вибірці	Дає змогу встановити загальний рівень задоволеності життям та інших показників
Відсотковий аналіз	Обчислення частки респондентів у межах певних категорій	Використовується для розподілу досліджуваних за рівнями показників
Мінімальне та максимальне значення	Визначення крайніх показників у вибірці	Дозволяє оцінити межі варіативності результатів
U-критерій Манна–Уїтні	Порівняння двох незалежних вибірок	Застосовується для виявлення відмінностей між групами респондентів
Коефіцієнт кореляції Спірмена	Визначення сили та напрямку зв'язку між змінними	Дає змогу виявити взаємозв'язки між задоволеністю життям та її чинниками
Рівень статистичної значущості ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$)	Оцінка достовірності отриманих результатів	Підтверджує, що виявлені зв'язки або відмінності не є випадковими

Джерело: складено автором на основі [63, с. 71-86]

Висновки до розділу 2

У другій частині роботи було аргументовано організаційні та методологічні рамки для проведення емпіричного вивчення психологічних аспектів задоволеності життям серед молоді. Сформульовано цілі, конкретні завдання, визначено об'єкт, предмет дослідження та висунуто робочу гіпотезу, керуючись якими було організовано практичну фазу наукової роботи. Надано опис вибірки, яка складалася із сорока молодих людей, та окреслено ключові етичні норми, якими керувалися під час збору даних, а саме: добровільна участь, гарантії анонімності та конфіденційності, а також забезпечення психологічного комфорту учасників. Обґрунтовано вибір набору взаємодоповнюючих психодіагностичних інструментів, що дозволили оцінити ступінь задоволеності життям, рівень самооцінки, суб'єктивне відчуття благополуччя, оптимістичний світогляд, тип локусу контролю та характер соціальної підтримки. Детально описано, як саме збиралися первинні відомості, визначено послідовність етапів усього дослідження, а також

охарактеризовано методи математичної статистики, застосовані для зведення отриманих даних, виявлення кореляцій між різними параметрами та валідації початкової гіпотези. Усе це разом сформувало необхідну методологічну базу для подальшого детального аналізу, осмислення емпіричних даних та розробки практичних пропозицій, що будуть представлені у третій главі роботи.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ ЩОДО ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Первинні результати емпіричного дослідження задоволеності життям у юнацькому віці

На початковій стадії збору емпіричних даних було проведено попереднє опрацювання відповідей опитуваних, аби з'ясувати загальну картину задоволеності різними аспектами життя у молодіжному віці. У цьому вивченні брали участь сорок індивідів, котрим було від сімнадцяти до двадцяти одного року, серед яких зафіксовано двадцять дві представниці слабкої статі та вісімнадцять чоловіків. Для вимірювання ступеня задоволеності існуванням була задіяна шкала SWLS, а також додаткові критерії, що відображають самооцінку, особисте відчуття добробуту, позитивний погляд на майбутнє, зону контролю та обсяг підтримки з боку оточення. Ці специфічні параметри були обрані, оскільки вони напряду корелюють із темою дослідження, даючи змогу не тільки виміряти рівень задоволеності, але й проаналізувати, які психологічні чинники можуть спричиняти такий стан.

Отримані первинні відомості були внесені до єдиного масиву, що забезпечило впорядкування відповідей, визначення індивідуальних показників за кожною застосованою методикою та подальшу стратифікацію за категоріями задоволеності власним життям. Повний набір початкових емпіричних даних представлено у Додатку А. У рамках цього розділу вважається доцільним представити зведені результати розподілу учасників дослідження відповідно до виявлених рівнів задоволеності [70, с. 2-10].

Задля інтерпретації отриманих кількісних даних було визначено три градації: низька, помірна та висока. До категорії з низьким рівнем було віднесено тих, чий сумарний бал за шкалою SWLS не перевищив дев'ятнадцяти пунктів; помірний рівень охоплював респондентів із

показниками від двадцяти до двадцяти п'яти балів включно; а високий рівень констатувався при результаті у двадцять шість балів і більше. Такий підхід дозволив не тільки надати кількісну характеристику результатам, але й окреслити, яка ж частка молоді демонструє ознаки пригніченого, середнього чи ж значно високого рівня задоволеності своїм існуванням.

Згідно з даними, найбільша чисельність респондентів - 23 особи, або 57,5 % від загальної кількості опитаних - відносяться до категорії із середнім задоволенням життям. Це ілюструє, що переважна частина молоді в цілому не висловлює різко негативної позиції щодо свого життя, проте їхня оцінка не є цілком стійкою чи безумовно позитивною. Подібний результат імовірно зумовлений специфікою юнацького періоду, для якого притаманні процеси самовизначення, пошук життєвих пріоритетів, формування кар'єрних намірів, становлення самосприйняття та значна обумовленість зовнішнім соціальним середовищем.

Низький ступінь задоволеності життєвою повнотою спостерігався у 9 учасників опитування, що складає 22,5 %. Ця когорта вимагає особливої уваги, адже занижена оцінка власного існування може корелювати з нестабільною самооцінкою, браком соціального підкріплення, невизначеністю щодо майбутнього або внутрішніми емоційними перевантаженнями. Саме для цієї підгрупи надалі варто розробляти цілеспрямовані рекомендації, спрямовані на покращення самоприйняття, розвиток умінь емоційної саморегуляції та зміцнення підтримки з боку родини, навчального закладу та наставників.

Високий рівень задоволеності життєвою якістю продемонстрували 8 опитаних, що відповідає 20,0 % вибірки. Для цієї групи характерна схильність до більш оптимістичного бачення власного життя, вищий рівень самовпевненості, більш позитивні очікування від майбутнього та краща суб'єктивна оцінка наявної соціальної підтримки. Це дає змогу припустити, що висока задоволеність життям у юності пов'язана не тільки з актуальним емоційним станом, а й із наявністю внутрішніх психологічних резервів та сприятливого соціального оточення [76, с. 112-131].

Таким чином, попередній аналіз отриманих емпіричних даних засвідчив домінування середнього рівня задоволеності життям у вивченій групі. Водночас, наявність відчутної частини респондентів із низьким показником цієї характеристики вказує на необхідність подальшого вивчення факторів, що можуть спричиняти її зниження чи зростання. З огляду на це, наступним етапом дослідження передбачається порівняння показників самооцінки, суб'єктивного благополуччя, оптимізму, локусу контролю та рівня соціальної підтримки між групами з різним ступенем задоволеності життям.

3.2. Розподіл респондентів за рівнями задоволеності життям

Щойно індивідуальні відповіді учасників були запроваджені у матрицю початкових емпіричних даних, ми перейшли до об'єднання осіб, які брали участь у дослідженні, відповідно до їхніх рівнів задоволеності своїм життям. Цей крок є обов'язковим, бо самі по собі окремі бали, отримані за шкалою SWLS, не дають жодного чіткого уявлення про загальний напрямок у всій групі. Аби здобуті дані можна було коректно осмислити, абсолютно всіх учасників поділили на три категорії: ті, хто має низький, середній або високий рівень задоволеності. До низької категорії потрапили особи, чий результат не сягнув 19 балів; середній охопив респондентів із показниками від 20 до 25 балів включно; а високий рівень був присвоєний тим, хто набрав 26 балів і вище. Подібне структурування дає змогу не тільки встановити чисельне співвідношення між групами, але й зрозуміти, яка частка молоді демонструє ознаки психологічних труднощів, яка перебуває у більш стабільному стані, а яка виявляє виразно позитивне ставлення до свого життя.

