

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

Кафедра психології

УДК 159.9

Цюп'ях Софія Леонідівна

Кваліфікаційна робота

Соціально-психологічні особливості задоволеності життям у юнацькому віці

053 «Психологія»

«Організаційна 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 _____ С.Л. Цюп'ях

Науковий керівник Никоненко Олена Вікторівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Феномен задоволеності життям у психологічній науці.....	7
1.2. Особливості задоволеності життям у юнацькому віці.....	16
1.3. Фактори, що впливають на задоволеність життям у юнацькому віці ...	23
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ..	30
2.1. Методологічне обґрунтування дослідження.....	30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження соціально-психологічних особливостей задоволеності життям у юнацькому віці.....	35
Висновки до розділу 2	47
РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	49
3.1. Програма щодо формування задоволеності життям у юнацькому віці	49
3.2. Методичні рекомендації щодо формування задоволеності життям у юнацькому віці	56
Висновки до розділу 3	64
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Юнацький вік є критичним етапом розвитку особистості, коли відбувається інтенсивне формування її ідентичності, системи цінностей, світогляду та ставлення до власного майбутнього. Це період, коли молода людина робить важливі кроки у визначенні своєї ролі в суспільстві, починає формувати професійні амбіції, вибирати напрямок свого навчання та майбутньої кар'єри, а також розвивати соціальні зв'язки, які значною мірою визначатимуть її соціальну адаптацію та самопочуття у дорослому житті. Особливо важливим аспектом цього періоду є життєва задоволеність, оскільки вона є одним з основних показників емоційного та психологічного стану молодої людини. Саме рівень задоволеності життям дозволяє оцінити, наскільки молода людина комфортно почувається в сучасному світі, чи відчуває вона свою приналежність до соціуму, чи готова вона до подальших змін і викликів. Життєва задоволеність тісно пов'язана з рівнем психологічного благополуччя та здатністю до адаптації в умовах швидко змінюваного оточення, що є особливо актуальним в умовах сучасного суспільства.

Проте в останні роки молодь стикається з рядом викликів, які значно впливають на її життєву задоволеність і загальний психологічний стан. Одним з таких факторів є пандемія COVID-19, яка серйозно змінила повсякденне життя молодих людей. Під час локдаунів та карантинних обмежень багато молодих людей стали свідками обмеження соціальних контактів, що негативно позначилось на їхній здатності будувати стосунки, здобувати нові враження, а також вплинуло на їхню самооцінку та мотивацію. Обмеження в доступі до розважальних заходів, подій та звичних способів дозвілля призвели до почуття ізоляції, депресії та зниження рівня соціальної активності, що в свою чергу знизило рівень життєвої задоволеності. Не менш важливим є наслідки повномасштабного вторгнення, яке почалося в Україні в 2022 році. Це подія не лише змінила фізичне середовище, в якому проживає молода

людина, але й суттєво вплинула на її психологічний стан. Молодь опинилася в умовах війни, де майбутнє стало невизначеним, а сама реальність наповнилася почуттям нестабільності, тривоги та страху. Деякі молоді люди втратили можливість навчатися в звичних умовах, багато хто змушений був покинути свої домівки та шукати притулку в інших містах чи навіть країнах. Війна принесла відчуття втрати безпеки, а також додала нові стресові фактори, що значно погіршило психоемоційний стан. Важливим сучасним чинником стало обмеження у доступі до традиційних форм розваг і дозвілля, що значною мірою обмежує можливості для соціалізації та самовираження молоді. Спостерігається відсутність можливості для участі в культурних заходах, фестивалях, спортивних змаганнях чи інших формах дозвілля, що раніше дозволяли молодим людям відчувати себе частиною соціуму, отримувати нові емоції та враження. Такі обмеження знижують рівень задоволеності життям та створює додаткові психологічні труднощі.

Актуальність дослідження соціально-психологічних аспектів задоволеності життям серед молоді є зумовлена необхідністю врахування того, як молоді люди сприймають та оцінюють своє життя в умовах швидких змін. Важливо з'ясувати, які фактори впливають на їх переживання та емоційний стан, а також як соціальний контекст (сім'я, друзі, освіта, суспільство) формує їхнє ставлення до життя. У нинішніх умовах, коли молодь стикається з великою кількістю стресових ситуацій, інформаційним перевантаженням, соціальними викликами та нестабільністю в політичному та економічному середовищі, важливо розуміти, як ці фактори взаємодіють і впливають на психологічний стан підлітків та молодих людей.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали праці таких науковців, як Абрамюк О.О., Алипенко В.Є., Берегова Н.П., Березовська Л., Бондар Т.В., Бочелюк В.Й., Брюховецька О.В., Бушуєва Т.В., Власова-Чмерук О., Волинець Н.В., Гакман А., Гриник І., Гріньова О.М., Грузинова К.М., Гуляєва А.С., Ковальчук Ю.О., Данілін О., Даценко О.А., Добривечір Д.О., Дяченко В.А., Мунасіпова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е., Загурська І., Зазимко

О., Зазимко О.В., Камшеко К.І., Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В., Лагодзінська В.І., Івкін В.М., Ковальчук О.С., Каргіна Н.В., Кашлюк Ю., Кирпенко Т.М., Ключко Л., Костіна Т.О., Коструба Н.С., Косьянова О., Котловий С.А., Курова А.В., Кушмирук Є.С., Малиш Є., Матяш-Заяц Л., Меленчук Н.І., Михайлишин У.Б., Завацький В.Ю., Гетта О.М., Можаровська Т., Мотрук Т.О., Невідома Я.Г., Новікова Ж.М., Павлик Н.В., Партико Т.Б., Пухальська А.В., Радько О.В. та ін.

Об'єктом дослідження є задоволеність життям як соціально-психологічне явище.

Предметом дослідження виступають соціально-психологічні особливості задоволеності життям у юнацькому віці.

Метою дослідження є виявлення й аналіз соціально-психологічних особливостей задоволеності життям у юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Розкрити феномен задоволеності життям у психологічній науці.
2. Описати фактори, що впливають на задоволеність життям у юнацькому віці.
3. Провести аналіз та інтерпретація результатів дослідження соціально-психологічних особливостей задоволеності життям у юнацькому віці.
4. Описати програму щодо формування задоволеності життям у юнацькому віці.
5. Описати методичні рекомендації щодо формування задоволеності життям у юнацькому віці.

Методи дослідження: аналіз і синтез, дедукція і індукція, класифікація, порівняння, абстрагування, системний підхід, спостереження, історичний, узагальнення.

Емпіричні методи:

1. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко

2. Методика «Ціннісні орієнтації» розроблена Мілтона Рокича
3. Анкета «Загальний рівень задоволеності життям» (власна розробка)
4. Анкета «Фактори соціального середовища, що впливають на задоволеність життям» (власна розробка)

Наукова новизна одержаних результатів полягає в комплексному підході до вивчення соціально-психологічних особливостей задоволеності життям у юнацькому віці з урахуванням актуальних соціальних викликів

Практичне значення роботи полягає в можливості застосування результатів дослідження у діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників для виявлення чинників, що впливають на задоволеність життям молоді, та створення програм психопрофілактики і психокорекції

Експериментальна база дослідження включає учнів старших класів та студентів вищих навчальних закладів (50 респондентів), які добровільно взяли участь в емпіричному дослідженні та надали відповіді на запропоновані діагностичні методики.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, основної частини, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Феномен задоволеності життям у психологічній науці

Задоволеність життям є одним із ключових понять у психології добробуту, що відображає суб'єктивне сприйняття людиною свого життя як позитивного, повноцінного й осмисленого. Це когнітивна оцінка індивідом ступеня відповідності між очікуваннями, цінностями, життєвими орієнтирами та фактичними обставинами його існування. Як інтегральний показник, задоволеність життям охоплює різні аспекти особистісного функціонування, міжособистісних відносин, професійної реалізації, самоактуалізації та базових умов життя.

Задоволеність – позитивно забарвлена емоція, що супроводжує вдоволення однієї або декількох потреб [20].

Косьянова О. зазначає, що звичайне поняття «задоволеність життям» неоднозначне. Воно часто використовується лише для опису того, що відчуває людина, тобто конкретного феноменологічного стану людини. Це той стан, в якому ми знаходимося, коли відчуваємо задоволення, ейфорію тощо [34].

Наукове розуміння феномену залежить від парадигмального підходу, у межах якого він розглядається.

Поняття задоволеності життям розглядається в психологічних дослідженнях в різних аспектах: як тотожне поняттю щастя (В.І.Зацепін); як когнітивна складова щастя (М.Argyle, М.Seligman); складова суб'єктивного благополуччя (Р.М.Шаміонов, П.І.Яничев, Е.Diener); складова психологічного благополуччя (А.Є.Созонтов, П.П.Фесенко, N.Bradburn), ін. Для психологічного вивчення задоволеності життям основним джерелом інформації дослідники визначають цілісні переживання та їх оцінки самими суб'єктами [8].

Т.В. Углова визначає задоволеність життям як «суб'єктивну оцінку свого життя загалом (умов життя та функціонування, успіхів, взаємовідносин з людьми та ін.), яка супроводжується приємними, радісними емоційними переживаннями» [28].

У психології виділяють кілька основних теоретичних підходів до аналізу задоволеності життям, кожен з яких робить акцент на різних її джерелах і механізмах формування:

Таблиця 1.1

Психологічні підходи до розуміння задоволеності життям

Підхід	Коротка характеристика
Гедоністичний	Розглядає задоволеність життям як результат прагнення до насолоди та уникнення страждань.
Евдаймонічний	Підкреслює значення особистісного зростання, реалізації потенціалу та життя відповідно до цінностей.
Когнітивний	Орієнтується на раціональну оцінку особистістю свого життя згідно з власними критеріями успішності.
Екзистенційний	Акцентує на смислі життя, прийнятті відповідальності за власне існування, глибоких внутрішніх переживаннях.
Гуманістичний	Пов'язує задоволеність життям із самоактуалізацією, автентичністю та умовами для психологічного зростання.

На думку Даценко О.А., гедоністичний напрямок акцентує увагу на принципах задоволення, з'ясуванні питання про те, «що робить переживання і життя приємним або неприємним». Евдemonічний підхід виходить із розуміння людини у першу чергу не як механізму, спрямованого на задоволення власних потреб, відповідно до умов існування та індивідуальних особливостей, а як особистості, орієнтованої на втілення власного «даймону» — чеснот, домагань, які закладені у людській природі та призводять до особистісного зростання, відчуття змістовності життя [17].

У психологічній науці феномен задоволеності життям досліджується в межах кількох теоретичних підходів, кожен з яких висвітлює певний аспект цього складного явища [22]. Одним із провідних напрямів є когнітивний підхід, у межах якого задоволеність життям розглядається як результат свідомої, раціональної оцінки особистістю власного життя. Найбільш відомою

в цьому контексті є модель Еда Дінера, згідно з якою задоволеність є складовою суб'єктивного благополуччя, що включає як афективні (емоційні), так і когнітивні оцінки [1]. Цей підхід робить акцент на індивідуальних критеріях оцінки життя, що відображають особисті цінності, цілі та стандарти [13].

У руслі позитивної психології дослідники, такі як Мартін Селігман, Едвард Десі та Річард Раян, підходять до розуміння задоволеності життям як до результату реалізації базових психологічних потреб — у автономії, компетентності та пов'язаності з іншими. Зокрема, теорія самодетермінації (Self-Determination Theory) підкреслює, що справжнє задоволення виникає не від зовнішніх досягнень, а від внутрішнього відчуття гармонії із собою, смислової наповненості життя та автентичної участі в ньому. Позитивна психологія акцентує увагу не стільки на усуненні страждань, скільки на розвитку сильних сторін особистості, оптимізму, подяки, надії — чинників, що підсилюють відчуття щастя й задоволеності [4].

Водночас екзистенційна та гуманістична психологія пропонують глибший, філософсько орієнтований погляд на феномен задоволеності. Такі мислителі, як Абрахам Маслоу, Карл Роджерс і Віктор Франкл, вважають, що справжня задоволеність життям досягається через пошук сенсу, самоактуалізацію та прийняття відповідальності за власне буття. На відміну від гедоністичних підходів, екзистенційний підхід не заперечує існування страждання, але розглядає його як невід'ємну частину шляху до глибшого розуміння себе і світу. Саме здатність особистості знайти значення навіть у кризових ситуаціях визначає її життєву задоволеність і стійкість [16].

Таким чином, різні підходи дозволяють охопити багатогранну природу феномена задоволеності життям — від емоційного комфорту до усвідомленого самореалізаційного буття. Об'єднує їх спільна ідея, що відчуття задоволеності є важливим показником психологічного здоров'я та благополуччя людини.

Поряд із поняттям задоволеності життям у психологічній науці активно використовуються такі споріднені категорії, як щастя, якість життя та

благополуччя [38]. Хоча ці терміни тісно пов'язані між собою, між ними існують суттєві відмінності як за змістом, так і за структурою. Поняття задоволеності життям найчастіше пов'язують із суб'єктивним благополуччям особистості [26]. Для кращого розуміння специфіки кожного з понять доцільним є їхнє порівняння:

Таблиця 1.2

Порівняння понять «щастя», «задоволеність життям», «якість життя», «благополуччя»

Поняття	Характеристика
Щастя	Емоційний стан, що поєднує радість, задоволення, енергійність і життєвий ентузіазм; переважно ситуативне.
Задоволеність життям	Стабільна когнітивна оцінка ступеня відповідності життя особистим очікуванням і цінностям.
Якість життя	Широке поняття, що включає матеріальні, фізичні, соціальні та психологічні умови життя.
Благополуччя	Комплексне поняття, яке охоплює як об'єктивні умови (економічні, соціальні), так і суб'єктивні оцінки (щастя, задоволеність).

З огляду на порівняння можна зробити висновок, що задоволеність життям виконує роль проміжної ланки між внутрішнім переживанням (щастям) та ширшим контекстом існування (якістю життя і благополуччям). Вона є когнітивним, більш стабільним компонентом суб'єктивного благополуччя, відображаючи усвідомлене сприйняття людиною свого життя в цілому. Якість життя – поняття багатofакторне, яке складається з таких компонентів, як задоволеність людини ступенем фізичного, психологічного, соціального, духовного благополуччя, загальне сприйняття стану свого здоров'я й благополуччя. На думку Третяк Н.М., якість життя (ЯЖ) – це сумарна характеристика фізичного, психологічного, соціального, емоційного та матеріального благополуччя людини, основана на її суб'єктивному сприйнятті [60]. Чиханцова О.А. визначає якість життя особистості як сприйняття нею своєї життєвої позиції, а також фізичного, психічного та соціального благополуччя, залежно від якості середовища, в якому людина

живе і рівня задоволення життям та іншими складовими психологічного комфорту [66]. Якість життя оцінюється п'ятьма параметрами:

- 1) фізичні (самопочуття, енергія, утома, сон, відпочинок і працездатність);
- 2) психологічні (самооцінка, концентрація, позитивні емоції, негативні переживання, мислення, саморегуляція, пізнавальні процеси);
- 3) ступінь незалежності (повсякденна активність, працездатність, залежність від ліків і лікування);
- 4) життя в суспільстві (соціальні зв'язки, повсякденна активність, суспільна значущість, дружні зв'язки, професіоналізм);
- 5) навколишнє середовище (житло, побут, дозвілля, безпека, екологія, духовність, особисті переконання) [31].

На нашу думку, оцінка якості життя через ці п'ять параметрів є надзвичайно важливою для комплексного розуміння благополуччя індивіда. Кожен з цих аспектів взаємопов'язаний і впливає на загальну оцінку якості життя. Фізичне самопочуття і енергійність визначають не лише рівень працездатності, але й здатність людини отримувати задоволення від життя, виконувати повсякденні завдання та насолоджуватися відпочинком. Психологічне здоров'я, в свою чергу, формує внутрішній стан особистості, її самооцінку та здатність управляти емоціями, що безпосередньо відображається на її взаємодії з оточенням та здатності до самореалізації. Ступінь незалежності є важливим критерієм для оцінки того, наскільки людина здатна самостійно вирішувати свої життєві питання і наскільки вона залежить від зовнішніх факторів, таких як медикаментозне лікування або стороння допомога. Водночас соціальні зв'язки та активність у суспільстві визначають якість міжособистісних стосунків, можливості для розвитку кар'єри, самореалізації та підтримки в разі потреби. Не менш важливим є навколишнє середовище, яке включає в себе не лише фізичні умови проживання, але й соціальну та культурну атмосферу, яка має вплив на відчуття безпеки, духовний розвиток і загальну життєву гармонію. Всі ці

аспекти разом формують цілісне уявлення про якість життя людини та її здатність до адаптації і благополуччя в різних сферах діяльності.