Отримані дані про розподіл засвідчили домінування середнього рівня задоволеності життям у серед нашого дослідження. Це свідчить про те, що переважна більшість опитаних молодих людей загалом вважають своє життя прийнятним, хоча ця оцінка й не є ані абсолютно непохитною, ані безумовно позитивною. Для юнацького віку це абсолютно логічно, оскільки саме в цю

пору людина активно конструює життєві плани, визначається з професійними цілями, формує власну систему цінностей, самооцінку та бачення майбутнього. Отже, середній рівень задоволеності життям може вказувати не стільки на виражене неблагополуччя, скільки на період пошуку, внутрішніх трансформацій та часткової невизначеності, що є притаманним для молоді.

Таблиця 3.1

Розподіл респондентів за рівнем задоволеності життям

Рівень задоволеності життям	Кількість осіб	Частка, %
Низький	9	22,5
Середній	23	57,5
Високий	8	20,0
Разом	40	100,0

Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження.

Згідно з Таблицею 3.1, найбільшу частку складають ті, хто висловив середній ступінь задоволеності життям - це 23 особи, що становить 57,5 % від загальної кількості анкетувань. Такий показник дає зрозуміти, що для переважної більшості молодих людей притаманний помірно оптимістичний, проте не зовсім фіксований погляд на власне буття. А саме, ці учасники дослідження загалом не дають різко негативної оцінки свого стану, проте їхнє бачення себе, майбутнього та соціального середовища може бути ще неоднозначним. Для юнацького періоду це цілком природно, оскільки саме ця фаза активного пошуку себе, визначення професійного шляху, формування життєвих пріоритетів, перегляду стосунків із батьками та зростання важливості зв'язків із ровесниками. Таким чином, середній рівень задоволеності можна трактувати як відображення певного проміжного психологічного етапу, коли особа вже має уявлення про свої цілі, але ще не завжди володіє достатніми навичками, емоційною стійкістю чи впевненістю для постійно високої оцінки свого життя.

Домінування середнього рівня задоволеності також може вказувати на те, що більшість опитаних перебувають у стані відносної психологічної стабільності. Вони можуть позитивно оцінювати певні аспекти свого життя,

скажімо, навчання, контакти з друзями, підтримку близьких чи власні перспективи, але водночас стикатися з труднощами в інших сферах. Зокрема, для молоді типовими є сумніви стосовно обраної кар'єри, хвилювання через обсяг навчальної роботи, тенденція до самопорівняння, нестабільна самооцінка та підвищена чутливість до думки оточення. Через це середній рівень не повинен сприйматися як мінус, проте він підкреслює, що значна частина молоді потребує підтримки у зміцненні самовіри, визначенні життєвих орієнтирів, розвитку навичок емоційного самоконтролю та вміння конструктивно справлятися з проблемами. У цьому ключі отримані дані слугують підставою не просто констатувати рівень задоволеності, а й детальніше вивчати чинники, які можуть посилювати чи, навпаки, послаблювати цей показник.

Низький рівень задоволеності життям зафіксовано у 9 респондентів, що становить 22,5 % від загальної кількості. Цей показник є важливим для подальшого аналізу, адже майже кожен четвертий учасник демонструє знижену оцінку свого існування. Хоча ця частка не є домінуючою, вона досить відчутна, щоб розглядати її як сигнал про наявність групи, що знаходиться у зоні потенційного психологічного ризику [73, с. 71-75]. Низька задоволеність може бути спричинена нестійкою чи заниженою самооцінкою, недостатнім рівнем соціальної підтримки, проблемами у взаємодії з однолітками, напруженими сімейними відносинами, невизначеністю щодо майбутнього або станом емоційного виснаження. Для таких осіб характерним є відчуття недостатньої реалізованості, сумніви у своїх здібностях, схильність гостріше переживати невдачі та труднощі у формуванні позитивного образу майбутнього. У зв'язку з цим ця група вимагає особливої уваги з боку психологів, кураторів, освітнього середовища та найближчого оточення, оскільки своєчасна допомога може знизити ризик подальшого емоційного неблагополуччя.

Високий рівень задоволеності життям виявився у 8 опитаних, або 20,0 %. Ця група є найменшою, проте її результати мають велике значення для

розуміння факторів, що сприяють формуванню позитивного ставлення молоді до свого життя. Ймовірно, респонденти з високим рівнем задоволеності відзначаються більш стабільною самооцінкою, вищим рівнем суб'єктивного благополуччя, оптимістичнішим поглядом у майбутнє, кращим відчуттям підтримки з боку соціуму та більшою вірою у власну здатність керувати життєвими обставинами. Порівняно з групою з низьким рівнем, ці учасники, ймовірно, мають міцніші внутрішні ресурси, більш позитивний досвід взаємодії зі світом та чіткіші уявлення про свої життєві вектори. Таким чином, розподіл даних свідчить про різноманітність рівня задоволеності життям у юнацькому віці: більшість перебуває посередині, частина демонструє ознаки зниженого психологічного благополуччя, а частина - досягла достатнього рівня внутрішньої злагоди та позитивного самосприйняття. Це, відповідно, обґрунтовує необхідність подальшого порівняльного аналізу індивідуальних та соціально-психологічних чинників у різних когортах опитаних.

3.3. Порівняльний аналіз соціально-психологічних показників у групах респондентів із різним рівнем задоволеності життям

По тому, як ми розділили учасників дослідження на групи відповідно до їхніх рівнів задоволеності життям, розпочато порівняльне вивчення ключових особистісних та соціально-психологічних маркерів у кожній із цих трьох когорт. Такий аналіз є життєво важливим, адже він дає змогу не просто зафіксувати стан (низька, середня чи висока задоволеність), а, головне, ідентифікувати ті психологічні риси, які слугують розрізняльними ознаками цих груп. Якщо попередня частина роботи зосереджувалася здебільшого на чисельному розподілі опитаних, то завданням даного розділу є демонстрація якісних, змістовних відмінностей між ними. З цією метою було розраховано середні показники за низкою шкал: рівень задоволеності життям (відповідно до шкали SWLS), загальна самооцінка, суб'єктивне відчуття добробуту, оптимістична спрямованість поглядів, позиція локусу контролю та

рівень отриманої соціальної підтримки. Добуті дані дають можливість простежити, чи є розбіжності між групами суттєвими не лише за вихідним критерієм, але й за тими елементами, які, згідно з теорією, можуть детермінувати формування задоволеності життям у молодіжному віці.

Таблиця 3.2

**Порівняльний аналіз середніх показників у групах респондентів із
різним рівнем задоволеності життям**

Показник	Низький рівень задоволеності життям	Середній рівень задоволеності життям	Високий рівень задоволеності життям
Кількість респондентів у групі, осіб	9	23	8
Середній бал за шкалою SWLS	16,9	22,4	27,6
Середній бал самооцінки	23,0	29,3	34,6
Суб'єктивне благополуччя	31,0	39,2	47,6
Оптимістичний світогляд	12,4	16,5	21,2
Локус контролю	9,2	12,8	16,6
Соціальна підтримка	26,0	33,3	40,6

Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження.

Для більш наочного представлення відмінностей між групами отримані середні показники також подано графічно на рисунку 3.1.

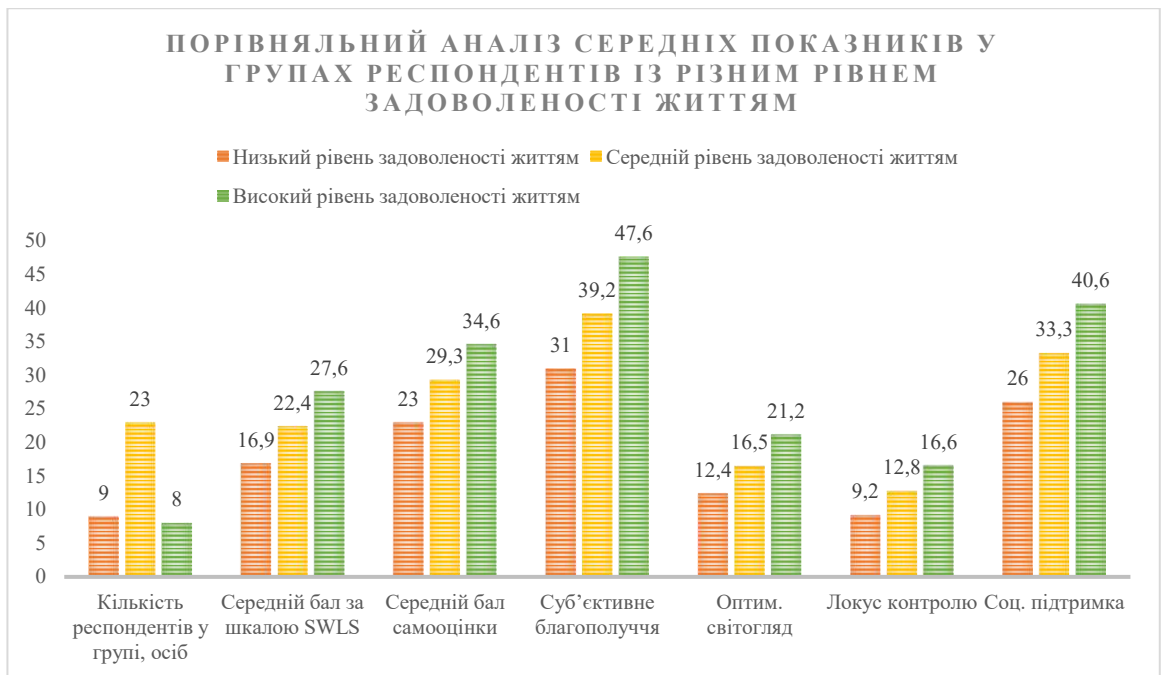


Рис. 3.1. Порівняльний аналіз середніх показників у групах респондентів із різним рівнем задоволеності життям

Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження

Як можна побачити з ілюстрації 3.1, між різними когортами опитуваних прослідковується постійна відмінність за будь-якими з досліджуваних параметрів. Найменші середні значення були зафіксовані у тій когорті, де рівень задоволеності життєдіяльністю був невисоким, тоді як найбільші - у тій, де цей рівень був високим, а проміжна позиція дісталася групі із середнім рівнем. Подібна закономірність дає розуміння, що задоволеність життям на етапі юності не є чимось відокремленим, а радше інтегрована у цілісну систему індивідуальних та соціально-психологічних рис. Зокрема, респонденти, котрі дають нижчу оцінку своєму життю, водночас демонструють нижчі бали за шкалами самооцінки, суб'єктивного добробуту, оптимізму, інтернальності локусу контролю та рівня соціальної підтримки. Це дозволяє висунути гіпотезу, що зниження задоволеності життям може зумовлюватися не лише окремими життєвими викликами, а комбінацією внутрішньої невпевненості, скромніших емоційних резервів та недостатньої відчутної підтримки з боку оточуючих.

Особливо виразною виявляється розбіжність між групами стосовно показника суб'єктивного благополуччя. Якщо у групі з низьким рівнем задоволеності життям середній показник складає 31,0 бала, то у групі з високим рівнем він сягає 47,6. Це свідчить про те, що загальний емоційний стан, відчуття внутрішньої гармонії, психологічної стійкості та позитивного самовідчуття є значущим для того, як молода особа оцінює своє існування. Ймовірно, респонденти з вищим суб'єктивним благополуччям володіють більшими внутрішніми ресурсами для подолання складнощів, мають краще сприйняття себе та власних перспектив, і менш схильні інтерпретувати своє життя крізь призму тимчасових невдач чи емоційної напруги [74, с. 1069-1081]. З іншого боку, нижчі значення суб'єктивного благополуччя у групі з низькою задоволеністю можуть вказувати на внутрішню нерозбірливість, переживання емоційного дискомфорту чи недостатню психологічну пристосованість.

Не менш суттєві розбіжності простежуються за критеріями самооцінки та оптимістичного погляду на світ. Середній бал самооцінки у групі з низьким рівнем життєвої задоволеності дорівнює 23,0, тоді як у групі з високим рівнем - 34,6. Це підтверджує тезу, що позитивне ставлення до власної особистості є одним із ключових факторів формування задоволеності життям. Молоді люди, більш впевнені у своїх здібностях, краще себе приймають і менше схильні применшувати власні здобутки, завдяки чому частіше розглядають життя як більш значуще і багатообіцяюче. Схожа тенденція простежується і щодо оптимізму: середній показник у групі з низькою задоволеністю становить 12,4, а у групі з високою - 21,2. Це демонструє, що здатність мати позитивні очікування щодо майбутнього, бачити потенційні можливості та вірити у покращення власної життєвої ситуації тісно корелює з вищим загальним рівнем задоволеності життям.

Параметри, що відображають локус контролю та наявність соціальної підтримки, також демонструють чітку позитивну динаміку від когорти з невисокою задоволеністю життям до когорти з високою. Середній показник

локусу контролю у першій групі - 9,2, у другій - 12,8, і у третій - 16,6. Це означає, що респонденти, які більш задоволені життям, схильні бачити себе як активних суб'єктів власного буття, здатних впливати на події, ухвалювати рішення та брати відповідальність за свій вибір. Також вагомим є розходження за індикатором соціальної підтримки: у групі з низьким рівнем він становить 26,0, у середній - 33,3, а у високій - 40,6. Це дає підстави стверджувати, що молоді особи, які відчувають підтримку з боку сім'ї, друзів, однолітків чи освітнього середовища, загалом більш позитивно оцінюють своє існування. Отже, підсумки зіставного аналізу підтверджують, що задоволеність життям у юнацькому віці формується під впливом як внутрішніх ресурсів індивідуума, так і якості його соціального оточення.

3.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язку задоволеності життям із соціально-психологічними чинниками

Аби детальніше проаналізувати, як пов'язані між собою рівень задоволеності життям та ключові особистісні й соціально-психологічні чинники, у дослідженні було застосовано кореляційний аналіз. Для встановлення взаємозв'язків між показниками було використано ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена. Основним показником виступала загальна сума балів за шкалою SWLS, яка зіставлялася з показниками самооцінки, суб'єктивного благополуччя, оптимістичного світогляду, локусу контролю, соціальної підтримки, родинних взаємин та взаємин з однолітками. Такий спосіб дослідження дав змогу з'ясувати, які саме складові мають найсильніший корелят із загальною задоволеністю життям у респондентів юнацького покоління.