Задоволеність чи незадоволеність життям визначає дуже багато вчинків суб'єкта, різні види його діяльності й поведінки: побутового, економічного, політичного. Ці переживання є значущим фактором стану громадської свідомості, групових настроїв, очікувань, відносин у суспільстві. Без їх урахування неможливо будувати науково обґрунтовану соціальну політику, соціальне управління, соціальне планування [28].

Феномен задоволеності життям у психології розглядається як складна система, яка включає взаємопов'язані компоненти та визначається впливом низки чинників. Його структура складається як з емоційної, так і з раціональної сфер, а чинники, що впливають на рівень задоволеності, охоплюють як внутрішні особистісні ресурси, так і зовнішні соціокультурні умови. Для більш глибокого розуміння сутності цього явища доцільно проаналізувати його основні компоненти (рис.1.3).

Таблиця 1.3

Компоненти задоволеності життям

Компоненти	Характеристика
Афективний компонент	Відображає емоційне сприйняття життя, домінування позитивних чи негативних емоцій, загальний настрій і суб'єктивне відчуття щастя.
Когнітивний компонент	Пов'язаний з раціональною оцінкою задоволеності основними сферами життя (робота, сім'я, здоров'я тощо) відповідно до особистісних стандартів.

До основних ознак задоволеності життям можна віднести:

1. Емоційне благополуччя — наявність позитивних емоцій, таких як радість, задоволення, оптимізм, а також низький рівень негативних емоцій, таких як тривога, депресія чи розчарування.

2. Соціальна адаптація — здатність підтримувати стабільні та здорові міжособистісні стосунки з родиною, друзями та колегами. Важливим є почуття приналежності до соціальних груп і задоволення від соціальної взаємодії.

3. Відчуття контролю над власним життям — відчуття, що індивід має можливість керувати своєю долею, ухвалювати рішення, які відповідають його цінностям і цілям.

4. Самореалізація та досягнення цілей — задоволення від досягнення особистих цілей, як у професійному, так і в особистому житті. Це включає в себе як великий успіх, так і повсякденне виконання завдань, які надають відчуття досягнення [21].

5. Фізичне здоров'я — рівень фізичного здоров'я є важливим компонентом загального благополуччя. Високий рівень енергії, відсутність хронічних захворювань та хороше самопочуття підвищують рівень задоволеності життям.

6. Психологічна стійкість — здатність справлятися з труднощами та стресом, що виникають у житті, а також ефективно адаптуватися до змін в зовнішньому середовищі.

7. Задоволеність матеріальним становищем — наявність економічної стабільності, забезпечення базових потреб, таких як житло, їжа, одяг, а також здатність задовольняти особисті бажання.

8. Особисті переконання та цінності — коли життєві цілі, переконання і цінності особистості співпадають із її реальним життєвим досвідом, це сприяє відчуттю гармонії і задоволення.

9. Задоволеність професійною діяльністю — рівень задоволення від своєї роботи або навчання, відповідність професійної діяльності особистим прагненням, відчуття значущості і результативності виконуваної роботи.

10. Збалансованість між роботою та особистим життям — здатність ефективно управляти часом між професійними обов'язками та особистим життям, що сприяє зниженню стресу і підвищенню рівня задоволеності [36].

Ці ознаки взаємопов'язані й утворюють комплексний індекс життєвої задоволеності, який дозволяє оцінити, наскільки позитивно або негативно індивід оцінює своє життя в цілому.

Ми вважаємо, що кожна з цих ознак має важливе значення для загального задоволення життям, і їхній взаємозв'язок створює цілісну картину благополуччя індивіда. Емоційне благополуччя виступає основою для позитивного сприйняття життя та підтримки гармонії між внутрішнім світом і зовнішнім середовищем. Соціальна адаптація, зокрема здатність налагоджувати стабільні стосунки з оточенням, є важливим чинником, що підвищує якість життя та підтримує відчуття підтримки та приналежності. Відчуття контролю над власним життям дає можливість індивіду приймати активну участь у своєму розвитку, що сприяє задоволенню від власних досягнень та життєвого шляху. Самореалізація та досягнення цілей, як у професійному, так і в особистому житті, виступають важливими чинниками, які стимулюють мотивацію та дають відчуття сенсу та значущості. Фізичне здоров'я є основою загального благополуччя, адже без хорошого самопочуття важко насолоджуватися іншими аспектами життя. Психологічна стійкість дозволяє долати труднощі і стреси, зберігаючи внутрішню рівновагу та здатність адаптуватися до змін. Задоволення матеріальним становищем, відповідність особистих переконань і цінностей реальному життю, а також професійна діяльність, яка приносить задоволення, складають важливі елементи для досягнення гармонії в житті. Збалансованість між роботою та особистим життям є необхідною для зниження стресу та підтримки високого рівня задоволеності життям, оскільки дозволяє людині знаходити час для відпочинку та особистих інтересів. У сукупності ці фактори створюють основу для здорового, щасливого та збалансованого життя, сприяючи гармонії та задоволенню на всіх рівнях існування індивіда.

Таким чином, задоволеність життям постає як багатовимірне утворення, яке не обмежується лише емоційними переживаннями чи інтелектуальними оцінками, а є результатом складної взаємодії численних факторів, що охоплюють як внутрішній, так і зовнішній виміри особистості. Емоційні переживання, як позитивні, так і негативні, мають значний вплив на те, як людина оцінює своє життя, але ці оцінки не можна розглядати без урахування

когнітивних процесів — розуміння ситуацій, формування цінностей і принципів. Важливим є те, що ці емоційні та когнітивні складові взаємодіють, створюючи цілісну картину сприйняття життя. Загальний рівень задоволеності життям формується на основі динамічної взаємодії таких аспектів, як особистісні якості, соціальне оточення, життєві цілі, соціальні ролі та система цінностей. Людина, що має чіткі життєві орієнтири, здатна ефективно управляти своїми емоціями та встановлювати здорові міжособистісні стосунки, скоріше за все, відчуватиме вищий рівень задоволення життям. Водночас соціальне оточення, в якому особа перебуває, може як підсилювати, так і знижувати її емоційний стан. Наприклад, наявність підтримки від близьких чи відчуття приналежності до соціальної групи можуть значно покращити емоційний фон, у той час як соціальна ізоляція або токсичне оточення можуть призвести до негативних оцінок життя. Враховуючи це, ми можемо зрозуміти, чому одна і та ж ситуація може по-різному оцінюватися різними людьми. Для одних людей певна ситуація може бути джерелом радості і задоволення, оскільки вона відповідає їхнім внутрішнім переконанням, цілям та емоційним реакціям, тоді як для інших — це може бути джерелом тривоги або розчарування, якщо вони сприймають її як загрозу своїм особистим цінностям чи очікуванням. Таким чином, фактори, які визначають задоволення життям, є дуже індивідуальними і гнучкими, вони змінюються залежно від особистісних ресурсів, соціальних контекстів і культурних відмінностей. Важливим є також роль соціальних норм і стереотипів, які можуть впливати на сприйняття себе та свого життя в порівнянні з іншими. Вони можуть як стимулювати досягнення життєвих цілей, так і створювати нездорові порівняння та відчуття незадоволеності. Різні соціальні групи можуть мати свої критерії оцінки задоволення життям, що ще більше ускладнює однозначну оцінку цього феномена. Отже, задоволеність життям можна вважати складним інтегративним процесом, у якому важливу роль відіграють як внутрішні ресурси особистості (емоції, цінності, переконання), так і зовнішні умови, що формуються через соціальні

зв'язки, матеріальне становище та можливості для самореалізації. Тільки комплексний підхід до розуміння цих взаємозв'язків дає можливість виявити сутність цього явища та зрозуміти, як його можна покращити в контексті соціальної підтримки, освіти та розвитку особистості.

1.2. Особливості задоволеності життям у юнацькому віці

Юнацький вік є надзвичайно важливим періодом психологічного розвитку, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне формування особистості, її ціннісних орієнтирів, життєвих установок і світогляду. У психології цей вік зазвичай охоплює період від 15 до 21 року, хоча межі можуть варіюватися залежно від культурного контексту, соціального середовища та індивідуального темпу розвитку. Цей етап характеризується переходом від дитинства до дорослості, що супроводжується серйозними внутрішніми й зовнішніми змінами. Фізіологічна перебудова організму, пов'язана з пубертатним періодом, тісно переплітається з психологічними процесами, зокрема з формуванням самосвідомості та ідентичності. Юнаки вперше гостро усвідомлюють себе як окрему особистість зі своїми переконаннями, прагненнями та правом на вибір. Це проявляється в прагненні до автономії, незалежності у прийнятті рішень і відповідальності за власне життя [24].

Юнацький вік характеризується становленням особистості та переоцінкою життєвих цінностей та орієнтацій через трансформацію від дитячих та підліткових поглядів до поглядів дорослої людини, залученням до нового макро- та мікропростору, а також активною соціалізацією та опануванням нових соціальних ролей. У цей період юнаки та юнки починають більш глибоко осмислювати своє місце у світі, ставити питання про сенс життя, моральні принципи, майбутнє. Наприклад, старшокласник, який раніше орієнтувався лише на шкільні успіхи та думку батьків, починає самостійно розмірковувати про вибір професії, політичні погляди чи участь у громадському житті. Він може відмовитися від певних поглядів, які були

нав'язані йому раніше, і сформувати власну систему переконань. Зміна мікросоціального простору — наприклад, перехід із шкільного колективу до студентського середовища — теж є важливим чинником переоцінки. Нове оточення, нові вимоги, нові типи взаємодії стимулюють молоду людину переглядати попередні уявлення про дружбу, любов, авторитети. У юнацькому віці також формується здатність до абстрактного мислення та рефлексії, що дозволяє аналізувати власні дії та плани на майбутнє. Опанування нових соціальних ролей проявляється у прагненні до фінансової незалежності (наприклад, перша підробітка або стажування), у відповідальності за власні рішення (вибір вишу, спеціальності), а також у формуванні власної ідентичності — "Хто я?", "Яким я хочу бути?" [2].

Пошук ідентичності стає центральною психологічною задачею цього віку. Молоді люди активно експериментують із ролями, способами самовираження, вибором стилю поведінки, цінностями, професійними та життєвими орієнтирами. У цей період особливо важливим є питання «Хто я?», на яке юнак намагається відповісти не лише інтелектуально, а й емоційно, через переживання, сумніви, протест або захоплення. Важливо, що цей процес відбувається у тісній взаємодії з соціальним контекстом: думки ровесників, очікування батьків, освітніх інституцій та суспільства загалом значною мірою впливають на формування особистісного «Я» [25].

Одночасно з ідентифікаційним пошуком відбувається становлення автономії. Юнацтво прагне до самостійності у різних сферах життя: навчанні, побуті, виборі друзів і захоплень, а також у прийнятті важливих життєвих рішень, зокрема професійного спрямування. Потреба в автономії зумовлена як біологічною дозрілістю, так і прагненням до психологічної незалежності від батьків та інших дорослих авторитетів. Наприклад, юнак може наполягати на виборі технічної спеціальності, незважаючи на бажання батьків бачити його лікарем. Або ж дівчина починає самостійно планувати свій день, відмовляючись від постійного контролю з боку матері: сама вирішує, коли виконувати домашні завдання, коли і з ким спілкуватися. Такий пошук

автономії часто супроводжується конфліктами з дорослими, особливо в тих випадках, коли батьки не готові визнати зростаючу самостійність дитини. Наприклад, мама вважає, що її син надто молодий, щоб працювати влітку, тоді як сам хлопець прагне заробити власні гроші й спробувати себе в новій соціальній ролі. Батьківський контроль у таких ситуаціях може сприйматися як недовіра або обмеження свободи, що викликає опір і протестні реакції. Разом з тим, якщо дорослі забезпечують баланс між підтримкою і свободою, то розвиток автономії проходить конструктивно: юна особистість вчиться не лише приймати рішення, але й нести за них відповідальність. Це стає важливим кроком у формуванні зрілої, впевненої в собі людини.

Становлення світогляду у юнацькому віці пов'язане з активним пізнанням навколишнього світу, осмисленням соціальних явищ, моральних норм, культурних і політичних процесів. У цей період молоді люди прагнуть зрозуміти не лише, як влаштований світ, а й яке в ньому їхнє місце. Вони цікавляться філософією, літературою, історією, активно читають, дискутують, беруть участь у волонтерських або суспільно-активістських проєктах. Наприклад, школяр, який раніше байдуже ставився до суспільних тем, раптом захоплюється темою прав людини або екології й починає брати участь в акціях, поширювати інформацію у соцмережах, змінювати власні звички (відмова від пластику, зміна раціону тощо). Дівчина, прочитавши твори філософів чи класичну літературу, починає формувати особисте бачення понять "добро", "зло", "сенс життя", намагається обговорювати ці теми з ровесниками чи наставниками. Юнацький максималізм — ще одна характерна риса цього етапу. Молоді люди часто мислять у категоріях "чорне-біле", поділяючи світ на "добре" і "погане", прагнучи справедливості тут і зараз. Наприклад, юнак може щиро вважати, що зміни у суспільстві можливі лише шляхом радикальних рішень, або відмовитися від певного стилю життя, бо вважає його неетичним чи несправедливим. Це також проявляється у безкомпромісності під час суперечок, у вірі, що любов має бути "єдиною на все життя", а щастя — абсолютним. Формування таких глибоких переконань

про сенс життя, справедливість, свободу, любов, щастя, майбутнє людства часто закладає фундамент особистої життєвої філософії. Навіть якщо з віком деякі погляди змінюються, базові цінності, сформовані у юності, залишаються з людиною надовго й впливають на її життєвий вибір, стиль спілкування, тип міжособистісних стосунків та професійні прагнення [3].

Потреба в самореалізації у юнацтві проявляється в прагненні реалізувати власний потенціал, знайти своє покликання, відчувати значущість власних зусиль. Молоді люди прагнуть проявити себе в навчанні, творчості, спілкуванні або волонтерській діяльності, вони хочуть бачити результат своєї праці й бути впевненими, що те, що вони роблять, має сенс. Нереалізованість у цих сферах, відсутність підтримки або можливостей для самовираження можуть призводити до фрустрації, внутрішньої порожнечі й зниження задоволеності життям.

Не менш важливою для юнацького віку є потреба у визнанні з боку значущих інших — однолітків, батьків, викладачів. Саме в цей період формується уявлення про себе як соціально значущою особистістю, а самооцінка значною мірою залежить від зовнішньої оцінки. Юнаки та юнки стають особливо чутливими до соціального схвалення, бо це допомагає їм відчувати себе прийнятими, важливими та здатними впливати на світ. Наприклад, студент, який отримує щирі похвали від викладача за добре підготовлену презентацію, починає більше вірити у свої інтелектуальні здібності, що стимулює його до нових досягнень. Або юнка, яка отримує підтримку від батьків у своєму захопленні музикою, відчуває впевненість і починає виступати на конкурсах чи концертах, навіть якщо раніше боялася публічності. Позитивна увага, повага, заохочення з боку оточення сприяють зміцненню самооцінки, формуванню впевненості в собі та позитивного уявлення про майбутнє. Таке визнання стає потужним мотиваційним ресурсом — молоді люди починають вірити, що можуть досягти успіху, вплинути на світ, бути корисними. І навпаки, відсутність підтримки, часта критика або ігнорування можуть мати деструктивний вплив. Наприклад, хлопець, якого

постійно порівнюють з "успішнішим братом", починає сумніватися у власній цінності, знижується його академічна мотивація, з'являється емоційне вигорання. А дівчина, яку в шкільному колективі ігнорують або висміюють, може втратити віру у свою соціальну привабливість, замкнутися у собі, що негативно вплине на її міжособистісні навички. Таким чином, підтримка та позитивна оцінка з боку значущих дорослих і ровесників є не лише емоційною потребою юнацтва, а й важливою умовою психологічного благополуччя та особистісного розвитку [32].

Важливим компонентом задоволеності життям є потреба у свободі вибору. У юнацькому віці молода людина прагне самостійно обирати свій життєвий шлях, включно з освітніми й професійними напрямками, стилем життя, колом спілкування. Коли юнак або юнка мають можливість самостійно ухвалювати рішення, це формує відчуття контролю над власним життям і відповідальності, що позитивно впливає на їхній внутрішній добробут.

Однак реалізація цих потреб ускладнюється через соціальне порівняння, яке є типовим механізмом самовизначення в юнацькому віці. Молоді люди активно співвідносять себе з іншими: однолітками, кумирами, публічними персонами, що часто спричиняє формування завищеного або нереалістичного ідеалу «Я». Це «ідеальне Я» стає внутрішнім орієнтиром, з яким юнак постійно порівнює себе. Якщо розрив між реальним і уявним образом виявляється занадто великим, це може викликати емоційне напруження, почуття незадоволення, зниження самооцінки, а іноді навіть розвиток тривожності чи депресивних настроїв [51].

Розглянемо табл.1.3, яка демонструє різницю між задоволеним і незадоволеним життям юнака.

Різниця між задоволеним і незадоволеним життям юнака

Ознака	Задоволене життя	Незадоволене життя
Емоційний стан	Позитивні емоції (радість, оптимізм, задоволення)	Негативні емоції (тривога, депресія, розчарування)
Соціальні стосунки	Стійкі, підтримуючі стосунки з родиною та друзями	Відчуження, проблеми з комунікацією, ізоляція
Самооцінка	Висока самооцінка, відчуття власної значущості	Низька самооцінка, сумніви у власних можливостях
Контроль над життям	Відчуття контролю над рішеннями, планування майбутнього	Відчуття безсилля, невизначеність, відсутність цілей
Психологічна стійкість	Здатність долати труднощі, стреси, адаптація до змін	Легке піддавання стресу, тривале відчуття невпевненості
Задоволення від роботи/навчання	Висока мотивація, задоволення від навчання або роботи	Відсутність інтересу, нецікава робота чи навчання
Фізичне здоров'я	Добре здоров'я, енергійність, активність	Хронічна втома, проблеми зі здоров'ям, низька енергійність
Соціальний статус	Почуття належності до колективу, визнання	Самотність, відчуження, відсутність підтримки
Матеріальне становище	Стабільність, можливість задовольняти базові потреби	Матеріальні труднощі, постійний стрес через фінансові проблеми
Особистісний розвиток	Постійне самовдосконалення, досягнення цілей	Відсутність особистісного розвитку, низька мотивація
Задоволеність життям в цілому	Висока задоволеність життям, позитивне ставлення до майбутнього	Низька задоволеність життям, песимізм щодо майбутнього

Таким чином, юнацький вік є періодом не лише інтенсивного фізичного та психологічного розвитку, але й етапом, коли відбувається активне формування особистісної ідентичності, світогляду та моральних орієнтирів. Цей період є надзвичайно важливим у контексті формування внутрішнього потенціалу особистості, її здатності до саморозуміння, самореалізації та інтеграції в соціум. Пошук сенсу життя, визначення власних цілей і цінностей — усе це супроводжується безліччю емоційних переживань, що можуть стати як джерелом внутрішнього зростання, так і причиною різних труднощів.

Молодь, яка прагне знайти своє місце в світі, відчуває потребу у визнанні та підтримці, водночас шукаючи самостійність і свободу. Цей період супроводжується складними емоційними процесами, коли людина повинна навчитися знаходити баланс між особистісною автономією та соціальними очікуваннями. Важливою складовою є також формування здатності справлятися з зовнішніми і внутрішніми викликами: суспільними вимогами, навчанням, стосунками з однолітками, батьками та іншими людьми. Саме в юнацькому віці особистість переживає найбільше змін у сприйнятті світу і себе. Пошук ідентичності є однією з основних задач цього віку, що може включати не лише визначення свого місця в соціумі, але й визначення власних переконань і цінностей, що формують майбутній життєвий шлях. Від того, як молодь справляється з цими питаннями, багато в чому залежить її здатність до самостійних і осмислених рішень у подальшому житті. Водночас цей процес емоційного та соціального дозрівання супроводжується значною чутливістю до зворотного зв'язку з боку оточення. Відчуття підтримки, визнання і прийняття є важливими для формування самооцінки та впевненості в собі, що, в свою чергу, впливає на здатність особистості будувати здорові і довірливі стосунки з іншими. Відсутність соціальної підтримки, труднощі з прийняттям себе чи ізоляція можуть призвести до емоційних розладів, що ускладнюють подальшу соціалізацію та адаптацію в дорослому житті. Усе це має важливе значення для розвитку таких аспектів, як емоційна зрілість, психологічна стійкість, здатність до самоконтролю і соціальної взаємодії. І саме в цей період закладаються основи для успішної самореалізації в майбутньому, розвитку кар'єри, стосунків, а також для загального психологічного добробуту. Отже, юнацький вік є не тільки періодом пошуку сенсу життя, а й важливою стадією, на якій закладаються ключові аспекти життєвої стійкості та гармонії.

1.3. Фактори, що впливають на задоволеність життям у юнацькому віці

Задоволеність життям є важливим показником психологічного благополуччя молоді людини, і юнацький вік, з його численними психологічними змінами, є ключовим періодом для її формування. Вплив на задоволеність життям у цьому віці здійснюють численні фактори, що взаємодіють між собою, серед яких особистісні, соціальні, освітньо-культурні та зовнішні чинники [29].

Задоволеність життям – інтегральний показник, який об'єднує в собі багато компонентів та залежить від певних характеристик (зокрема серед них виділяють віру у власні сили, планування, вміння оцінити наслідки своїх дій). Насамперед, задоволеність життям визначається досягнутими цілями, подоланими труднощами, змінами, що відбуваються в особистому й професійному житті. На рівень задоволеності життям впливає весь комплекс характеристик, пов'язаних із невротизмом (сюди дослідники відносять підвищену тривожність, схильність відчувати почуття провини (яке знижує задоволеність життям) та інші фактори) [31].

Основними складниками благополуччя особистості є соціальне (задоволеність особистості своїм соціальним статусом і станом суспільства, до якого індивід себе відносить), духовне (відчуття приналежності до духовної культури суспільства), фізичне (тілесне) благополуччя (добре фізичне самопочуття, тілесний комфорт, фізичний тонус, який задовольняє індивіда), матеріальне благополуччя (задоволення матеріальним аспектом свого існування) та психологічне благополуччя (узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги) [10].

Розглянемо в табл.1.4 фактори, які впливають на задоволеність життям у юнацькому віці.

Фактори, які впливають на задоволеність життям у юнацькому віці

Група факторів	Конкретні впливи
Особистісні фактори	Рівень самооцінки Емоційна стабільність і емоційний інтелект Самостійність, автономія Мотивація, наявність життєвих цілей
Соціальні фактори	Підтримка з боку родини Якість стосунків з однолітками Соціальне прийняття та визнання Вплив учителів, наставників
Освітньо-культурне середовище	Успішність у навчанні Участь у позашкільній та творчій діяльності Доступ до культурних і спортивних ресурсів
Цінності та життєві смисли	Усвідомлення особистих життєвих цілей Сприйняття щастя, успіху, самореалізації Релігійні, моральні й етичні орієнтири

Особистісні фактори, що впливають на задоволеність життям у юнацькому віці, тісно пов'язані з індивідуальними особливостями особистості та її внутрішнім світом. Одним із ключових особистісних факторів є рівень самооцінки [70]. Висока самооцінка допомагає юнакові або дівчині почувати себе впевнено в своїх силах, приймати себе таким, яким він є, і вірити у свої можливості. Наприклад, юнацька самооцінка, яка зростає через успіхи в навчанні, спорті чи мистецтві, сприяє формуванню позитивного образу себе та відчуттю задоволення від життя. Натомість низька самооцінка може призводити до почуття невдачі та зниження рівня задоволення життям. Емоційна стабільність та розвиток емоційного інтелекту також відіграють важливу роль. Юнацький вік — це період, коли емоції часто бувають сильними та коливними, і вміння контролювати власні емоції та адекватно реагувати на ситуації допомагає уникати стресових станів, що можуть негативно вплинути на загальне відчуття благополуччя. Юнак, який здатен розуміти та управляти своїми емоціями, зазвичай відчуває себе більш задоволеним життям, адже це дозволяє їй краще справлятися з труднощами, які виникають у цей період. Також важливою є самостійність та автономія.

Юнацький вік характеризується пошуками особистої ідентичності та незалежності, тому можливість самостійно приймати рішення щодо власного життя (наприклад, вибір професії чи навчального закладу) є значущим фактором задоволеності. Юні люди, які мають можливість відчувати себе автономними та приймати відповідальність за свої вчинки, частіше відчують себе більш щасливими і задоволеними [15].

На задоволеність життям можуть впливати не тільки внутрішні особистісні зміни людини, а й зовнішні [12].

Соціальні фактори, що впливають на задоволеність життям у юнацькому віці, безпосередньо пов'язані з тим, як юнак чи юнка взаємодіє з оточенням. Одним із найбільш вагомих факторів є підтримка з боку родини [18]. Батьки, які підтримують своїх дітей, допомагають їм справлятися з труднощами, а також створюють сприятливу атмосферу для емоційного розвитку, можуть значно підвищити рівень задоволеності життям у своїх дітей. Наприклад, якщо батьки висловлюють схвалення за досягнення дитини в школі чи позашкільних заняттях, це формує в неї відчуття гідності й впевненості. Також велике значення мають стосунки з однолітками. Взаємодія з друзями і однолітками допомагає сформувати уявлення про власну соціальну роль, рівень соціального прийняття та належність до групи. Молоді люди, які відчують себе частиною соціальної групи, мають більше можливостей для самовираження, що позитивно впливає на їхнє самопочуття. Навпаки, соціальна ізоляція або відсутність підтримки з боку однолітків можуть викликати почуття самотності та знижувати рівень задоволеності життям. Не менш важливим є вплив вчителів та наставників. Позитивна увага з боку педагогів та наставників може стати важливим фактором, що формує позитивне ставлення до себе й оточуючого світу. Підтримка з боку авторитетних дорослих осіб сприяє розвитку впевненості в своїх силах і позитивного ставлення до навчання та соціальної активності. Наприклад, коли вчитель заохочує молодого студента до розвитку його талантів, це може стати для нього важливим джерелом мотивації й задоволення від навчання [32].

Освітньо-культурне середовище є важливим чинником, що визначає рівень задоволення життям у юнацькому віці. Воно не обмежується лише академічним навчанням, а охоплює широке коло можливостей для особистісного зростання, творчого самовираження та соціальної активності. Школа чи інший навчальний заклад стає не просто місцем здобуття знань, а своєрідним простором соціалізації, де юнак чи юнка може не лише виявити, але й розвинути свої здібності, отримати визнання, знайти однодумців. Можливість брати участь у позашкільній діяльності, гуртках, спортивних секціях, волонтерських ініціативах чи культурних заходах дозволяє молоді не лише ефективно реалізовувати свої інтереси, а й формує відчуття причетності до спільної справи. Наприклад, активна участь у шкільних театральних постановках допомагає не лише розвивати артистичні таланти, а й зміцнює комунікативні навички, підвищує самооцінку, дарує емоційну насолоду від виступів перед публікою. Участь у спортивних змаганнях формує наполегливість, витривалість, навички командної взаємодії, що теж сприяє емоційному піднесенню та впевненості в собі. Наукові конференції або конкурси стимулюють інтелектуальний розвиток, дозволяють відчувати себе значущим у колі однодумців і розширити горизонти майбутньої професійної самореалізації. Коли юна особа має доступ до різноманітних освітніх та культурних можливостей, це створює сприятливе середовище не лише для реалізації її інтересів і талантів, а й для формування почуття успішності, стабільного позитивного емоційного фону та впевненого погляду в майбутнє. У протилежному випадку — за відсутності стимулюючого та підтримуючого середовища — зростає ризик емоційної ізоляції, зниження мотивації, втрати інтересу до навчання та соціальної взаємодії. Саме тому якісне освітньо-культурне середовище виступає не лише платформою для розвитку, а й важливим джерелом життєвого задоволення та психологічної стійкості юнацтва [42].

Важливу роль у задоволеності життям грає система цінностей. У юнацькому віці формується особисте розуміння важливих життєвих

орієнтирів, таких як успіх, самореалізація, допомога іншим, сімейні стосунки, кар'єрні прагнення тощо [44]. Ці цінності часто змінюються в залежності від оточення, впливу батьків, вчителів та ровесників. Якщо юна особа бачить своє місце в суспільстві через призму допомоги іншим або через професійні досягнення, це може значно підвищити її відчуття внутрішнього задоволення від життя. Важливо, щоб ці цінності і смисли були узгоджені з реальними можливостями та прагненнями самої особистості, що дозволяє уникати розчарувань та невдач у досягненні поставлених цілей [57].

Із задоволеністю життям позитивно корелюють:

- наявність значущих соціальних контактів;
- оцінка соціального стану як задовольняючого, оцінка власного здоров'я як благополучного;
- стан потрібності значимим людям;
- оцінка матеріального стану як задовольняючого;
- можливість проявляти творчість; задоволеність процесом професійної діяльності;
- бачення власних перспектив; наявність вільного часу для досугу;
- автономія як здатність діяти, згідно своїм переконанням;
- особистісне зростання як можливість прогресувати в усіх сферах життя;
- шлюбний союз [55]

До негативно корелюючих факторів відносяться:

- стан бідності та відсутність матеріальних благ для існування;
- оцінка здоров'я як поганого та того, яке погіршується;
- депресія;
- фобічні розлади особистості;
- низька самооцінка;
- висока тривожність;
- низька соціальна активність і значимість [55].

Можна зробити висновки, що фактори, що впливають на задоволеність життям у юнацькому віці, є комплексними та взаємопов'язаними. Особистісні характеристики, такі як самооцінка, емоційна стабільність і здатність до самореалізації, забезпечують внутрішню гармонію та формують позитивне ставлення до життя. Соціальні взаємодії, зокрема підтримка родини та взаємини з однолітками, визначають рівень емоційного благополуччя, а також створюють умови для розвитку соціальних навичок. Освітньо-культурне середовище відіграє важливу роль у формуванні життєвих орієнтирів і цінностей, що сприяють задоволенню від досягнень та самореалізації. Усе це разом створює умови для досягнення високого рівня задоволення життям і допомагає юнакам і юнкам ефективно справлятися з труднощами та викликами, характерними для цього періоду розвитку.

Висновки до розділу 1

У першому розділі роботи розглянуто теоретико-методологічні основи соціально-психологічних особливостей задоволеності життям у юнацькому віці, що дозволяє глибше зрозуміти вплив різноманітних чинників на цей феномен в контексті психологічного розвитку молоді. Окрему увагу було приділено визначенню поняття «задоволеність життям», яке є багатограним і має різні трактування в психологічній науці. Задоволеність життям охоплює як когнітивні, так і емоційні аспекти, що відображають загальне відчуття особистого благополуччя.

Юнацький вік, як період становлення особистості, має специфічні особливості, що безпосередньо впливають на задоволення життям. Пошук ідентичності, прагнення до автономії та формування світогляду визначають психологічні характеристики цього віку, які в свою чергу формують загальне ставлення до життя. Юнаки і дівчата у цьому віці активно шукають сенс і мету в своєму житті, що є важливим фактором, що впливає на їх задоволеність.

Також було проаналізовано численні фактори, що визначають рівень задоволення життям у юнацькому віці. Особистісні характеристики, такі як

самооцінка та здатність до самореалізації, значною мірою впливають на внутрішнє відчуття щастя і гармонії. Соціальне середовище, зокрема взаємини з родиною, друзями та однолітками, створюють умови для емоційного благополуччя, а освітньо-культурне середовище забезпечує розвиток цінностей і смислів, що сприяють досягненню внутрішнього задоволення.

Отже, задоволеність життям у юнацькому віці є результатом взаємодії численних внутрішніх і зовнішніх чинників, які формують психологічний стан молоді особистості. Знання цих факторів є важливим для створення сприятливих умов для розвитку молоді та забезпечення їх емоційного та психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Методологічне обґрунтування дослідження

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення соціально-психологічних особливостей задоволеності життям у юнацькому віці, а саме на аналіз факторів, що впливають на рівень задоволення життям у молодих людей.

Метою дослідження є виявлення соціально-психологічних факторів, які визначають рівень задоволеності життям у юнацькому віці, а також оцінка їхнього впливу на загальний стан благополуччя молодих людей.

Кількість респондентів – 50.

Для досягнення мети визначено такі завдання:

1. Визначити та описати фактори, які впливають на рівень задоволення життям у молодих людей.
2. Виявити взаємозв'язок між особистісними, соціальними та культурними чинниками і рівнем задоволення життям.
3. Оцінити вплив соціальних стосунків, освітнього середовища, цінностей та життєвих орієнтирів на формування задоволення життям.
4. Проаналізувати відмінності в рівні задоволеності життям серед різних груп юнацтва (за віком та освітнім рівнем).