**Кореляційний аналіз взаємозв'язку задоволеності життям із
соціально-психологічними чинниками**

Показник	Коефіцієнт кореляції зі SWLS	Рівень значущості	Характер зв'язку
Самооцінка	0,48	$p \leq 0,05$	Помірний позитивний зв'язок
Суб'єктивне благополуччя	0,61	$p \leq 0,01$	Виражений позитивний зв'язок
Оптимістичний світогляд	0,44	$p \leq 0,05$	Помірний позитивний зв'язок
Локус контролю	0,39	$p \leq 0,05$	Помірний позитивний зв'язок
Соціальна підтримка	0,53	$p \leq 0,01$	Помірно виражений позитивний зв'язок
Родинні взаємини	0,46	$p \leq 0,05$	Помірний позитивний зв'язок
Взаємини з однолітками	0,41	$p \leq 0,05$	Помірний позитивний зв'язок

Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження.

Згідно з даними, представленими у Таблиці 3.3, усі змінні, що були предметом дослідження, корелюють із задоволеністю життям у позитивному руслі. Це фактично означає, що коли зростають рівні самооцінки, суб'єктивного добробуту, оптимізму, відчуття соціальної підтримки та позитивних аспектів відносин з іншими, то й загальна оцінка власного життєвого досвіду респондентами стає вищою.

Найбільш тісний взаємозв'язок зафіксовано між показником задоволеності життям та суб'єктивним благополуччям, про що свідчить кореляційний коефіцієнт 0,61 при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$. З цього випливає, що емоційний стан, внутрішня гармонія та загальне позитивне самопочуття є ключовими предикторами того, як саме молодь сприймає якість свого існування. Також чітко простежується значна позитивна залежність між задоволеністю життям та рівнем соціальної підтримки (коефіцієнт $r = 0,53$). Це дає змогу зробити висновок, що наявність допомоги та опори від родини, друзів, колег або навчального закладу виступає вагомим активом у формуванні позитивного погляду на життя.

Помірні позитивні кореляції з такими параметрами, як самооцінка, оптимістичне бачення майбутнього, внутрішній локус контролю, якість родинних та одноліткових стосунків, підтверджують тезу: задоволеність життям у період юності є результатом не дії ізольованого фактора, а складної взаємодії як особистісних ресурсів індивіда, так і його соціального оточення.

3.5. Практичні напрями психологічної підтримки молоді з різним рівнем задоволеності життям

Виходячи з даних, отриманих у ході емпіричного вивчення, було виявлено, що рівень задоволення життям серед молодих респондентів корелює з низкою індивідуальних та соціально-психологічних факторів. Зокрема, у дослідженій групі виокремлено когорту тих, хто висловлює низьку ступінь життєвої задоволеності, що становить 22,5 відсотка від загальної кількості опитаних. Крім того, порівняльний аналіз засвідчив, що саме ця категорія демонструє суттєво нижчі показники в таких аспектах, як самооцінка, суб'єктивне відчуття благополуччя, оптимістичне бачення світу, відчуття контролю над обставинами та обсяг соціальної підтримки. Це вказує на те, що невисока задоволеність життям у юності не є явищем ізольованим, а формується під впливом сукупності внутрішніх та зовнішніх умов. Тому розробка практичних порад має бути орієнтована не просто на загальну підтримку молоді, а на цілеспрямований вплив на ті чинники, які, згідно з результатами дослідження, виявилися найбільш вагомими.

Особливу увагу слід зосередити на респондентах із низьким рівнем задоволення життям, оскільки саме ця група потенційно найбільше потребує психологічної допомоги. Для таких осіб варто організовувати індивідуальні зустрічі із психологом чи куратором академічної групи, аби ідентифікувати ключові труднощі, що формують їхнє негативне сприйняття власного існування [67, с. 32-38]. Зміст такої роботи мусить включати розвиток навичок саморегуляції емоцій, формування спроможності конструктивно реагувати на

виклики, зниження внутрішньої напруги, а також допомогу у сфері самовизначення та окреслення життєвих планів. Критично важливо, щоб надана психологічна допомога не була формальною процедурою, а була сфокусована на актуальних потребах молоді, її переживаннях, проблемах у комунікації, навчанні чи формуванні майбутнього.

Для практичного застосування результатів дослідження доцільно запропонувати короткострокову програму психологічної підтримки молоді, спрямовану на підвищення рівня задоволеності життям у юнацькому віці. Необхідність такої програми зумовлена тим, що за результатами емпіричного дослідження 22,5 % респондентів продемонстрували низький рівень задоволеності життям, а також нижчі показники самооцінки, суб'єктивного благополуччя, оптимістичного світогляду, локусу контролю та соціальної підтримки. Отже, практична робота має бути спрямована не лише на загальне інформування молоді, а й на розвиток конкретних психологічних ресурсів, які пов'язані з позитивною оцінкою власного життя. Метою практичної програми є підвищення рівня задоволеності життям у молоді юнацького віку шляхом розвитку самоприйняття, емоційної саморегуляції, позитивного бачення майбутнього, відчуття особистого контролю та навичок отримання й надання соціальної підтримки. Цільовою групою програми можуть бути студенти 17–21 року, особливо ті, хто демонструє середній або низький рівень задоволеності життям. Програма може реалізовуватися психологом закладу освіти або куратором академічної групи у формі групових занять, тренінгових вправ, обговорень та індивідуальних консультацій за потреби.

Програма психологічної підтримки молоді для підвищення рівня задоволеності життям

№ заняття	Тема заняття	Мета	Основний зміст роботи	Очікуваний результат
1	Усвідомлення власного рівня задоволеності життям	Допомогти учасникам усвідомити, які сфери життя впливають на їхнє самопочуття	Обговорення поняття задоволеності життям, визначення важливих життєвих сфер, вправа «Колесо життєвого балансу»	Учасники краще розуміють, які чинники впливають на їхню оцінку власного життя
2	Розвиток самооцінки та самоприйняття	Сприяти формуванню більш позитивного ставлення до себе	Вправи на визначення сильних сторін, аналіз особистих досягнень, робота з негативними переконаннями про себе	Підвищення впевненості, зменшення самокритики, розвиток самоприйняття
3	Емоційна саморегуляція та психологічна стійкість	Навчити учасників краще розуміти й регулювати власні емоційні стани	Обговорення способів реагування на труднощі, техніки зниження напруження, вправи на емоційну грамотність	Покращення емоційного самоконтролю та зниження внутрішнього напруження
4	Оптимістичне бачення майбутнього та постановка цілей	Допомогти молоді сформулювати реалістичні життєві орієнтири	Вправа «Мое майбутнє через 1 рік», формулювання короткострокових і довгострокових цілей, планування конкретних кроків	Посилення мотивації, формування позитивного бачення майбутнього
5	Соціальна підтримка та якість взаємин	Розвинути навички конструктивного спілкування й пошуку підтримки	Обговорення джерел підтримки, вправи на довіру, комунікацію, звернення по допомогу, розвиток взаємопідтримки в групі	Зростання соціальної включеності, покращення міжособистісної взаємодії

Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження

Запропонована програма має профілактично-розвивальний характер і не передбачає медичного або клінічного втручання. Її основне завдання полягає

у створенні умов для посилення внутрішніх ресурсів молоді, формування позитивного ставлення до себе, розвитку здатності планувати майбутнє та підтримувати якісні соціальні зв'язки. Особливу увагу доцільно приділяти тим учасникам, які за результатами діагностики мають низький рівень задоволеності життям, оскільки саме вони можуть потребувати додаткової психологічної підтримки. Очікуваними результатами впровадження такої програми є підвищення рівня самооцінки, покращення емоційного самопочуття, зростання впевненості у власних можливостях, формування більш оптимістичного бачення майбутнього, посилення відчуття контролю над власним життям та покращення якості соціальної взаємодії. У практичному вимірі це може сприяти підвищенню загального рівня задоволеності життям у молоді юнацького віку та зниженню ризику емоційного неблагополуччя.