У процесі дослідження будуть використані такі основні методи:

1. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко (додаток Г). Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя», розроблений К. Ріфф та адаптований Т. Шевеленковою та П. Фесенко, є потужним інструментом для вимірювання актуального психологічного благополуччя особистості. Ця методика вивчає складний і багатогранний конструкт психологічного благополуччя, що є

важливою складовою психічного здоров'я. Вона дозволяє оцінити рівень психологічного добробуту людини на основі її самопочуття, внутрішніх відчуттів та ставлення до власного життя. Оригінальна версія методики, розроблена К. Ріфф, базується на гуманістичній парадигмі психології та була адаптована в Україні Т. Шевеленковою та П. Фесенко для використання в українському культурному контексті. Відмінність цього опитувальника від багатьох інших інструментів полягає в тому, що він фокусується не лише на загальному психологічному здоров'ї, а саме на екзистенційному вимірі благополуччя, тобто на переживанні власного ставлення до життя та здатності справлятися з різноманітними викликами, які воно ставить перед особистістю. Опитувальник складається з 84 запитань, які вимірюють шість основних шкал психологічного благополуччя:

- Позитивні стосунки — здатність підтримувати здорові, підтримуючі міжособистісні стосунки.
- Автономія — ступінь внутрішньої незалежності та самостійності, можливість приймати рішення без впливу зовнішніх обставин.
- Управління середовищем — здатність людини ефективно керувати своїм життєвим простором і бути активним учасником змін.
- Особистісний ріст — прагнення до самовдосконалення та розвитку, відчуття прогресу в житті.
- Цілі у житті — наявність чітко сформульованих цілей та прагнення до їх досягнення.
- Самоприйняття — позитивне ставлення до самого себе, прийняття своїх недоліків та переваг.

Ці шкали дозволяють комплексно оцінити психологічне благополуччя особистості, зокрема, на рівні емоційного стану, взаємодії з іншими людьми та внутрішнього сприйняття своїх досягнень і життєвих цілей. Важливим аспектом є інтегральний показник, який відображає загальний рівень психологічного благополуччя особистості, з урахуванням всіх вищезазначених компонентів. Крім основних шести шкал, методика містить

ще три додаткові шкали, які були виокремлені адаптуючими дослідниками Т. Шевеленковою та П. Фесенко. Ці шкали дозволяють зробити більш детальний аналіз різних аспектів психологічного благополуччя, таких як здатність до інтеграції різних життєвих сфер, рівень задоволеності від досягнень, а також відчуття сенсу життя. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» дає можливість дослідникам і практичним психологам отримати важливі дані про психологічний стан людини, її внутрішні переживання та мотиваційні орієнтації. Це дає змогу не тільки оцінити поточний рівень благополуччя, але й виявити можливі психологічні проблеми або зони для розвитку, що важливо для корекційної роботи, психологічного консультування та соціальної підтримки. Завдяки своєму гуманістичному підходу методика також стимулює саморефлексію у респондентів, сприяючи усвідомленню власних цінностей, життєвих орієнтирів і можливостей для особистісного розвитку. Це є важливим для підтримки психологічного здоров'я і благополуччя на тривалій період часу.

2. Методика «Ціннісні орієнтації» розроблена Мілтона Рокича (додаток В). Методика «Ціннісні орієнтації», розроблена Мілтоном Рокичем, є інструментом для вивчення ціннісно-мотиваційної сфери особистості, що є важливим аспектом для розуміння її внутрішньої спрямованості та життєвих орієнтирів. Ця методика дозволяє отримати глибоке розуміння того, як індивід ставиться до навколишнього світу, інших людей, і самого себе. Вона розкриває ядро його світогляду, мотивації та життєвих переконань, що визначають стратегії його поведінки та вибір у різних ситуаціях. Тест складається з двох основних блоків цінностей: термінальних і інструментальних. Термінальні цінності характеризують кінцеві, бажані цілі в житті людини, наприклад, щастя, любов, гармонія, самореалізація, тоді як інструментальні цінності відображають способи досягнення цих цілей, такі як відповідальність, чесність, повага, працелюбність. Респонденту пропонується два списки цінностей (по 18 у кожному), в яких він має розставити ці цінності за ступенем важливості для нього особисто. Цей метод можна здійснити двома способами.

Перший — це використання списків цінностей на аркуші паперу в алфавітному порядку, що дозволяє забезпечити зручність та простоту, але зменшує точність, оскільки цінності можуть виглядати рівнозначними на перший погляд. Другий спосіб передбачає використання карток, на яких написані цінності, і респондент має розкласти їх у порядку значущості. Така форма подачі матеріалу дозволяє більш точно визначити пріоритети індивіда, оскільки вона змушує чітко оцінювати кожен цінність в контексті інших, даючи більш надійні й глибокі результати. Завдяки цій методиці, можна визначити ступінь домінування різних типів цінностей в особистості та зрозуміти, які життєві орієнтири вона ставить у центр своїх прагнень. Вона дає можливість також вивчити взаємодію між термінальними та інструментальними цінностями: чи є відповідність між кінцевими цілями і засобами їх досягнення, наскільки внутрішня мотивація людини гармонійна і цілісна. Ціннісні орієнтації можуть виявлятися в різних аспектах життя індивіда — від професійної діяльності до особистих стосунків і вибору життєвого шляху. Вони визначають, як людина реагує на стресові ситуації, як приймає важливі рішення, як взаємодіє з іншими людьми. Знання ціннісних орієнтацій є важливим для психологів, соціологів, педагогів і навіть для бізнесменів, оскільки дозволяє глибше розуміти мотиви поведінки людини і створювати умови для її розвитку. Методика Рокича є важливим інструментом для дослідження особистісних орієнтацій, оскільки вона дозволяє не лише визначити внутрішні ціннісні пріоритети людини, але й допомагає їй самій усвідомити, яким чином її життєві орієнтири формують її поведінку та вибір.

3. Анкета «Загальний рівень задоволеності життям» (власна розробка) – додаток А. Ця анкета спрямована на вимірювання загального рівня задоволеності життям респондентів. Вона включає питання, які стосуються основних аспектів життя, таких як емоційний стан, самопочуття, особисті досягнення та взаємини з оточенням. Анкета допомагає з'ясувати, наскільки юнацька особистість відчуває себе задоволеною своїм життям у цілому, з урахуванням різних чинників. Питання охоплюють такі теми, як ставлення до

себе, сім'ї, навчання, дружби, професійних орієнтирів і особистісного розвитку. Респондентам пропонується вибір з трьох варіантів відповідей на кожне питання, де кожен варіант оцінюється певною кількістю балів. Таким чином, ця анкета дає змогу оцінити, чи є у молоді людини загальний позитивний чи негативний образ свого життя.

4. Анкета «Фактори соціального середовища, що впливають на задоволеність життям» (власна розробка) – додаток Б. Ця анкета спрямована на виявлення того, які соціальні фактори найбільше впливають на задоволеність життям у юнацькому віці. У даній анкеті респонденти оцінюють, наскільки важливими для них є взаємини з родиною, друзями, однокласниками, учителями та іншими людьми з соціального оточення. Важливість соціальної підтримки, визнання в суспільстві та позитивний вплив соціальних контактів на загальний стан особистості є основними аспектами, які вимірюються цією анкетною. Вона дозволяє дослідити, в якій мірі взаємодія з іншими людьми впливає на рівень задоволення життям у молоді. Як і в попередній анкеті, респондентам надаються три варіанти відповіді з різними значеннями балів, що дозволяє кількісно оцінити соціальні фактори.

5. Спостереження, за допомогою якого ми зможемо оцінити поведінку та емоційний стан респондентів у природних умовах. Спостереження є важливим методом емпіричного дослідження, який доповнює результати анкетування і тестування, дозволяючи глибше зрозуміти особливості поведінки та емоційного стану респондентів у природних умовах. У межах цього дослідження використовувалося невиключене систематичне спостереження, яке здійснювалося в навчальному середовищі, зокрема під час перерв, занять, групових робіт та неформального спілкування. Основна мета спостереження полягала у виявленні зовнішніх проявів задоволеності життям у юнаків, таких як емоційна виразність, соціальна активність, залученість у взаємодію з однолітками, а також у фіксації реакцій на різноманітні життєві ситуації. Особлива увага приділялася оцінці відповідності між заявленими в анкетах переживаннями та реальною поведінкою, що дозволило виявити

можливі суперечності або підтвердити достовірність отриманих відповідей. Крім того, спостереження дало змогу виявити вплив соціального оточення на емоційний стан молодих людей, ступінь їхньої адаптованості до освітнього середовища, рівень відкритості, ініціативності та емоційного фону в комунікації. Таким чином, спостереження виступало додатковим джерелом інформації для комплексної оцінки соціально-психологічних факторів, що впливають на задоволеність життям у юнацькому віці.

6. Після збору інформації буде здійснено математичну обробку отриманих результатів з метою виявлення статистично значущих залежностей між досліджуваними змінними. Основним методом аналізу виступатиме кореляційний аналіз, який дозволяє встановити силу та напрямок зв'язку між соціально-психологічними факторами та рівнем задоволеності життям. Зокрема, за допомогою цього методу можна визначити, наскільки тісно пов'язані такі показники, як психологічне благополуччя, домінуючі цінності, соціальні взаємини та емоційний стан з загальним рівнем життєвої задоволеності респондентів. Кореляційний аналіз дозволить зробити висновки про наявність позитивних або негативних взаємозв'язків між досліджуваними характеристиками, що сприятиме глибшому розумінню чинників, які формують суб'єктивне відчуття благополуччя в юнацькому віці.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження соціально-психологічних особливостей задоволеності життям у юнацькому віці

Розглянемо результати анкети «Загальний рівень задоволеності життям» табл.2.1 та рис.2.1.

Таблиця 2.1

Результати анкети «Загальний рівень задоволеності життям»

Рівень	Кількість респондентів	%
Високий	29	58
Середній	19	38
Низький	2	4

Результати анкетування щодо загального рівня задоволеності життям демонструють переважно позитивну динаміку, що свідчить про загальний оптимістичний погляд молодих людей на своє життя. Більшість респондентів, а саме 58%, оцінили свій рівень задоволеності життям як високий, що вказує на наявність у них стабільного емоційного фону, внутрішнього балансу, відчуття досягнутого успіху та реалізованості в основних сферах життя, таких як освіта, стосунки з оточенням, самопочуття та особисті досягнення. Це може свідчити про позитивний вплив соціальних і особистісних факторів, таких як підтримка з боку родини, друзів, а також відчуття прогресу у навчанні чи саморозвитку.

Значна частка респондентів (38%) вказала на середній рівень задоволеності життям, що може бути зумовлено різними чинниками, такими як часткове досягнення особистих або соціальних очікувань. Це також може відображати наявність певних труднощів у житті, які не є критичними, але можуть обмежувати повне задоволення. Наприклад, респонденти з середнім рівнем задоволеності можуть бути в пошуках життєвих орієнтирів або шукати способи подолати певні перешкоди, такі як академічні труднощі, соціальна адаптація або питання, пов'язані з самореалізацією.

Лише 4% опитаних виявили низький рівень задоволеності життям. Цей показник є порівняно невисоким у загальній вибірці і свідчить про невелику частку осіб, які відчують значний дискомфорт або незадоволення своїм життям. Такий низький рівень може бути наслідком індивідуальних кризових ситуацій, психологічних або соціальних труднощів, які можуть впливати на емоційний стан молодих людей. Проте цей показник є міноритарним, що вказує на те, що загалом молодь здебільшого здатна адаптуватися до змін і знайти стратегії для подолання життєвих негараздів.

Загалом, отримані результати дають підстави стверджувати, що більшість респондентів перебуває в стані достатньо високого суб'єктивного благополуччя. Це може бути результатом сприятливих соціально-психологічних умов, таких як підтримка з боку соціального оточення, а також

наявності достатніх особистісних ресурсів і адаптивних стратегій, які допомагають молодим людям ефективно долати життєві труднощі. Враховуючи, що переважна більшість респондентів знаходиться в діапазоні високого або середнього рівня задоволеності життям, можна припустити, що молодь здатна підтримувати психологічну стійкість навіть у умовах нестабільності чи непередбачуваності життєвих обставин.

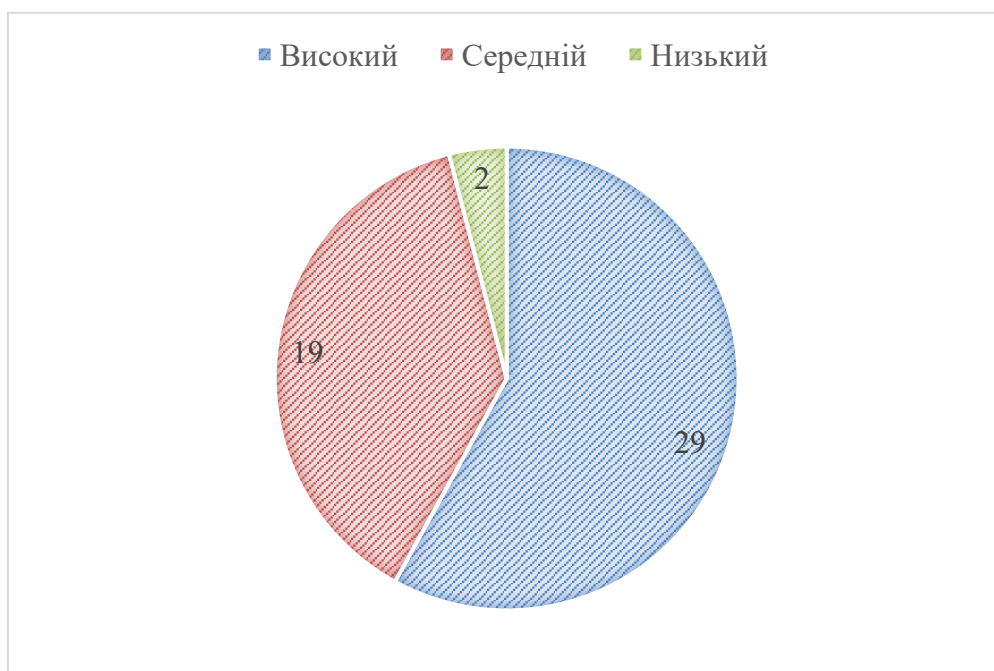


Рис.2.1. Результати анкети «Загальний рівень задоволеності життям»

Розглянемо результати анкети «Фактори соціального середовища, що впливають на задоволеність життям» табл.2.2 та рис.2.2.

Таблиця 2.2

Результати анкети «Фактори соціального середовища, що впливають на задоволеність життям»

Рівень	Кількість респондентів	%
Високий	1	2
Помірний	32	64
Низький	17	34

Отримані дані свідчать про те, що вплив соціального середовища на загальний рівень задоволеності життям сприймається респондентами

здебільшого як помірний. Найбільша частка опитаних, а саме 64%, відзначила саме помірний рівень впливу, що може вказувати на те, що соціальні контакти, стосунки з оточенням, підтримка з боку близьких чи загальний клімат у соціумі мають важливе значення для формування їхнього позитивного життєвого сприйняття. Це може бути результатом балансу між особистими і соціальними чинниками, де особисті досягнення та внутрішні переконання підтримуються позитивним соціальним середовищем, але не є домінуючими у формуванні загального відчуття благополуччя.

Натомість 34% респондентів зазначили, що соціальне середовище має низький вплив на їхню задоволеність життям. Це може бути зумовлено схильністю до внутрішнього локусу контролю, коли люди вважають, що більше відповідають за своє життя та емоційний стан, ніж вплив соціальних факторів. Такі респонденти, ймовірно, мають високий рівень автономності та самостійності, що дозволяє їм зберігати позитивне ставлення до життя незалежно від зовнішніх умов. Також це може вказувати на схильність до внутрішнього розвитку та самоосвіти, коли власні досягнення і внутрішній світ є важливішими за соціальне оточення.

Лише незначна частка опитаних, а саме 2%, вважає вплив соціального оточення високим. Така мала кількість респондентів може вказувати на поодинокі випадки сильної залежності від думки оточення або наявність глибокої інтеграції в соціальне середовище, коли соціальні контакти мають надзвичайно велике значення для індивіда. Це може стосуватися осіб, які активно шукають схвалення в соціумі або для яких стосунки з іншими людьми є визначальними для особистісного благополуччя.

У цілому результати підкреслюють, що соціальне середовище відіграє важливу, але не вирішальну роль у формуванні суб'єктивного відчуття задоволеності життям серед більшості респондентів. Важливо зазначити, що для більшості молодих людей емоційне благополуччя залежить не тільки від соціальних факторів, але й від внутрішніх ресурсів, таких як самооцінка, самоактуалізація та здатність до саморозвитку. Це свідчить про значущість

гармонії між зовнішнім і внутрішнім світами для досягнення високого рівня задоволеності життям.

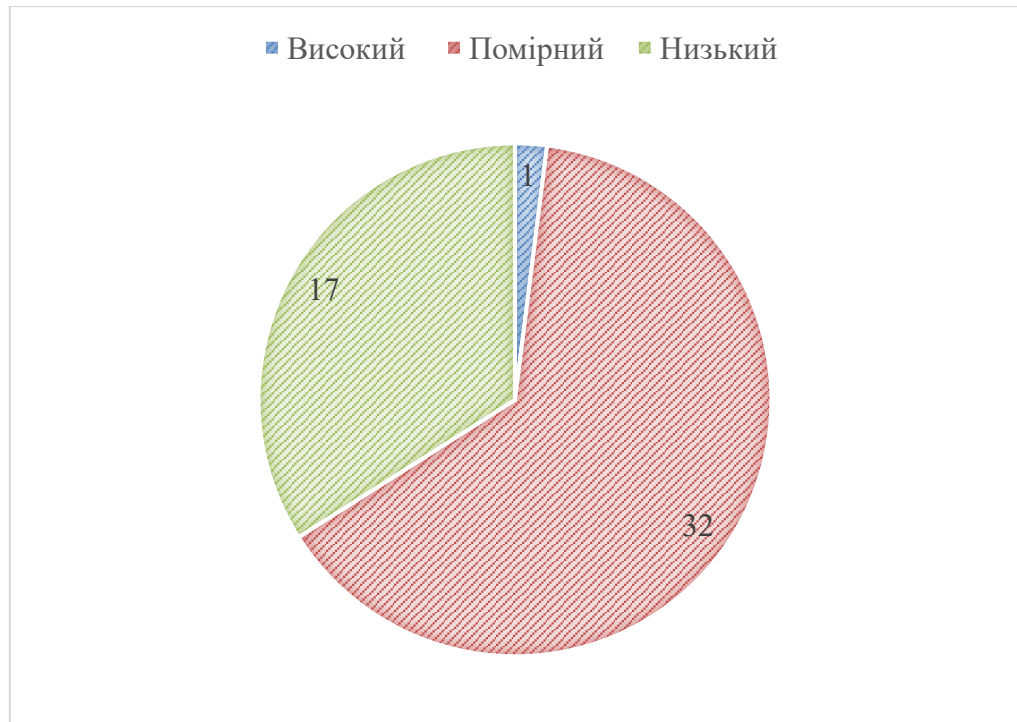


Рис.2.2. Результати анкети «Фактори соціального середовища, що впливають на задоволеність життям»

Розглянемо результати дослідження за опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф у табл.2.3 та рис.2.3.

Таблиця 2.3

Результати опитувальника «Шкали психологічного благополуччя»
К. Ріфф

	Позитивні відносини з оточуючими	Автономія	Керування середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Чоловіки	10%	6%	4%	0	0	8%	0
Жінки	6%	26%	32%	0	0	14%	0

Згідно табл.2.3, результати опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф демонструють низький рівень психологічного

благополуччя серед опитаних чоловіків і жінок, що вказує на потенційні труднощі в особистісному функціонуванні, самореалізації та здатності адаптуватися до життєвих викликів.

Найперше привертає увагу той факт, що за інтегральним показником «Психологічне благополуччя» як чоловіки, так і жінки не виявили жодного позитивного результату — у обох груп цей показник дорівнює нулю. Це свідчить про відсутність суб'єктивного відчуття внутрішньої цілісності, гармонії з собою, здатності приймати себе і бачити сенс у власному житті. Така ситуація може бути наслідком хронічного стресу, емоційного вигорання, міжособистісних проблем або внутрішнього конфлікту.

Окремо слід розглянути показники за окремими складовими шкалами. У чоловіків найвищий відсоток зафіксовано за шкалою «Позитивні відносини з оточуючими» — 10%. Це означає, що незначна частина з них усе ж має соціальну підтримку та здатність формувати якісні, довірливі стосунки з іншими людьми. Водночас інші складові — «Автономія» (6%), «Керування середовищем» (4%), «Самоприйняття» (8%) — мають вкрай низькі показники, а «Особистісне зростання» та «Цілі в житті» зовсім не представлені, що свідчить про недостатню реалізацію особистісного потенціалу, знижене відчуття смислу в житті та низький рівень самоприйняття.

У жінок ситуація виглядає дещо краще, хоча загалом теж не відповідає високому рівню психологічного благополуччя. Найвищі результати зафіксовані за шкалами «Керування середовищем» (32%) та «Автономія» (26%). Це дає підстави стверджувати, що значна частина жінок здатна впливати на умови свого життя, приймати власні рішення, не піддаючись зовнішньому тиску, та демонструє високий рівень відповідальності за себе. Водночас шкали «Особистісне зростання» і «Цілі в житті» мають нульові значення, що, як і у чоловіків, свідчить про кризу сенсу, відсутність довготривалих життєвих орієнтирів та внутрішньої мотивації. Шкала «Позитивні відносини» (6%) і «Самоприйняття» (14%) демонструють дещо

вищі результати порівняно з чоловіками, однак загалом залишаються на низькому рівні.

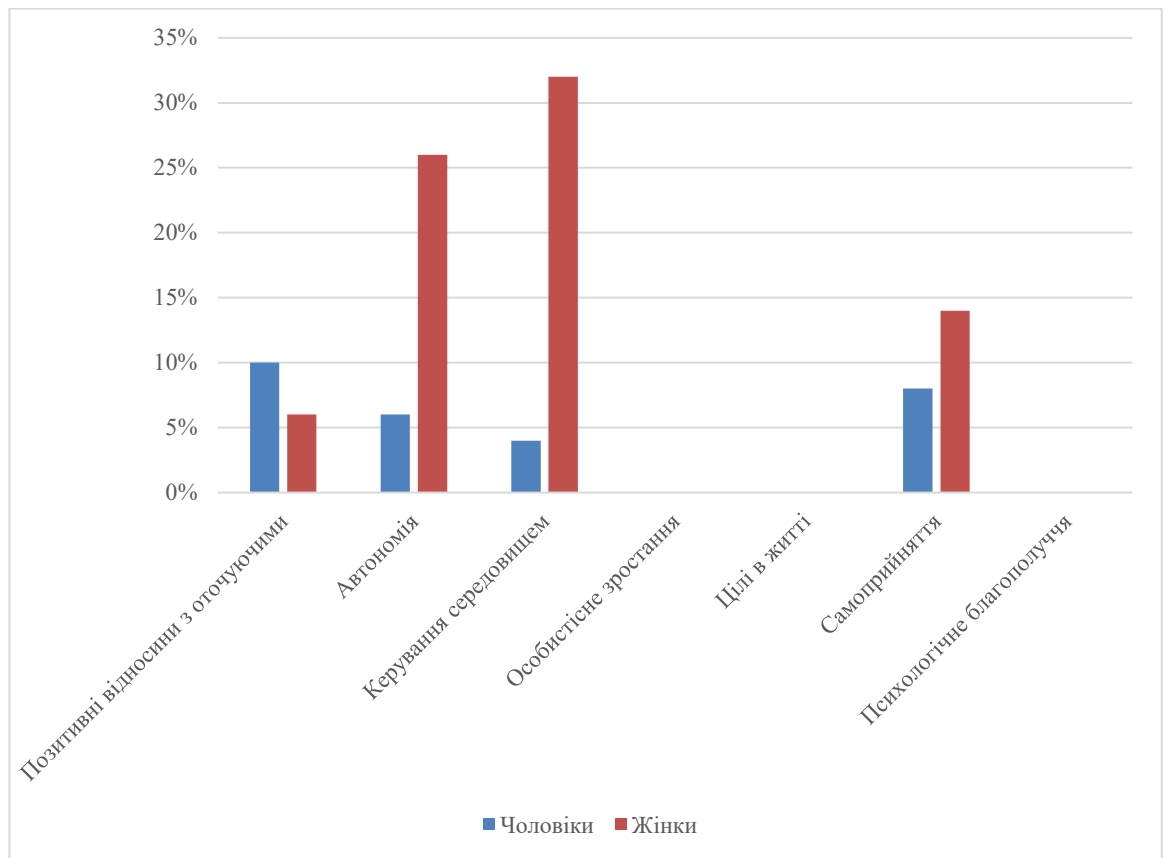


Рис.2.3. Результати опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф

Таким чином, попри окремі позитивні тенденції серед жінок, загальна картина психологічного благополуччя залишається незадовільною в обох групах. Отримані результати вказують на необхідність розвитку внутрішніх ресурсів, підвищення рівня самоусвідомлення, формування позитивної «Я-концепції» та відновлення життєвих орієнтирів. З психологічної точки зору це може потребувати як індивідуальної психокорекції, так і створення сприятливого соціального середовища, що підтримує особистісне зростання та соціальну включеність.

Розглянемо результати анкети «Ціннісні орієнтації» Мілтона Рокіча табл.2.4 та рис.2.4.

Результати анкети «Ціннісні орієнтації» Мілтона Рокича

Група	Система цінностей	Термінальні цінності	Інструментальні цінності
1	Особистісні	2850	2698
	Суспільні	2838	2980
	Професійні	2862	2872
2	Самоствердження	2867	2920
	Спілкування	2803	2839
	Справи	2880	2791
3	Індивідуалістичні	2907	2866
	Конформістські	2821	2857
	Альтруїстичні	2822	2827

На основі аналізу результатів анкети «Ціннісні орієнтації» Мілтона Рокича, наведених у табл. 2.4, можна зробити такі детальні висновки щодо пріоритетних життєвих орієнтацій та мотиваційних установок досліджуваних:

У першій групі, що поділяється на особистісні, суспільні та професійні цінності, спостерігається відносна збалансованість між термінальними та інструментальними цінностями. Найвищі показники термінальних цінностей належать професійним орієнтаціям (2862 балів), що вказує на значущість досягнення професійного успіху, самореалізації та кар'єрного зростання. Водночас найвищий показник інструментальних цінностей також належить суспільним орієнтаціям (2980 балів), що свідчить про прагнення до міжособистісної гармонії, дотримання соціальних норм, важливості соціально прийнятної поведінки. Цікаво, що особистісні цінності в обох категоріях мають дещо нижчі показники, що може свідчити про менш виражене зосередження на особистому розвитку, комфорті чи внутрішній гармонії в порівнянні з соціальними та професійними аспектами.

У другій групі цінностей, що репрезентує вектори спрямованості особистості (самоствердження, спілкування, справи), найвищий показник термінальних цінностей зафіксований у категорії справ (2880 балів), що підкреслює орієнтацію респондентів на результативність, активну діяльність

та досягнення. Найвищі інструментальні цінності спостерігаються у самоствердженні (2920 балів), що вказує на важливість волевих якостей, амбіційності, здатності до прийняття рішень і досягнення власних цілей. Показники спілкування є найнижчими в обох категоріях (2803 і 2839 балів відповідно), що може свідчити про менш виражене прагнення до налагодження міжособистісних зв'язків, емоційної взаємодії та соціальної підтримки.

У третій групі, що відображає міжособистісну спрямованість (індивідуалістичні, конформістські, альтруїстичні цінності), домінують індивідуалістичні орієнтації як у термінальних (2907 балів), так і в інструментальних (2866 балів) цінностях. Це свідчить про високий рівень прагнення до самовираження, автономії, незалежності в думках і діях. Конформістські та альтруїстичні цінності мають нижчі показники, що свідчить про менш виражену орієнтацію на колективну гармонію, підпорядкування соціальним нормам або турботу про інших як домінуючу життєву установку.

Загалом, отримані результати свідчать про перевагу професійної самореалізації, особистісного самоствердження та індивідуалістичної спрямованості серед респондентів. Ці тенденції можуть вказувати на прагнення до особистого успіху, автономії та активної реалізації себе в соціальному та професійному середовищі. У той же час, деяке зниження показників у категоріях, пов'язаних зі спілкуванням, колективізмом та альтруїзмом, свідчить про знижену значущість соціальної згуртованості як цінності.

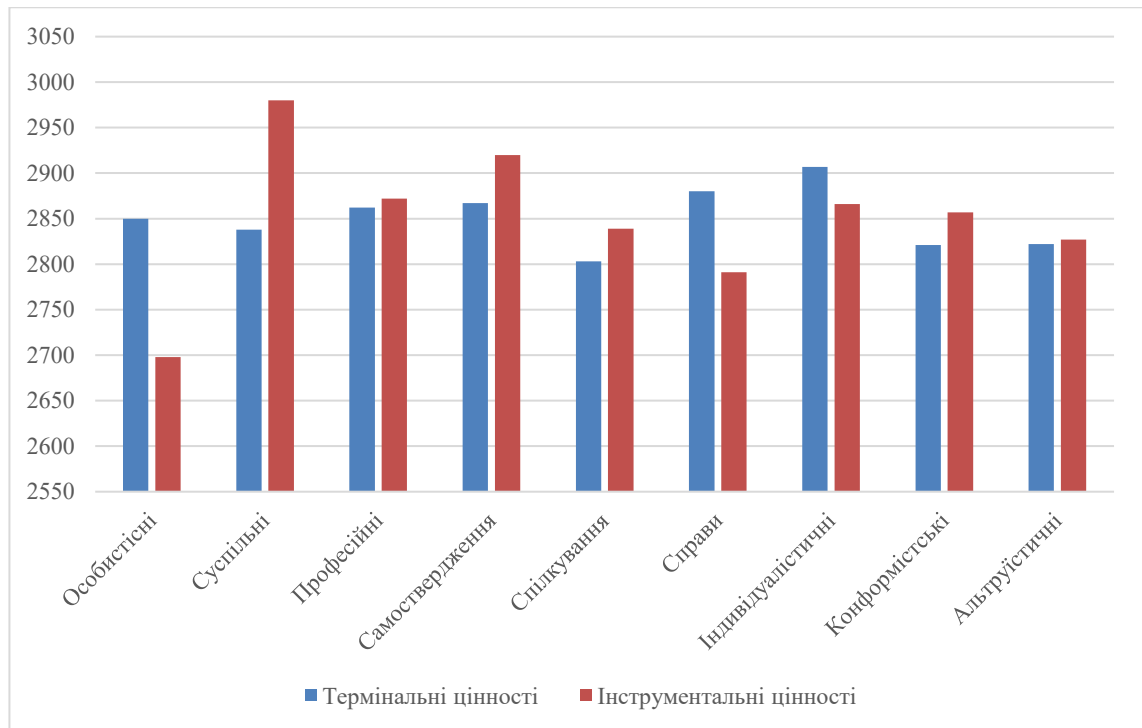


Рис.2.4. Результати анкети «Ціннісні орієнтації» Мілтона Рокича

У процесі спостереження за респондентами в природних умовах було зафіксовано кілька важливих аспектів, що дозволяють оцінити їхню поведінку та емоційний стан. Спостереження проводилися під час різних діяльностей, таких як групові обговорення, індивідуальні завдання та соціальні взаємодії між респондентами. Більшість респондентів виявляли зацікавленість у процесі дослідження, активно брали участь у обговореннях і взаємодіяли між собою, що вказує на їхнє позитивне ставлення до досліджуваного питання та інтерес до теми задоволеності життям. Однак деякі респонденти демонстрували певні ознаки тривожності або сумніву, особливо під час інтерв'ю або при заповненні анкет. Це проявлялося у вигляді мимовільних рухів, таких як постійне рухання руками або перехресне стиснення рук, що можна трактувати як прояв емоційної напруги або невизначеності щодо своїх відповідей. Щодо емоційного стану, значна частина респондентів виявляла позитивні емоції в процесі спілкування, під час групових завдань вони сміялися, висловлювали радість та інтерес, що свідчить про їхню задоволеність ситуацією. Проте, близько 20% респондентів показали індиферентність або навіть незначну

втому під час виконання деяких завдань, що може вказувати на певну втрачену мотивацію або недолік емоційного залучення до процесу. Під час спостереження також було помічено, що кілька респондентів демонстрували тенденцію до самоізоляції під час групових активностей, не брали активної участі в обговореннях або сиділи на задньому фоні. Це може свідчити про низький рівень соціальної взаємодії або певну тривогу у груповому середовищі. Загалом, спостереження показало, що емоційний стан респондентів варіюється в залежності від конкретних ситуацій та контексту, однак більшість з них мали схильність до активної участі та виявляли позитивні емоції в умовах соціальних взаємодій.

Проведемо кореляційний аналіз у додатку Ж.

Результати кореляційного аналізу, подані в таблиці 2.5, дозволяють виявити взаємозв'язки між загальним рівнем задоволеності життям, психологічним благополуччям, факторами соціального середовища та системою цінностей особистості.

Насамперед спостерігається позитивний, хоч і помірний, зв'язок між загальним рівнем задоволеності життям та особистісними цінностями ($r = 0,34837$), що свідчить про те, що індивіди, які надають більшого значення особистісним цінностям (саморозвиток, внутрішня гармонія, автономія тощо), як правило, мають вищий рівень життєвого задоволення. Це підкреслює важливість внутрішньої мотивації та самореалізації як чинників життєвого благополуччя.