Окремим пріоритетом для практичних кроків має стати робота над підвищенням самооцінки у молоді. Порівняльний аналіз чітко продемонстрував, що в когорті з низькою задоволеністю життям середній рівень самооцінки значно поступається аналогічному показникові у групі високого рівня задоволеності. Це означає, що негативне або хистке ставлення до себе може знижувати загальну оцінку власного життя. Відтак, психологам, наставникам та самим молодим людям слід активно застосовувати методики, спрямовані на розвиток самоприйняття, усвідомлення власних переваг, фіксацію успіхів та формування адекватного погляду на помилки, що веде до поступового зменшення самознецінення. На практиці це може бути реалізовано через ведення щоденника досягнень, обговорення особистих ресурсів, проведення тренінгів щодо підвищення впевненості, а також індивідуальну роботу з негативними уявленнями про власну неспроможність.

Значущим висновком дослідження також є встановлення позитивної кореляції між наявністю соціальної підтримки та рівнем задоволеності життям. Це свідчить про те, що молодь, яка відчуває опору з боку родини, друзів, однолітків, наставників чи освітнього оточення, має тенденцію до

більш позитивної оцінки свого життя загалом. Відповідно, практичні заходи мають бути скермовані на зміцнення цього підтримуючого соціального поля. Батькам рекомендовано створювати простір довіри, прийняття та відкритого діалогу, уникаючи надмірної критики та порівнянь із іншими. Кураторам та педагогам варто ініціювати колективні активності, спрямовані на згуртування студентів, розвиток взаємодопомоги та формування безпечної психологічної атмосфери. Подібна діяльність може допомогти молоді відчувати себе менш ізольованою, більш прийнятною та впевненішою у своїй соціальній ролі.

Крім того, результати дослідження виявили зв'язок між оптимістичним баченням світу та вищим рівнем задоволеності життям. Це означає, що здатність бачити перспективи, встановлювати реалістичні цілі, вірити у можливість позитивних змін та розглядати труднощі як тимчасові може бути важливим активом для молодих людей. Тому доцільно запроваджувати навчальні сесії, спрямовані на розвиток позитивного мислення, планування життєвого шляху та визначення досяжних цілей. Молоді слід допомагати не лише у формулюванні довгострокових планів, але й у їхньому розбитті на конкретні, короткострокові етапи. Такий підхід допомагає знизити відчуття невизначеності, посилити відчуття контролю над власним життям і поступово нарощувати впевненість у майбутньому. Саме тому розроблені практичні поради мають інтегрувати роботу над самооцінкою, емоційним станом, соціальною підтримкою та життєвими орієнтирами.

**Практичні рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності
життям за результатами емпіричного дослідження**

Виявлена проблема / результат дослідження	Для кого рекомендація	Що потрібно зробити	Очікуваний результат
22,5 % респондентів мають низький рівень задоволеності життям	Психолог / куратор академічної групи	Провести індивідуальні консультації, визначити основні причини зниженої задоволеності життям, організувати заняття з розвитку емоційної саморегуляції	Зниження емоційного напруження, підвищення психологічної стійкості, покращення загального ставлення до життя
У групі з низькою задоволеністю життям виявлено нижчі показники самооцінки	Психолог / молодь	Використовувати вправи на самоприйняття, фіксацію особистих досягнень, аналіз сильних сторін, роботу з негативними переконаннями про себе	Підвищення самооцінки, зміцнення впевненості у власних можливостях, зменшення самознецінення
Суб'єктивне благополуччя має найвираженіший зв'язок із задоволеністю життям	Психолог / освітній заклад	Проводити заняття з емоційної грамотності, профілактики перевтоми, розвитку навичок саморегуляції та психологічного відновлення	Покращення емоційного стану, підвищення внутрішнього комфорту, стабілізація психологічного самопочуття
Соціальна підтримка позитивно пов'язана із задоволеністю життям	Батьки / куратор / освітній заклад	Посилити емоційну підтримку, створити безпечну комунікацію, проводити групові заходи для згуртування студентів, розвивати культуру взаємодопомоги	Зменшення відчуття ізольованості, підвищення соціальної включеності, покращення міжособистісних стосунків
Оптимістичний світогляд пов'язаний із вищою задоволеністю життям	Молодь / психолог	Працювати з постановкою реалістичних цілей, плануванням майбутнього, розвитком позитивного мислення та вмінням бачити перспективи	Формування більш позитивного бачення майбутнього, підвищення мотивації та впевненості

Локус контролю пов'язаний із рівнем задоволеності життям	Молодь / психолог / куратор	Розвивати відповідальне ставлення до власних рішень, вміння аналізувати ситуації, визначати зони особистого впливу та планувати конкретні дії	Посилення відчуття контролю над власним життям, зростання самостійності та суб'єктної позиції
Родинні взаємини та взаємини з однолітками мають позитивний зв'язок із задоволеністю життям	Батьки / молодь / куратор	Формувати навички конструктивного спілкування, підтримувати відкритий діалог, уникати критики та порівнянь, розвивати довірливі стосунки	Покращення якості міжособистісної взаємодії, зниження конфліктності, підвищення відчуття прийняття

Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження

Отже, практичні поради, сформовані на підставі проведеного аналізу, є багатограними і націлені на корекцію ключових аспектів, що детермінують задоволеність життям серед молоді. Вони охоплюють як аспект індивідуальності, зокрема вдосконалення самооцінки, опанування емоційного самоконтролю, культивування оптимістичного світогляду та формування відповідальності за власну долю, так і площину соціуму, яка вимагає зміцнення опіки з боку родини, кола спілкування, наставника або куратора, а також загального освітнього клімату. Впровадження подібних настанов здатне позитивно вплинути на психологічний стан молодих людей, сприяти формуванню більш схвального образу себе, мінімізувати внутрішні сумніви та створити більш сприятливі передумови для розкриття особистісного потенціалу.