Водночас помітна негативна кореляція між загальною задоволеністю життям і професійними ($r = -0,21518$) та суспільними цінностями ($r = -0,16303$). Такий результат може свідчити про те, що надмірна орієнтація на соціальні очікування чи професійну реалізацію, можливо, супроводжується підвищеним стресом, тиском або конфліктами між особистими і зовнішніми вимогами, що знижує суб'єктивне відчуття щастя.

Фактори соціального середовища демонструють слабку негативну кореляцію із загальним рівнем задоволеності життям ($r = -0,20091$), що може

вказувати на те, що несприятливе соціальне оточення (наприклад, відсутність підтримки, негативне ставлення з боку оточення тощо) чинить деякий вплив на зниження життєвого комфорту. Проте зв'язки між соціальним середовищем і психологічним благополуччям або цінностями є незначними, що може свідчити про відносну незалежність внутрішнього стану особистості від зовнішніх умов або ж про інші, більш складні механізми впливу.

Істотним є взаємозв'язок між різними типами цінностей. Особливо сильна негативна кореляція простежується між особистісними та суспільними цінностями ($r = -0,60778$), а також між особистісними та професійними цінностями ($r = -0,46148$). Це свідчить про наявність певної протилежності або конкуренції між внутрішньоособистісною спрямованістю (орієнтація на себе) і зовнішніми орієнтирами (служіння суспільству чи професійна відповідальність). Така конфліктність може створювати внутрішню напругу в особистості, що потребує пошуку балансу між індивідуальними і соціальними потребами.

Результати аналізу демонструють, що суб'єктивна задоволеність життям значною мірою зумовлена орієнтацією на особистісні цінності, тоді як надмірна залежність від соціальних чи професійних орієнтирів може навпаки знижувати життєве благополуччя. Це підкреслює важливість внутрішньої гармонії, самопізнання та автономного вибору життєвих пріоритетів для підтримки позитивного психологічного стану.

Отже, аналіз показує, що найбільший вплив на загальний рівень задоволеності життям має психологічний аспект, тоді як соціальні фактори і цінності мають слабший взаємозв'язок із загальним благополуччям респондентів. Це вказує на важливість врахування внутрішнього психоемоційного стану при дослідженні задоволеності життям, а також необхідність подальших досліджень щодо ролі соціальних і ціннісних факторів.

Висновки до розділу 2

Розглянувши результати емпіричного дослідження соціально-психологічних особливостей задоволеності життям у юнацькому віці, можна зробити декілька змістовних узагальнень, які дозволяють глибше зрозуміти внутрішній стан молодих людей та фактори, що впливають на їхнє суб'єктивне благополуччя. Перш за все, на загальному рівні простежується позитивна тенденція: більшість учасників дослідження виявили високий рівень задоволеності життям, що є важливим показником психологічної стабільності в юному віці. Значна частка опитаних – понад половину – схильна оцінювати своє життя як задовільне, що вказує на наявність внутрішньої впевненості, позитивного емоційного тону та відносного балансу між особистими очікуваннями і реальним життєвим досвідом.

Особливу увагу привертає роль соціального середовища у формуванні задоволеності життям. Хоча більшість респондентів не демонструють високої залежності від впливу зовнішніх чинників, соціальні взаємини все ж залишаються важливим елементом, що опосередковано впливає на самовідчуття. Молоді люди здебільшого не надають соціальному впливу провідної ролі у формуванні свого життєвого досвіду, проте визнають його присутність і значущість у побудові свого емоційного фону. Це свідчить про поступову автономізацію особистості, розвиток здатності до внутрішньої саморефлексії та зменшення залежності від зовнішніх оцінок.

Ще більш вагомим чинником, який виявляється у ході дослідження, є психологічна складова задоволеності життям. Молоді люди демонструють високий рівень внутрішньої гармонії, емоційної стабільності та впевненості у власних силах. Ці показники свідчать про здатність до усвідомлення своїх потреб, пріоритетів і цілей, а також про сформовану самооцінку, що є надзвичайно важливим ресурсом для особистісного зростання та адаптації до викликів дорослого життя. Уміння знаходити позитив навіть у щоденній рутині, зберігати внутрішній спокій у стресових ситуаціях, а також встановлювати життєві орієнтири, які співзвучні з особистими цінностями –

усе це характеризує психологічно зрілу особистість, що формується в юнацькому віці.

Таким чином, можна стверджувати, що рівень задоволеності життям серед молоді значною мірою залежить від внутрішніх, особистісно-психологічних чинників, таких як самосвідомість, самооцінка та внутрішня мотивація. Ці фактори визначають, наскільки молода людина здатна адаптуватися до життєвих ситуацій, які не завжди можуть бути ідеальними, і зберігати позитивний погляд на своє життя. Зовнішні умови, такі як соціальне середовище, підтримка від близьких або вплив значущих інших, відіграють допоміжну роль, підсилюючи або, у деяких випадках, послаблюючи внутрішнє відчуття благополуччя. Важливим аспектом є формування життєвих орієнтирів, цінностей і прагнень. Молоді люди, які мають чітке уявлення про свої життєві цілі, розуміють значущість близьких стосунків, прагнуть до самореалізації та кар'єрного зростання, зазвичай демонструють вищий рівень задоволеності життям. Чіткість у визначенні особистих прагнень і цінностей дає змогу ефективно адаптуватися до змін у навколишньому середовищі, а також ставити перед собою реальні та досяжні цілі. Це дає підстави стверджувати, що підтримка внутрішньої мотивації, розвиток емоційної грамотності та створення сприятливих умов для позитивної соціалізації юнацтва є важливими складовими в зміцненні психологічного благополуччя молоді. Створення таких умов на різних рівнях – від сімейного до соціально-культурного – може мати вирішальне значення в розвитку здорової, стійкої і впевненої особистості, готової до подолання життєвих викликів та досягнення своїх цілей.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Програма щодо формування задоволеності життям у юнацькому віці

Програма щодо формування задоволеності життям у юнацькому віці має на меті значне підвищення рівня задоволеності життям серед підлітків та молоді через покращення їхнього психологічного благополуччя, що є важливим етапом у розвитку молоді особистості. Враховуючи складний період розвитку, зокрема вікові зміни, соціальні, емоційні та психічні особливості підлітків, програма фокусується на створенні середовища, яке допомагає молоді знаходити внутрішню гармонію і розвивати позитивне ставлення до себе, оточуючих та навколишнього світу.

Одним із основних завдань програми є розвиток позитивного ставлення до себе та навколишнього світу. Важливо, щоб підлітки змогли формувати здорове самоусвідомлення, адже самоповага і самооцінка є основою для досягнення психологічного благополуччя. Програма спрямована на підтримку молодих людей у знаходженні своїх сильних сторін, розвиток впевненості в своїх можливостях і навчання прийняття своїх недоліків без негативних наслідків для психічного стану. Наступне завдання полягає у формуванні навичок емоційної регуляції та самоконтролю. Підлітки часто стикаються з проблемами управління емоціями, такими як стрес, агресія, роздратування, або, навпаки, відчуття тривоги та страху. Програма передбачає тренінги та вправи, спрямовані на розвиток самоконтролю і здорового підходу до вирішення емоційних труднощів. Це дозволить підліткам краще справлятися з життєвими викликами, знижуючи рівень стресу та емоційної напруги.

Особливу увагу програма приділяє підвищенню соціальної адаптації і взаєморозуміння в колективі. Важливим аспектом цього є навчання підлітків ефективній комунікації, розвитку співчуття, умінню знаходити спільну мову з

людьми різного соціального статусу та культурних традицій. Завдяки цьому підлітки зможуть налагоджувати здорові стосунки з однолітками та дорослими, вчитися вирішувати конфлікти мирним шляхом і діяти в команді.

Цільова аудиторія програми — це юнаки віком 14-18 років. Цей період життя є важливим етапом розвитку особистості, коли відбувається формування життєвих цінностей, світогляду і вміння адаптуватися до змін, які відбуваються в зовнішньому світі та всередині себе. Програма спрямована на підтримку підлітків у цей період і допомогу їм у формуванні необхідних життєвих навичок, які сприятимуть їхньому емоційному та психологічному здоров'ю, а також допоможуть у подальшому соціальному розвитку.

Таблиця 3.1

Основні модулі програми щодо формування задоволеності життям у
юнацькому віці

№	Назва модуля	Опис модуля
1	Вступ до програми	Ознайомлення учасників з основними цілями та завданнями програми, обговорення важливості психологічного благополуччя та розвитку самоусвідомлення.
2	Позитивне ставлення до себе	Навчання підлітків технікам самопізнання, розвитку здорової самооцінки, усвідомлення своїх сильних сторін та підвищення впевненості в своїх можливостях.
3	Емоційна регуляція	Формування навичок управління емоціями, таких як стрес, тривога, агресія. Вивчення технік самоконтролю, медитації та релаксації для подолання негативних емоцій.
4	Комунікація та взаєморозуміння	Розвиток навичок ефективної комунікації, активного слухання, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів у колективі.
5	Соціальна адаптація та співпраця	Тренінги з розвитку командної роботи, лідерських якостей, взаємопідтримки та формування здорових стосунків з оточенням.
6	Подолання стресу та вирішення проблем	Освітні сесії, що навчають підлітків ефективним методам подолання стресу, вирішення життєвих проблем, управління часом і досягнення особистих цілей.
7	Створення здорових звичок	Навчання підлітків важливості здорового способу життя, правильного харчування, регулярної фізичної активності та значення здорових звичок для психологічного і фізичного благополуччя.

8	Підсумкова сесія та оцінка прогресу	Підсумок програми, обговорення досягнутих результатів, оцінка змін у рівні задоволеності життям учасників, визначення подальших кроків для саморозвитку та підтримки отриманих навичок.
---	-------------------------------------	---

Згідно табл.3.1, кожен модуль програми забезпечує цілісне покращення психологічного стану підлітків, що допомагає їм бути більш задоволеними своїм життям, ефективно взаємодіяти з оточенням та досягати особистих цілей.

Оскільки юнацький вік є періодом інтенсивних змін і формування особистісних рис, важливою є робота з емоціями, самооцінкою та соціальними навичками. Запропоновані методи (табл.3.2) сприяють розвитку в учасників позитивного ставлення до себе і навколишнього світу, а також навичок, які допоможуть підліткам краще справлятися з життєвими труднощами.

Таблиця 3.2

Методи та техніки програми

Метод	Техніка	Приклад
Психологічне тренування	Когнітивно-поведінкова техніка	Учасники програми працюють з ведучим над зміною негативних переконань про себе через вправи на самостереження, записи думок і перегляд ситуацій, що спричиняють тривогу або стрес.
Групова динаміка	Рольові ігри	Створення сценки, де учасники мають відтворити ситуацію конфлікту і спробувати знайти вихід, дотримуючись принципів комунікації без агресії.
Арт-терапія	Малювання емоцій	Учасники малюють свою поточну емоційну станцію або емоції, пов'язані з певною ситуацією в житті. Це дає можливість виразити почуття без слів і оцінити їх.
Релаксаційні техніки	Дихальна практика	Проведення сеансів глибокого дихання для зниження рівня стресу та тривоги, наприклад, метод "4-7-8" (вдих на 4 рахунки, затримка на 7, видих на 8).
Соціально-психологічна підтримка	Техніка активного слухання	Створення пар для спілкування, де один учасник має висловити свої переживання, а інший слухає, не перебиваючи, після чого дається короткий зворотний зв'язок для підтримки.

Психоедукація	Інформаційні семінари	Проведення лекцій або обговорень на теми самооцінки, стресу, емоційної регуляції, що дозволяє молоді отримати знання для кращого розуміння своїх емоцій та способів їх управління.
Тренінг комунікаційних навичок	Вправи на активне слухання	Проведення вправ, де учасники повинні на кілька хвилин обговорити певну тему, а потім переконатися, що вони зрозуміли думки і почуття співрозмовника, повторивши те, що він сказав.
Саморегуляція та самопізнання	Журнал емоцій	Учасники ведуть щоденник, де фіксують свої емоції, причини їх виникнення і способи справляння з ними. Це допомагає аналізувати і регулювати власні реакції.
Фізична активність	Йога та медитація	Проведення сесій йоги для зниження рівня стресу та напруження, розвиток гнучкості тіла та спокою розуму. Практика медитації для досягнення внутрішнього балансу.

Згідно табл.3.2, програма включає різноманітні методи і техніки, дозволяє ефективно працювати з підлітками, допомагаючи їм знайти баланс між внутрішнім світом і соціальними вимогами. Використання когнітивно-поведінкових вправ, арт-терапії, дихальних практик та активного слухання дозволяє формувати у молоді позитивну самооцінку, здатність до емоційної саморегуляції та покращення взаємодії в колективі. Такі підходи створюють умови для розвитку емоційної стійкості, що є важливим фактором у забезпеченні високого рівня задоволеності життям.

Очікувані результати від програми з формування задоволеності життям у юнацькому віці:

1. Покращення самооцінки дозволить підліткам розвивати позитивне ставлення до себе, що буде сприяти підвищенню впевненості в своїх силах. Вони зможуть краще усвідомлювати свої сильні сторони, що допоможе їм справлятися з труднощами та долати перешкоди, які виникають на шляху.

2. Поліпшення емоційної регуляції дозволить підліткам краще розпізнавати і регулювати свої емоції. Це допоможе знизити рівень стресу, тривожності та інших негативних емоцій, що є важливим аспектом для їх

психологічного здоров'я. Вони навчаться справлятися з емоційними перевантаженнями, що підвищить їх стійкість до стресових ситуацій.

3. Покращення соціальної адаптації, що дасть підліткам змогу краще взаємодіяти з іншими людьми, створювати здорові міжособистісні зв'язки. Вони стануть більш відкритими і готовими до співпраці з однолітками, що позитивно вплине на їх комунікаційні навички та здатність знаходити спільну мову в колективі.

4. Розвиток самоконтролю та відповідальності. Підлітки навчаться краще контролювати свої реакції на різні життєві ситуації, що дозволить їм приймати зважені рішення та бути відповідальними за свої вчинки. Це сприятиме формуванню зрілих особистісних якостей, що є необхідними для розвитку в подальшому житті.

5. Розвиток навичок управління часом та самоорганізації. Підлітки навчаться планувати свій час, ефективно розподіляти зусилля між навчанням, відпочинком та іншими важливими справами. Це дозволить їм досягати більш високих результатів у навчанні та особистому розвитку.

Загалом, програма сприятиме загальному підвищенню рівня задоволення життям серед підлітків. Вони зможуть справлятися з життєвими викликами, відчувати себе емоційно стійкими і більш задоволеними своїм життям, що створить для них основу для успішного майбутнього.

Хоча програма має потенціал для значних позитивних змін у житті підлітків, є й певні труднощі, з якими можна зіштовхнутися під час її впровадження. По-перше, одна з основних труднощів — це початковий рівень мотивації самих учасників програми. Не всі підлітки готові активно брати участь у тренінгах або змінювати свої звички. Часто вони можуть бути скептичними щодо необхідності змін або не визнавати важливості психологічної підтримки. Тому важливо, щоб програма враховувала потреби підлітків і включала елементи, що сприяють їхній зацікавленості, щоб пробудити бажання до самовдосконалення. По-друге, підлітки можуть зіткнутися з труднощами в адаптації до нових соціальних взаємодій. Програма

включає навички комунікації та співпраці в колективі, але деяким підліткам може бути складно порушувати свої звичні соціальні бар'єри або виходити зі своєї зони комфорту. Це може стати перешкодою для успішної соціалізації і розвитку соціальних навичок, особливо якщо підлітки раніше мали проблеми у взаємодії з іншими. Ще одна проблема може виникнути через недостатній рівень підтримки з боку батьків або вчителів. Якщо підлітки не отримують належної підтримки вдома або в навчальному середовищі, це може вплинути на їхнє відчуття впевненості та здатності змінювати своє життя. Важливо, щоб батьки та педагоги також були залучені до процесу і підтримували підлітків у їхньому розвитку, що створює сприятливе середовище для змін. Також варто врахувати, що деякі підлітки можуть мати труднощі з самовизначенням своїх емоцій або не вміти їх коректно виражати. Це може ускладнити процес емоційної регуляції, оскільки деякі емоції можуть бути важкими для усвідомлення чи контролю. В такому випадку потрібно додатково працювати з такими підлітками, щоб допомогти їм зрозуміти свої емоційні стани. Програму може обмежити недостатнє фінансування або бракування ресурсів для її ефективного впровадження. Необхідно забезпечити достатнє матеріальне та організаційне забезпечення для проведення тренінгів, надання психологічної допомоги, а також для забезпечення безпеки та комфорту підлітків під час участі в програмі. =Таким чином, важливо враховувати всі ці труднощі і адаптувати програму так, щоб мінімізувати ризики і максимально ефективно досягати поставлених цілей.

Під час реалізації програми необхідно створити умови, які сприятимуть розвитку підлітків та дозволять їм максимально ефективно засвоювати нові знання і навички. Важливо, щоб програма була адаптована до специфічних потреб цільової аудиторії, зокрема підлітків, враховуючи їхній емоційний стан, соціальні характеристики та індивідуальні особливості.

Необхідно забезпечити комфортне і безпечне середовище для учасників програми. Підлітки повинні відчувати себе захищеними, не боятися виражати свої думки, емоції та переживання. Це можна досягти через створення

атмосфери довіри та підтримки, де кожен учасник відчуватиме, що його поважають і розуміють. Також, важливо організувати активне залучення підлітків до процесу. Участь у тренінгах, майстер-класах та групових обговореннях має бути добровільною, але при цьому захопливою та цікавою. Це дозволить підліткам зберігати мотивацію та активність протягом усієї програми. Необхідно використовувати інтерактивні методи навчання, рольові ігри, творчі завдання, що допоможуть підліткам розвивати навички спілкування, самоусвідомлення та емоційної регуляції. Кожен підліток повинен мати можливість звернутися за допомогою, коли відчуває потребу в підтримці або консультуванні. Залучення кваліфікованих спеціалістів до роботи з учасниками програми допоможе створити індивідуальний підхід, враховуючи потреби кожного. Крім того, треба враховувати важливість співпраці з родинами підлітків, щоб забезпечити підтримку вдома та у повсякденному житті. Спільна робота з батьками може допомогти інтегрувати набутий досвід в реальні життєві ситуації, підвищуючи ефективність програми. Таким чином, створення відповідних умов для розвитку підлітків у межах програми включає в себе не лише організаційні аспекти, але й емоційну підтримку, мотивацію та залучення близьких людей до процесу змін. Тільки за таких умов програма може стати успішною і принести реальні позитивні зміни в житті підлітків.

Можна зробити висновки, що програма щодо формування задоволеності життям у юнацькому віці націлена на значне покращення психологічного благополуччя підлітків, забезпечуючи їх необхідними навичками для ефективною адаптації в складному періоді розвитку. Завдяки увазі до таких аспектів, як самооцінка, емоційна регуляція та соціальна адаптація, вона сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та оточуючих, розвитку внутрішньої гармонії і здатності до ефективною взаємодії з іншими людьми. Модулі програми зосереджені на покращенні ключових аспектів психологічного здоров'я, включаючи емоційну саморегуляцію, комунікаційні навички та здатність працювати в команді, що сприяє підвищенню рівня

соціальної інтеграції та міжособистісних стосунків. Очікувані результати програми, такі як покращення самооцінки, розвиток емоційної стійкості, а також поліпшення навичок управління часом і соціальної адаптації, мають значний вплив на підлітків, формуючи у них зрілість і готовність до самостійного життя. Крім того, програма забезпечує підлітків важливими інструментами для подолання життєвих труднощів, що сприяє їх психологічному здоров'ю та гармонії. Вона є важливим етапом у розвитку молоді особистості, допомагаючи їм ефективно справлятися з емоціями та взаємодіяти з навколишнім середовищем. Зважаючи на специфіку юнацького віку, програма надає комплексний підхід до розвитку психологічного здоров'я, що дозволяє підліткам досягти високого рівня задоволення життям і забезпечує основу для їхнього успішного майбутнього.

3.2. Методичні рекомендації щодо формування задоволеності життям у юнацькому віці

Формування задоволеності життям у юнацькому віці потребує системного підходу, заснованого на глибокому розумінні вікових особливостей, актуальних запитів та соціокультурного контексту.

Перш за все, важливо розглядати задоволеність життям як внутрішній стан, що пов'язаний із відчуттям гармонії, цілісності та відповідності між тим, як людина живе, і тим, як вона хоче жити. У юнацькому віці це питання особливо чутливе, адже саме в цей період відбувається активне формування «Я-концепції» [19], зростає потреба у самостійності, соціальному визнанні, самоактуалізації. Успішне формування життєвої задоволеності потребує послідовної роботи у кількох ключових напрямках: підвищення самоусвідомлення, зміцнення самооцінки, розвиток емоційної компетентності, формування конструктивних моделей взаємодії, розкриття особистого потенціалу і ціннісне самовизначення.

Методична підтримка повинна враховувати індивідуальні особливості молоді людини — її темперамент, рівень соціальної зрілості, попередній

життєвий досвід, сімейне оточення, типові реакції на труднощі. Надзвичайно важливо уникати шаблонних підходів, які не враховують складності внутрішнього світу молоді. Методичні рішення мають бути гнучкими, чутливими до особистісної динаміки та здатними адаптуватися до зміни станів і запитів. Особливої уваги потребують юнаки, які мають труднощі з самооцінкою, знижений рівень мотивації, негативний емоційний фон або переживають кризові ситуації — для них важливо забезпечити не лише загальні, а й індивідуалізовані рекомендації.

У практиці формування задоволеності життям ключовим принципом є підтримка суб'єктності молодої людини. Вона має бути не об'єктом впливу, а активним учасником процесу самопізнання і розвитку. Методичні рекомендації повинні спрямовуватись на активізацію внутрішніх ресурсів, підвищення автономії мислення, розвиток вміння приймати рішення, формувати власну життєву позицію. Допомога дорослих, зокрема психологів, викладачів, батьків, повинна мати характер співпраці, діалогу, наставництва, а не контролю, директивності чи нав'язування готових рішень.

Один із провідних напрямів методичної підтримки молоді — створення умов для розвитку навичок рефлексії та самоспостереження. Здатність розуміти власні почуття, усвідомлювати джерела внутрішнього дискомфорту чи задоволення, аналізувати свої реакції на життєві події є основою психологічної зрілості. Саме ці навички дають змогу відділити миттєві емоції від глибшого досвіду, помічати закономірності у своїй поведінці, визначати вплив зовнішніх факторів на внутрішній стан. Методичні рекомендації повинні включати вправи на розвиток самоспостереження, зокрема ведення особистого щоденника, заповнення рефлексивних анкет, письмове осмислення пережитого дня або тижня, побудову власної карти емоцій.

Важливим є формування навичок конструктивного самосприйняття. Молодь часто перебуває під впливом зовнішніх оцінок, соціальних очікувань, порівнянь із оточенням, що знижує стабільність самооцінки й підриває внутрішню опору. Методичні підходи мають сприяти формуванню

позитивного образу «Я», який базується не лише на досягненнях, а й на усвідомленні внутрішніх якостей, сильних сторін, індивідуальності. Через вправи на виявлення особистісних ресурсів, аналіз життєвих історій, переосмислення невдач як джерела досвіду юнаки можуть навчитися бачити себе як цінних, здатних і таких, що мають перспективу.

Молодим людям необхідно навчитися розпізнавати, називати, приймати свої емоції, а також керувати ними конструктивними способами. Багато юнаків стикаються з труднощами в ідентифікації внутрішнього стану, що призводить до емоційної дезорганізації, конфліктності, апатії або імпульсивної поведінки. Методичні матеріали мають сприяти підвищенню чутливості до емоційного досвіду, розумінню функцій емоцій, формуванню навичок самозаспокоєння, вербалізації переживань, розвитку емпатії.

Особливої уваги заслуговує робота з негативними установками, які часто заважають молоді позитивно сприймати своє життя. До таких установок належать переконання на кшталт «я недостатньо хороший», «мені нічого не вдається», «усі навколо кращі за мене». Методичні рекомендації мають містити техніки когнітивного опрацювання подібних переконань, розпізнавання і трансформації внутрішнього критика, формування внутрішньої підтримки. Завдяки цьому знижується тиск самозвинувачення, формується більш прийнятне, реалістичне ставлення до себе, що є важливою умовою стабільної життєвої задоволеності.

Формування задоволеності життям тісно пов'язане із розвитком навичок цілепокладання. Молодь часто має загальні уявлення про бажане майбутнє, проте рідко формулює конкретні, досяжні й реалістичні цілі. Відсутність чіткого бачення життєвої перспективи спричиняє дезорієнтацію, знижує мотивацію та створює враження застою. Методична підтримка повинна включати етапи роботи над побудовою життєвих орієнтирів, визначенням коротко- і довгострокових цілей, а також навчанням плануванню дій для їх досягнення. Через вправи на візуалізацію майбутнього, побудову особистої

карти розвитку, аналіз минулих досягнень молоді люди вчаться мислити стратегічно, бачити зв'язок між діями сьогодні і результатами завтра.

Важливою частиною методичних рекомендацій є стимулювання автономності та відповідальності. Юнаки мають отримувати простір для самостійного прийняття рішень, а також конструктивний досвід наслідків своїх дій. Методичні підходи мають включати ситуаційне моделювання, обговорення дилем, вправи з елементами морального вибору. Завдяки цьому формується усвідомлене ставлення до життя як процесу, де не лише зовнішні обставини, але й особисті рішення мають визначальний вплив на подальший розвиток подій. Таке переживання суб'єктності суттєво підвищує відчуття контролю над власним життям, а отже і задоволеність ним.

Особливої ваги набуває формування сенсу життя, адже саме він є тим об'єднувальним чинником, що надає глибокого змісту всім іншим елементам — діяльності, стосункам, особистісному зростанню. Молодь часто перебуває у пошуку відповідей на питання «навіщо?», «що дійсно має значення?», «у чому мій внесок?». Методичні підходи мають допомагати в осмисленні цих питань не нав'язуванням готових відповідей, а створенням умов для особистісного роздуму. Через роботу з метафорами, біографічний аналіз, творчі завдання, обговорення історій, молодь поступово формує власне розуміння того, що надає сенсу її життю, що є важливим і цінним саме для неї.

Значущим напрямом є розвиток навичок побудови конструктивних міжособистісних стосунків. Взаємодія з іншими — один із провідних чинників життєвої задоволеності у юнацькому віці. Проте часто молодь має обмежений досвід ефективного спілкування, стикається з труднощами у вираженні емоцій, конфліктах, нерозумінні меж. Методичні рекомендації мають сприяти формуванню навичок активного слухання, вираження власної позиції, емпатії, розпізнавання маніпуляцій, побудови взаємоповаги. Це дозволяє створити більш підтримувальні, чесні та глибокі стосунки, які виступають джерелом психологічної стабільності та підтримки.

У методичній роботі з молоддю важливо забезпечити розвиток внутрішньої мотивації, яка є більш стійким джерелом задоволеності життям у порівнянні з мотивацією, що базується на зовнішньому схваленні, нагородах або страху покарання. Молодь, яка керується внутрішніми переконаннями, діє згідно з власними цінностями та баченням, зазвичай демонструє більший рівень емоційного благополуччя та здатність до довготривалої реалізації життєвих цілей. Методичні рекомендації мають стимулювати розвиток внутрішніх джерел мотивації через особистісну рефлексію, постановку змістовних цілей, підтримку самовираження і автономії. У цьому контексті доцільно застосовувати вправи, що пов'язують інтереси, сильні сторони особистості та можливості самореалізації у конкретних сферах життя.

Важливим елементом є робота з переживанням невдач. Молоді люди часто сприймають помилки як доказ власної неспроможності, що знижує самооцінку, посилює тривожність і підриває життєву задоволеність. Методична підтримка має бути спрямована на формування уявлення про невдачу як про природний етап розвитку. Через аналіз складних ситуацій, обговорення досвіду відомих особистостей, використання практик переосмислення негативних подій учасники вчаться бачити помилки як джерело інформації, зростання та нових можливостей. Такий підхід не лише знижує страх перед ризиком, а й стимулює активність, ініціативність та гнучкість мислення.

Окремої уваги заслуговує формування ресурсного мислення — здатності помічати й цінувати позитивні аспекти власного життя, звертати увагу на власні успіхи, підтримку з боку інших, здатність долати труднощі. Часто молодь фокусується на тому, чого не вистачає, ігноруючи те, що вже є. Методичні рекомендації у цьому напрямі мають включати техніки усвідомленого вдячного ставлення, виявлення ресурсів у щоденних подіях, ведення списків позитивного досвіду, вправи на фіксацію досягнень. Розвиток цієї навички сприяє формуванню більш стабільного, врівноваженого

ставлення до життя, підвищує загальний емоційний фон та посилює психологічну стійкість.

Реалізація усіх зазначених підходів має ґрунтуватися на принципі безперервності. Формування задоволеності життям не є результатом разової інтервенції, а потребує системної роботи. Методичні рекомендації повинні враховувати необхідність довготривалої підтримки, наявності середовища, що сприяє психологічному розвитку, поступового зростання внутрішньої мотивації та відповідальності. Практична реалізація таких підходів можлива як у межах спеціальних психологічних програм, так і в освітньому процесі, діяльності молодіжних організацій, сімейному вихованні, індивідуальному консультуванні.

Значний вплив на формування задоволеності життям має освітнє середовище, тому методичні рекомендації повинні враховувати потенціал навчального простору як платформи для розвитку молоді. Атмосфера підтримки, поваги, відкритості до діалогу, а також наявність можливостей для самореалізації, ініціативності й творчості — усе це є чинниками, що сприяють не лише ефективному навчанню, а й формуванню позитивного ставлення до життя. У цьому контексті важливо створювати умови, за яких молодь відчувала б свою суб'єктність, мала право на вибір, могла відчувати себе почутою й значущою. Методичні підходи повинні включати активні форми навчання, практики співнавчання, проєктну діяльність, психологічну підтримку з боку викладачів.

Суттєвим аспектом є участь молоді у спільнотах — як формальних, так і неформальних. Відчуття приналежності, прийняття, взаємопідтримка в групі здатні значною мірою підвищити рівень життєвої задоволеності. Методичні рекомендації мають враховувати важливість групової взаємодії не лише як засобу соціалізації, а й як ресурсу. Формування дружніх зв'язків, об'єднання навколо спільних цінностей і цілей, участь у соціально значущих ініціативах — усе це створює умови для емоційного збагачення, глибшого розуміння себе та інших. Молодь, яка має досвід конструктивної взаємодії в групі,

почувається впевненіше, відчуває більше контролю над своїм життям і демонструє вищий рівень суб'єктивного благополуччя.

Успішність реалізації методичних рекомендацій залежить також від рівня підготовки фахівців, які працюють із молоддю. Психологи, соціальні педагоги, викладачі та інші дорослі, що впливають на процес становлення молодої особистості, повинні бути не лише обізнаними у вікових особливостях, але й мати відповідний рівень особистої зрілості, емпатії, емоційної стійкості. Ефективне супроводження молоді передбачає не нав'язування зовнішніх норм чи оцінок, а тонке фасилітування внутрішніх змін. Тому методичні матеріали доцільно доповнювати рекомендаціями для дорослих супровідників щодо того, як слухати, ставити запитання, створювати атмосферу безпеки та підтримки.

Необхідно також підкреслити важливість співпраці з батьками, оскільки сімейне середовище залишається основним джерелом емоційної підтримки для більшості юнаків. Методичні рекомендації мають враховувати необхідність просвітницької роботи з батьками, зокрема щодо стилю спілкування, значення автономії, впливу критики, способів підтримки особистісного зростання дитини. Оптимальним є залучення батьків до тренінгів, лекцій, індивідуального консультування, під час якого вони зможуть отримати практичні поради щодо створення вдома умов, сприятливих для формування задоволеності життям у дітей та молоді.

Окрім безпосередньої методичної роботи, доцільним є впровадження систематичного моніторингу рівня задоволеності життям у молодіжному середовищі. Це дозволяє вчасно виявляти проблемні аспекти, змінювати стратегії супроводу, а також оцінювати ефективність реалізованих програм чи окремих психопрофілактичних заходів. Методичні матеріали мають включати опис інструментів для оцінювання динаміки змін: діагностичні методики, інтерв'ю, фокус-групи, анкетування та спостереження. Дані, отримані у ході такого моніторингу, дозволяють приймати обґрунтовані рішення щодо

подальших кроків психологічної підтримки, адаптації програм і вдосконалення підходів.

Однією з ефективних стратегій є залучення самих молодих людей до створення середовища, що сприяє життєвій задоволеності. Це може відбуватись через створення молодіжних ініціатив, студенських клубів психологічного розвитку, творчих об'єднань, платформ взаємопідтримки. Участь у таких формах діяльності підвищує відчуття значущості, соціальної залученості, формує досвід взаємодії з однодумцями, що виступає потужним джерелом емоційної стабільності. Методичні рекомендації мають передбачати способи організації подібних ініціатив, підтримки молодіжного лідерства, фасилітації командної роботи та розвитку комунікативної культури.