Підсумки до розділу 3

У третьому розділі ми здійснили розгляд та тлумачення емпіричних даних стосовно рівня задоволеності життям серед молоді. Спираючись на початкову матрицю відповідей учасників, було визначено розподіл опитаних за трьома категоріями задоволеності життям: низькою, помірною та високою. З'ясувалося, що найбільшу когорту складають ті, хто має середній рівень

задоволеності - 57,5 %. Це вказує на те, що серед молоді домінує радше помірковано позитивне, проте не зовсім упевнене ставлення до свого життя. Рівень, що класифікується як низький, був зафіксований у 22,5 % респондентів. Дана цифра сигналізує про існування певної групи молодих людей, які перебувають у зоні можливого психологічного ризику і можуть потребувати додаткової уваги та допомоги від психологічних служб, кураторів, сім'ї чи освітнього середовища. Водночас, високий ступінь задоволеності життям виявили 20,0 % опитаних. Це свідчить про те, що ця частина молоді володіє більш значними внутрішніми ресурсами, має стабільніше уявлення про власну цінність, більш оптимістичний погляд на майбутнє та краще сприймає допомогу від оточення. Порівняльний аналіз продемонстрував, що молодь із вищим рівнем задоволеності життям демонструє кращі показники за такими параметрами, як самооцінка, суб'єктивне відчуття благополуччя, оптимізм, відчуття контролю над власним життям (локус контролю) та рівень соціальної підтримки. Кореляційний аналіз підтвердив наявність позитивної взаємозалежності між рівнем задоволеності життям та тими соціально-психологічними чинниками, що досліджувалися. Найбільш вираженими виявилися зв'язки із суб'єктивним благополуччям та соціальною підтримкою. На підставі отриманих висновків були сформульовані практичні рекомендації для фахівців (психологів, кураторів), батьків, навчальних закладів та безпосередньо для молоді. Мета цих рекомендацій - сприяти зростанню самооцінки, розвитку навичок емоційної саморегуляції, формуванню позитивного світогляду, посиленню соціальної взаємопідтримки та створенню доброзичливого психологічного клімату для повноцінного розвитку юнаків і дівчат.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено соціально-психологічні особливості задоволеності життям у юнацькому віці. У процесі виконання дослідження було реалізовано поставлені завдання, що дало змогу сформулювати такі висновки.

1. У результаті теоретико-методологічного аналізу було з'ясовано, що задоволеність життям є складним інтегральним психологічним феноменом, який відображає загальну оцінку людиною власного життя, рівень її емоційного благополуччя, адаптаційних можливостей, самоприйняття, життєвих перспектив і якості соціальних зв'язків. Аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема задоволеності життям тісно пов'язана з питаннями психологічної адаптації, особистісного розвитку та здатності людини зберігати внутрішню рівновагу в умовах соціальних змін і життєвих труднощів. Зокрема, Дубровська Н. О., досліджуючи клінічні аспекти ПТСР і адаптації у внутрішньо переміщених осіб, підкреслює значення адаптаційних ресурсів особистості, емоційної стабільності та психологічної підтримки для збереження психічного благополуччя. Євдокімова О. О. та Заворотний В. І. акцентують увагу на тому, що пережиті стресові та травматичні події можуть мати як гострі, так і віддалені психологічні наслідки, впливаючи на загальне самопочуття, рівень внутрішньої напруги та ставлення людини до власного життя. Журавлева Л. П. розглядає особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства, що є важливим для розуміння того, як молода людина формує життєві цілі, цінності, внутрішню стійкість і здатність позитивно оцінювати власне майбутнє. Отже, теоретичний аналіз дав змогу визначити, що задоволеність життям не можна зводити лише до тимчасового позитивного настрою, оскільки вона формується через поєднання емоційного стану, адаптаційних можливостей, соціальної підтримки, особистісного зростання та здатності людини бачити перспективу власного розвитку.

2. Було охарактеризовано юнацький вік як важливий етап особистісного становлення, у межах якого активно формуються самосвідомість, самооцінка, система цінностей, життєві плани, професійні орієнтири та здатність до самостійного вибору. Встановлено, що саме в юнацькому віці задоволеність життям набуває особливого значення, оскільки молода людина починає більш усвідомлено оцінювати себе, своє місце в соціальному середовищі, перспективи майбутнього та якість міжособистісних стосунків. Теоретичний аналіз дав змогу визначити основні чинники, які впливають на задоволеність життям у юнаків та дівчат. До соціально-психологічних чинників належать родинні взаємини, підтримка з боку батьків, характер спілкування з однолітками, психологічний клімат освітнього середовища та рівень соціальної підтримки. До особистісних чинників належать самооцінка, суб'єктивне благополуччя, оптимістичний світогляд і локус контролю. Отже, задоволеність життям у юнацькому віці формується під впливом не одного окремого фактора, а сукупності внутрішніх ресурсів особистості та умов її соціального оточення.

3. Було організовано та проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення рівня задоволеності життям та пов'язаних із ним соціально-психологічних показників. У дослідженні взяли участь 40 респондентів віком від 17 до 21 року, серед яких були юнаки та дівчата студентського віку. Для збору емпіричних даних було використано шкалу задоволеності життям SWLS, а також показники самооцінки, суб'єктивного благополуччя, оптимістичного світогляду, локусу контролю та соціальної підтримки. Дослідження було організовано з дотриманням основних етичних принципів: добровільності участі, анонімності, конфіденційності та психологічної безпеки респондентів. Первинні результати було систематизовано у матриці емпіричних даних, що дало змогу провести розподіл респондентів за рівнями задоволеності життям, порівняльний аналіз між групами та кореляційний аналіз взаємозв'язків між основними показниками.

4. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що у вибірці переважає середній рівень задоволеності життям. Його було виявлено у 23 респондентів, що становить 57,5 % від загальної кількості опитаних. Низький рівень задоволеності життям продемонстрували 9 респондентів, тобто 22,5 %, а високий рівень - 8 респондентів, або 20,0 %. Це свідчить про те, що більшість молодих людей загалом оцінюють своє життя як прийнятне, однак їхнє ставлення до нього ще не є повністю стабільним і може залежати від самооцінки, емоційного стану, підтримки з боку оточення та впевненості у майбутньому. Порівняльний аналіз показав, що респонденти з високим рівнем задоволеності життям мають вищі середні показники самооцінки, суб'єктивного благополуччя, оптимізму, локусу контролю та соціальної підтримки, ніж респонденти з низьким рівнем. Кореляційний аналіз підтвердив позитивний зв'язок задоволеності життям із досліджуваними чинниками. Найвиразніший зв'язок було виявлено із суб'єктивним благополуччям, соціальною підтримкою, самооцінкою та оптимістичним світоглядом. Отримані результати підтверджують робочу гіпотезу про те, що рівень задоволеності життям у юнацькому віці зумовлюється поєднанням особистісних і соціально-психологічних чинників.

5. На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на підтримку та підвищення рівня задоволеності життям у юнацькому віці. Оскільки 22,5 % респондентів мають низький рівень задоволеності життям, доцільною є індивідуальна та групова робота психолога або куратора з розвитку емоційної саморегуляції, зниження внутрішнього напруження та формування позитивного ставлення до себе. З огляду на нижчі показники самооцінки у групі з низькою задоволеністю життям, важливими є вправи на самоприйняття, усвідомлення власних сильних сторін, фіксацію досягнень і подолання негативних переконань про себе. Враховуючи позитивний зв'язок соціальної підтримки із задоволеністю життям, батькам, кураторам і педагогам рекомендовано створювати атмосферу довіри, прийняття, відкритого спілкування та взаємодопомоги. Оскільки

оптимістичний світогляд також пов'язаний із вищою задоволеністю життям, молоді доцільно допомагати у постановці реалістичних цілей, плануванні майбутнього та розвитку відповідального ставлення до власного життєвого шляху.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують, що задоволеність життям у юнацькому віці є багатовимірним явищем, яке залежить від поєднання внутрішніх психологічних ресурсів особистості та якості її соціального оточення. Вищий рівень задоволеності життям пов'язаний із позитивною самооцінкою, емоційним благополуччям, оптимістичним баченням майбутнього, відчуттям контролю над власним життям та наявністю соціальної підтримки. Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості їх використання у роботі психологів, кураторів, педагогів і батьків для своєчасної підтримки молоді, профілактики емоційного неблагополуччя та створення умов для гармонійного особистісного розвитку юнаків і дівчат.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агулова О. О. Психологічні особливості адиктивної особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2023. Вип. 46 (2). С. 14–21.
2. Алещенко, В. Психологічне благополуччя особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, 2024. С. 29–33.
3. Антонівський А. Пережити кризу та залишитися здоровим. Як справлятися зі стресом. Київ : Укрмедкнига, 2020. 264 с.
4. Асєєва Ю.О., Возний Д.В., Тарасенко Н.С. Прояви посттравматичного стресового розладу серед цивільного населення півдня. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. 2024. № 11(53). С. 1197–1207.
5. Асланян Т. С., Олендаренко С. В. Его-стани особистості Інтернет-залежних підлітків. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 19. С. 3–11.
6. Басенко, О. М. Дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах воєнного конфлікту на Сході України. *Психологічний часопис*, 2020. 5(6), 56– 65. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.5.5>
7. Берегова Н. П., Федорчук П. І. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. Львів, 2020. Вип. 6. С. 45-54.
8. Білозерська С.І., Мащак С.О. Особливості зв'язку професійної Я-концепції і психологічного благополуччя педагога. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Випуск 5. Херсон, 2020. С. 71–77.
9. Білоущенко В. В., Чарнецька Р. Т. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2023. Вип. 1. С. 33–36.
10. Білянська А.Ю., Завацька Н.Є., Риндіна Л.В., Шона В.Ю. Особливості соціалізації та індивідуальні експектації особистості.

Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т.1. С. 78-84.

11. Блискун О.О. Реінтеграція молоді у соціумі: соціально-психологічний аспект. *Психологія особистості.* 2021. Т. 11. № 1. С. 5-11.

12. Большкова А.М., Бужинська С. М., Зайцева О. О. Особливості самоактуалізації як чинник психологічного благополуччя в людей похилого віку. *Габітус. Психологія особистості,* 2023. №53. С. 105-109.

13. Бочелюк В.Й. Психологічні основи розвитку особистості: монографія. Запоріжжя: Просвіта, 2020. Т. 7. 420 с.

14. Бочелюк В.Й. Трансформація молоді в період глобальної соціально- економічної кризи. *Науковий Вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* Херсон: Гельветика, 2021. Вип. 3. С. 114-121.

15. Василенко І.Ю. Інтеграційні програми для ВПО: оцінка ефективності. *Соціальна політика та суспільство.* 2023. № 4. С. 88–105.

16. Вербицька К. М., Карпенко Р. В. Забезпечення потреб вимушених переселенців на території України: *Актуальні питання. Прикарпатський юридичний вісник,* 2022. № 4 (45). С. 66–69.

17. Волошок О.; Прус С. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений.* 2021. № 1. В. 89. С. 146-151.

18. Гаврилук О. С. Вплив соціальних мереж на психологічний стан підлітків. *Психологічний журнал.* 2022. № 2. С. 78–89.

19. Гуляєва А.С. Аналіз ефективності проведення тренінгової програми психологічної підтримки вимушених переселенців у процесі переживання кризи. *Психологія переживання подій.* 2020. С. 42-58.

20. Гуменюк І. П. Роль соціальних мереж у розвитку особистості підлітка. *Освітній простір України.* 2021. № 4. С. 123–135.

21. Гушук І. В., Нижник А. Є., Шугай М. А. Вплив екологічних чинників на психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного*

університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка» Вип. 26 2014. С. 48-51.

22. Даценко О.А. Задоволеність життям як критерій позитивного функціонування особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2020. №10. С. 31-42

23. Долинська Л., Поліщук Д. Психологічні особливості розвитку когнітивного компонента самостійності сучасних підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 12 (57). С. 26-37.

24. Дубровська Н.О. ПТСР і адаптація у внутрішньо переміщених осіб: клінічні аспекти. *Психологічний часопис*. 2021. № 4. С. 88–103.

25. Євдокімова О. О., Заворотний В. І. Посттравматичні стресові розлади, гострі та віддалені, як наслідок участі у військових діях. *Право і безпека*. Харків : ХНУВС, 2014. № 3(54). С.207–212.

26. Журавлева Л.П. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства. Житомир. 2020. 308 с.

27. Калаур С., Волошенко, М. Вплив складу батьківської сім'ї на сформованість у підлітків та молоді образу майбутньої сім'ї. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка*. 2021. Т. 1. № 2. С. 154-161.

28. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 33. С. 127-138.

29. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 170–186.

30. Кобильченко В. В. Психологічне здоров'я та благополуччя дітей з порушеннями психофізичного розвитку як актуальна проблема спеціальної психології. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2021. №5. С. 65-73.

31. Коваленко В. С. Психологічне благополуччя як складник психологічного здоров'я людини: теоретичні підходи та емпіричні дослідження в закордонній психології. *Вісник Одеського національного університету*, 2017. №. 3 (45). С. 40– 50.

32. Коваленко О. Г., Лук'янова Л.Б., Помиткін Е.О., Московець Л.П. Психологія людей літнього віку. Навч. посібн. / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ : Вид-во ТОВ «Геопринт». 2021. 288 с. URL: https://ipood.com.ua/data/project_NFDU/posibnyk_2021.pdf

33. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ. Міленіум, 2020. 265 с.

34. Комар Т.В., Лунков О.М. Проблема життєвого самоздійснення особистості у світлі наукових рефлексій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 3(53). Т. 3. С. 117-128.

35. Кононенко Л. О. Соціальні мережі та їхній вплив на самооцінку підлітків. *Український психологічний вісник*. 2022. № 6. С. 89–101.

36. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2021. № 26. С. 183–192.

37. Корольчук В.М. Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2021. Т. XII. Ч. 7. С. 252–261.

38. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2024. № 1(34). С. 156–173.

39. Лапікура О. В., Слободченко Л. М., Шкіряк-Ніжник З. А., Горбань Н. Є., Слепакурова І. В. Вплив стресових ситуацій у сім'ї на формування

поведінки підлітка. *Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології*. 2020. № 2 С. 21-29

40. Лисенко І. І. Сімейне виховання як складова соціально-психологічного здоров'я дитини. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2018. № 50. С.81-85.

41. Литвиненко І. Ю. Роль соціальних мереж у становленні особистісної ідентичності підлітка. *Психологічні науки*. 2021. № 3. С. 145–159.

42. Лютий В. П. Вплив програм соціальної допомоги на життєдіяльність сімей внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму*, 2017. №3. С. 26–37.

43. Мельничук М. М. Вплив стосунків юнаків із батьками на становлення їх самооцінки. *Молодий вчений*. 2021. № 6 (94). С. 120–122.

44. Мороз Л. Г. Інтернет-культура та її вплив на формування особистості підлітка. *Соціальна психологія*. 2020. № 2. С. 89–102.

45. Надрага В. І. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». *Український соціум*, 2015. № 1. С. 134– 198.

46. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. Ужгород. 2021. Випуск 3. С.93–95.

47. Нікітіна В. П. Соціальна вразливість внутрішньо переміщених осіб як підстава соціальної роботи з ними. *Науковий вісник ужгородського університету*, 2021. № 2 (49) С. 120–123.

48. Особливості задоволеності життям та оманливості в юнацькому віці. URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2021-4-doc/2021-4-st5> (дата звернення 01.04.2026)

49. Панок В. Г. Психологічна служба: Навчально-методичний посібник для студентів і викладачів. Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2020. 488 с.

50. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2022. № 1. С. 80-104.
51. Пелех О. Адаптаційний потенціал як чинник подолання життєвих криз. *Психологічна наука і освіта*. 2022. № 1. С. 76–83.
52. Підчасов Є. В. Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*, 2020. № 42 (1). С. 179
53. Піроженко Т. Смисложиттєві орієнтації як предиктори адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологічний журнал НПУ ім. Драгоманова*. 2024. № 2. С. 55–68.
54. Помазова О. В. Дослідження ефективності програми розвитку самосвідомості у підлітків з суб'єктивним переживанням самотності. *Міжнародний науковий журнал Науковий огляд*. 2019. Т. 6. № 59. С. 141-156
55. Прашко О. В. Особливості розвитку соціальної компетентності у підлітків. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2023. № 11. С. 23-27.
56. Рашкова Н. Соціально-психологічні особливості задоволеності життям у майбутніх психологів. Миколаїв, 2025 . 79 с.
57. Романовський О. Г., Штученко І. Є., Татаєвська М. М., Вракіна В. В. Психологічні чинники формування стану щастя особистості під час воєнного стану. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2022. № 3 (65). С. 3–18.
58. Рощик І., Білан Ю., Міщук Г. Соціальна інтеграція внутрішньо переміщених осіб: проблеми та виклики. *Problems and Perspectives in Management*. 2024. Т. 22, № 1. С. 728–740.
59. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal*. 2022. № 39. С. 322–340.

60. Савченко Л. А. Роль соціальних мереж у розвитку комунікативних навичок підлітків. *Український психологічний вісник*. 2022. № 6. С. 102–115.
61. Ситнік С. В. Особистісний потенціал як умова професійної взаємодії. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*, 2022. Т. 17. Вип. 8. С. 168-175.
62. Сіленко А. О., Чусова О. М. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії. *Габітус*. 2023. № 54. С. 92–97.
63. Сімоненко І. Ю. Соціальні мережі та їхній вплив на психологічний стан підлітків. *Психологічний журнал*. 2021. № 2. С. 71–86.
64. Смілянець Т. Л. Вплив соціальних мереж на психологічне здоров'я підлітків. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія»*. 2024. № 8 (36). С. 1667–1677.
65. Соціально-психологічні особливості задоволеності життям у різних вікових групах URL: <https://magistr.ua/works/56/833894/> (дата звернення 01.04.2026)
66. Стельмах О. В. Позитивні та негативні аспекти впливу соціальних мереж на підлітків. *Психологічний журнал*. 2022. № 2. С. 67–79.
67. Степаненко Л. І. Соціально-психологічні чинники формування особистісного потенціалу дитини у процесі сімейного виховання. *Особистість у культурі*. 2021. Вип.13 (2). С. 32-38.
68. Татенко В. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину. *Соціальна психологія*. 2021. №1. С. 60-72.
69. Титаренко О.І. Смыслжиттєві орієнтації особистості в умовах соціальної невизначеності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. № 3. С. 18–25.
70. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: сучасний соціально-психологічний контекст. *Практична психологія та соціальна робота*. 2024. № 12. С. 2–10.

71. Щербан Т. Д., Гоблик В. В., Липей М. Розвиток психологічних особливостей самосвідомості підлітків. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»*. Мукачєво-Ченстохова. 2021. № 2 (31). С.143-148
72. Яновська Т. А. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку. *Психологія і особистість*. 2025. № 2 (1), С. 155-167.
73. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49, № 1. P. 71–75.
74. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, № 6. P. 1069–1081.
75. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 1. P. 5–14.
76. Vasilyuk F. Dynamics of life planning under conditions of displacement: Ukrainian studies. *Journal of Refugee Studies*. 2022. Vol. 35(1). P. 112–131.

ДОДАТОК

Додаток А

Матриця первинних емпіричних даних респондентів

№ респондента	Стать	Вік	SWLS, бали	Рівень задоволеності життям	Самооцінка	Суб'єктивне благополуччя	Оптимізм	Локус контролю	Соціальна підтримка	Родинні взаємини	Взаємини з однолітками
1	Ж	18	24	Середній	31	42	18	14	36	35	36
2	Ч	19	18	Низький	25	33	14	10	28	27	28
3	Ж	20	29	Високий	36	49	22	17	42	41	42
4	Ж	17	21	Середній	28	38	16	12	33	32	33
5	Ч	18	16	Низький	22	30	12	9	25	24	25
6	Ж	19	25	Середній	32	43	18	14	37	36	37
7	Ч	21	27	Високий	34	47	21	16	40	39	40
8	Ж	18	20	Середній	27	36	15	12	31	30	31
9	Ч	20	23	Середній	30	40	17	13	34	33	34
10	Ж	17	15	Низький	21	29	11	8	24	23	24
11	Ч	19	22	Середній	29	39	16	13	32	31	32
12	Ж	18	28	Високий	35	48	21	17	41	40	41
13	Ж	20	20	Середній	24	32	13	10	27	28	29
14	Ч	17	24	Середній	31	41	18	14	35	34	35
15	Ж	21	26	Високий	33	46	20	16	39	38	39
16	Ч	18	21	Середній	28	37	15	12	31	30	31
17	Ж	19	23	Середній	30	41	17	13	34	33	34
18	Ч	20	17	Низький	23	31	12	9	26	25	26
19	Ж	17	25	Середній	32	44	19	15	37	36	37
20	Ч	18	22	Середній	29	38	16	12	33	32	33
21	Ж	21	30	Високий	37	50	23	18	43	42	43

22	Ж	19	20	Середній	27	36	15	11	30	29	30
23	Ч	17	18	Низький	24	32	13	10	27	26	27
24	Ж	18	24	Середній	31	42	18	14	36	35	36
25	Ч	17	21	Середній	28	37	15	12	32	31	32
26	Ж	19	27	Високий	34	47	21	16	40	39	40
27	Ч	21	19	Низький	25	34	14	10	28	27	28
28	Ж	18	23	Середній	30	40	17	13	34	33	34
29	Ч	17	16	Низький	22	30	12	9	25	24	25
30	Ж	20	25	Середній	32	43	19	15	37	36	37
31	Ч	19	22	Середній	29	39	16	13	33	32	33
32	Ж	21	28	Високий	35	48	22	17	41	40	41
33	Ж	18	20	Середній	27	36	15	11	30	29	30
34	Ч	19	24	Середній	31	42	18	14	35	34	35
35	Ж	17	15	Низький	21	28	11	8	24	23	24
36	Ч	20	23	Середній	30	40	17	13	34	33	34
37	Ж	18	26	Високий	33	46	20	16	39	38	39
38	Ч	21	21	Середній	28	37	15	12	31	30	31
39	Ж	19	18	Низький	24	32	13	10	27	26	27
40	Ч	20	22	Середній	29	39	16	13	33	32	33