Також доцільно враховувати значення інформаційного простору, який значною мірою формує уявлення молоді про успішність, норму, цінність життя. Важливо, щоб у медійному середовищі звучали автентичні голоси, чесні історії особистого зростання, подолання труднощів, формування сенсу. Методична підтримка може включати створення інформаційних кампаній, матеріалів для соціальних мереж, відео- або текстових інтерв'ю з реальними прикладами позитивних змін у житті молоді. Це не лише формує нові зразки, а й знижує тиск нереалістичних очікувань, стимулює довіру до себе і до світу.

Важливою складовою є профілактика емоційного вигорання серед молоді, особливо в умовах високого навчального навантаження, тиску результативності, конкуренції, інформаційної перевантаженості. Методичні рекомендації повинні включати модулі, спрямовані на розвиток навичок відновлення, дозвілля, усвідомленого ставлення до власного ритму, фізичного і психологічного навантаження. Відчуття, що відпочинок не менш важливий, ніж активність, що емоційна рівновага є необхідною умовою розвитку, а не його наслідком, — це той фундамент, на якому базується здорова життєва задоволеність.

Загалом, методичні рекомендації щодо формування задоволеності життям у юнацькому віці повинні бути спрямовані не лише на компенсацію

проблем чи корекцію дезадаптивної поведінки, а насамперед — на розвиток потенціалу. Молодь має отримувати досвід конструктивної взаємодії зі світом, відчуття внутрішньої сили, віри у власні можливості, права на помилку і водночас здатності до її подолання. Кожна методична стратегія має бути не просто інструкцією, а запрошенням до осмислення, самопізнання, самовизначення. В умовах сучасного світу, де молодь часто опиняється у ситуації емоційної перенасиченості, невизначеності перспектив і швидкоплинних змін, саме глибоке внутрішнє відчуття сенсу життя, стабільність особистих цінностей, відчуття опори на себе й людей навколо стають тими орієнтирами, які дозволяють зберігати задоволеність життям. Методична робота у цьому напрямі має бути цілісною, гуманістичною, відкритою до індивідуальності, з повагою до внутрішнього світу юної особистості. Лише тоді вона матиме довготривалий вплив і справжню трансформуючу силу. Результативність таких підходів підсилюється тоді, коли рекомендації стають частиною системної міждисциплінарної взаємодії: психологічної підтримки, освітнього процесу, молодіжної політики, соціальних ініціатив. Це створює умови, в яких молодь не лише чує про цінність себе і свого життя, але й реально відчуває це у щоденній взаємодії.

Висновки до розділу 3

В третьому розділі роботи були запропоновані шляхи формування задоволеності життям у юнацькому віці.

Була розроблена програма щодо формування задоволеності життям у юнацькому віці, яка націлена на значне покращення психологічного благополуччя підлітків, забезпечуючи їх необхідними навичками для ефективної адаптації в складному періоді розвитку. Завдяки увазі до таких аспектів, як самооцінка, емоційна регуляція та соціальна адаптація, вона сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та оточуючих, розвитку внутрішньої гармонії і здатності до ефективної взаємодії з іншими людьми. Модулі програми зосереджені на покращенні ключових аспектів

психологічного здоров'я, включаючи емоційну саморегуляцію, комунікаційні навички та здатність працювати в команді, що сприяє підвищенню рівня соціальної інтеграції та міжособистісних стосунків. Очікувані результати програми, такі як покращення самооцінки, розвиток емоційної стійкості, а також поліпшення навичок управління часом і соціальної адаптації, мають значний вплив на підлітків, формуючи у них зрілість і готовність до самостійного життя. Крім того, програма забезпечує підлітків важливими інструментами для подолання життєвих труднощів, що сприяє їх психологічному здоров'ю та гармонії. Вона є важливим етапом у розвитку молодшої особистості, допомагаючи їм ефективно справлятися з емоціями та взаємодіяти з навколишнім середовищем. Зважаючи на специфіку юнацького віку, програма надає комплексний підхід до розвитку психологічного здоров'я, що дозволяє підліткам досягти високого рівня задоволення життям і забезпечує основу для їхнього успішного майбутнього.

Також, нами були надані методичні рекомендації щодо формування задоволеності життям у юнацькому віці. Вони орієнтовані на підтримку та розвиток позитивного емоційного фону в цей період, коли важливі фактори, як самоусвідомлення та самооцінка, є критичними для благополуччя підлітка. Педагоги та психологи повинні допомогти молодим людям зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, формувати здорову самооцінку і вірити у свої можливості. Це включає в себе навчання розпізнавати й регулювати свої емоції, що в свою чергу допомагає ефективно взаємодіяти з оточуючими і розвивати здорові міжособистісні стосунки. Особлива увага приділяється створенню атмосфери, в якій підлітки можуть відкрито висловлювати свої думки і почуття, а також навчання їх конструктивного вирішення конфліктів.

Загалом, рекомендації спрямовані на допомогу молодим людям у знаходженні гармонії між особистісними прагненнями і соціальними вимогами. Важливо, щоб молодь мала можливість розвивати своє внутрішнє «я», формувати чіткі життєві орієнтири та цінності, що сприятиме більшій самореалізації і задоволеності життям. Такі підходи можуть допомогти їм

краще адаптуватися до зовнішніх соціальних вимог і стресових ситуацій, зберігаючи при цьому емоційну стабільність.

Для підвищення рівня задоволеності життям та сприяння психологічному здоров'ю молоді в період юності, важливо створювати умови для розвитку емоційної грамотності, самопізнання та усвідомлення власних потреб. Це дозволить їм ефективніше взаємодіяти з оточенням, будувати здорові стосунки і досягати гармонії в особистому житті. Окрім того, соціальна підтримка та створення сприятливого середовища для самовираження і розвитку є необхідними для зміцнення внутрішнього ресурсу молодих людей, що дозволяє їм успішно долати життєві труднощі та досягати своїх цілей.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що феномен задоволеності життям розглядається в межах різних наукових підходів (гедоністичного, евдаймонічного, когнітивного, гуманістичного, екзистенційного). Задоволеність життям виступає важливим критерієм психологічного благополуччя, охоплює когнітивну оцінку власного життя та емоційний стан людини, а також відіграє ключову роль у формуванні стійкої, гармонійної особистості.

2. З'ясовано, що на рівень задоволеності життям у юнацькому віці впливають як внутрішні (самооцінка, емоційна стабільність, життєві цілі), так і зовнішні (соціальна підтримка, освітньо-культурне середовище) чинники. Значну роль відіграють соціальні взаємини з родиною та однолітками, успішність у навчанні, можливості для самореалізації, що є важливими для формування особистісної ідентичності.

3. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що юнаки з високим рівнем психологічного благополуччя демонструють вищу задоволеність життям. Емпіричні дані підтвердили вплив таких факторів, як позитивне соціальне середовище, впевненість у майбутньому, емоційна стабільність, а також наявність чітких життєвих орієнтирів. Виявлено залежність між ціннісними орієнтаціями та рівнем задоволеності життям.

4. Розроблено програму формування задоволеності життям, яка базується на активному залученні молоді до самопізнання, постановки особистих цілей, розвитку емоційної регуляції та комунікативної компетентності. Програма орієнтована на підвищення самооцінки, розвиток стресостійкості та стимулювання особистісного зростання.

5. Запропоновано методичні рекомендації для практичних психологів, соціальних працівників і педагогів, що включають психопросвітницьку роботу з молоддю, індивідуальне та групове консультування, формування позитивного соціального середовища,

мотиваційне підкріплення та розвиток навичок саморефлексії. Рекомендації спрямовані на підвищення рівня задоволеності життям через цілеспрямовану підтримку особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О.О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи : Збірник наукових праць РДГУ*. Випуск 11, 2018. С. 10-17. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/762465.pdf> (дата звернення 13.04.2025).
2. Алипенко В.Є. Психологічні особливості формування життєвих орієнтацій сучасної молоді. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/17651/Алипенко%20В.Є..pdf?sequence=2&isAllowed=y> (дата звернення 13.04.2025).
3. Берегова Н.П. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 33 (72) № 3, 2022. С. 54-58. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2022/9.pdf (дата звернення 13.04.2025).
4. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України* 3 (53), 2019. С. 24-32. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/195189/195481> (дата звернення 13.04.2025).
5. Бондар Т.В. Чинники впливу на самовизначення стилю життя підлітків. *Соціологія*. Випуск 3(26), 2008. С. 7-16. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2008/07/7-16__no-3__vol-26__2008__UKR.pdf (дата звернення 13.04.2025).
6. Бочелюк В.Й. Психологічні основи розвитку особистості: монографія. Запоріжжя: Просвіта, 2019. Т. 6. 414 с. URL: <https://repository.khnnra.edu.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/10644/18819/Turubarova-A.V.-Sotsialno-psihologichni-chinniki->

zadovolenosti-studentiv-logopediv-svoyim-zovnishnim-viglyadom.pdf (дата звернення 13.04.2025).

7. Брюховецька О.В. Психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці. *Вісник післядипломної освіти*. Вип. 25(54). С. 44-55. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/25_54_2023/Social/Bulletin_25_54_Social_and_behavioral_sciences_Brukhovetska.pdf (дата звернення 13.04.2025).

8. Бушуєва Т.В. Задоволеність життям та особливості копінг-поведінки дорослих. *Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання*. URL: <https://chelpanov.eeipsy.org/index.php/eeip/article/download/653/658> (дата звернення 13.04.2025).

9. Власова-Чмерук О. Зв'язок задоволеності життям зі ставленням до грошей у осіб юнацького віку. *Психологія особистості*. 2019. № 1 (10). С. 123-128. URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/download/2821/3198/5501> (дата звернення 13.04.2025).

10. Волинець Н.В. Психологічні чинники конструювання життєвих планів особистості в юнацькому віці. *Габітус*. Випуск 35. 2022. С. 99-105. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/35-2022/13.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

11. Гакман А. Задоволеність життям та роль психофізичних компонентів у якості життя людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету*. №36, 2020. URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/4699> (дата звернення 13.04.2025).

12. Гриник І. Психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку. *Проблеми гуманітарних наук*. №45, 2019. URL: <http://phsps.dspu.edu.ua/article/view/197004> (дата звернення 13.04.2025).

13. Гріньова О.М. Психологічні особливості формування життєвих цілей у юнацькому віці. *Вісник Київського університету імені Бориса Грінченка*. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/8027/1/O_Grynova_POFJCSuV_VPKMU_OSS_2.pdf (дата звернення 13.04.2025).
14. Грузинова К.М. Психологічне благополуччя осіб із різним типом світогляду. *Габітус*. Випуск 45. 2023. С. 128-134. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/21.pdf> (дата звернення 13.04.2025).
15. Гуляєва А.С., Ковальчук Ю.О. Аналіз емпіричних даних щодо задоволеності життям та системи переконань особистості в кризових умовах. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019 р., № 2, Т. 1. С. 37-41. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/9.pdf (дата звернення 13.04.2025).
16. Данілін О. Особливості задоволеності життям у осіб з різним типом долаючої поведінки. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/11371/1/ОСОБЛИВОСТІ%20ЗАДОВОЛЕНОСТІ%20ЖИТТЯМ%20У%20ОСІБ.pdf> (дата звернення 13.04.2025).
17. Даценко О.А. Задоволеність життям як критерій позитивного функціонування особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2020. Випуск 10. С. 31–42. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/download/3903/3541> (дата звернення 13.04.2025).
18. Даценко О.А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 2 2023. С. 1-5. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2023/1.pdf (дата звернення 13.04.2025).
19. Добrivечір Д.О. Гендерні особливості «Я-концепції» в юнацькому віці. *Особистість, суспільство, закон*. Харків, 2019. С. 47-49. URL:

https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/25_04_2019/pdf/11.pdf (дата звернення 13.04.2025).

20. Дяченко В.А. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/12.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

21. Дяченко В.А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості. *Вісник №103, Том 1. С. 119-124.* URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2306/1/Теоретичні%20підходи%20до%20розуміння%20%20психологічного%20благополуччя%20особистості.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

22. Дяченко В.А., Мунасіпова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя студентської молоді. *Актуальні проблеми психології: Екологічна психологія: збірник наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка.* Київ, 2018. Т. VII. Вип. 45. С. 120-129. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/272> (дата звернення 13.04.2025).

23. Загурська І. Експериментальні дослідження. *Журнал соціальної та практичної психології.* 2023. № 2. С. 38-44. URL: http://eprints.zu.edu.ua/38853/1/Загурська_Павленко_Вплив%20психологічного%20благополуччя%20на%20рівень%20інтернет-залежності%20у%20віці%20ранньої%20дорослості.pdf (дата звернення 13.04.2025).

24. Зазимко О. Формування життєвих цінностей у юнацькому віці: психологічні особливості. *Вісник КНТЕУ.* 2012. № 4. С. 89-104. URL: <http://visnik.knute.edu.ua/files/2012/04/9.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

25. Зазимко О.В. Особливості формування індивідуального досвіду юнаків. *Досвід особистості: теорія і практика. Збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин).* Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 73-78. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722725/1/za1.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

26. Камшеко К.І. Задоволеність життям як складова суб'єктивного благополуччя осіб із гомосексуальною орієнтацією. *Вісник Національного університету оборони України* 5(58), 2020. С. 72-79. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/224442/224648> (дата звернення 13.04.2025).

27. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В., Лагодзінська В.І., Івкін В.М., Ковальчук О.С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142> (дата звернення 13.04.2025).

28. Каргіна Н.В. Специфіка факторної структури особистості з високим і низьким рівнем задоволеності життям. *Габітус*. Випуск 16. 2020. С. 140-144. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/16-2020/24.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

29. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (34), 2016. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157308> (дата звернення 13.04.2025).

30. Кирпенко Т.М. Суб'єктивне благополуччя як чинник фізичного здоров'я особистості: шляхи взаємовпливу. *Актуальні проблеми психології*, том 7, випуск 48. С. 95-103. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i48/12.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

31. Ключко Л. Теоретико-методологічний аналіз феномену задоволеності якістю життям як умови розвитку професійної Я-концепції особистості. *Психологічні перспективи*, 32, 2018. С. 135-148. URL: <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/download/349/305> (дата звернення 13.04.2025).

32. Костіна Т.О. Можливості юнацького віку для переосмислення гендерних стереотипів. *Габітус*. Випуск 12. Том 2. 2020. С. 155-159. URL:

http://habitus.od.ua/journals/2020/12_2020/part_2/28.pdf (дата звернення 13.04.2025).

33. Коструба Н.С. Ціннісно-сміслові основи задоволеності життям у студентів. *Габітус*. Випуск 36. 2022. С. 173-176. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/36-2022/28.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

34. Косьянова О. Особливості задоволеності життям та оманливості в юнацькому віці. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2021. № 4. С. 36-45. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/13499> (дата звернення 13.04.2025).

35. Котловий С.А. Ціннісні орієнтації як передумова виникнення конфліктної поведінки учнів професійного ліцею. *Актуальні проблеми державного управління педагогіки та психології. Збірник наук. Праць Херсонського національного університету*. Вип. 2 (7). Херсон, 2012. С. 362-366. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/20083068.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

36. Курова А.В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2015. Т. 20. Вип. 2 (36). Ч. 1. С. 98-104. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f4300451-20bd-4e95-bfdd-944bfb7bf41/content> (дата звернення 13.04.2025).

37. Курова А.В. Проблема суб'єктивного благополуччя в психологічній науці. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія*. 2013. Т.18. Вип. 22. Ч. 2. С. 190-195. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2a8d9d52-e250-40fc-a6f2-b1d462592f56/content> (дата звернення 13.04.2025).

38. Кушмирук Є.С. Діагностика рівня задоволеності життям в осіб юнацького віку. *Теорія і практика сучасної психології* №3, 2018. С. 202-205. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/44.pdf (дата звернення 13.04.2025).

39. Малиш Є. Розвиток самосвідомості у юнацькому віці: теоретичні та емпіричні аспекти. *Матеріали конференцій МНЛ*, 2025. С. 134–136. URL: <https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/1596> (дата звернення 13.04.2025).

40. Матяш-Заяц Л. Ресурси гармонізації психологічного благополуччя особистості у ситуації внутрішньоособистісного конфлікту. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/31219/1/115_Matjash_Savchenko.pdf (дата звернення 13.04.2025).

41. Меленчук Н.І. Психологічне благополуччя осіб з різним рівнем самореалізації особистості. *Габітус*. Випуск 35. 2022. С. 143-148. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/35-2022/21.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

42. Михайлишин У.Б., Завацький В.Ю., Гетта О.М. Психологічні особливості впливу ціннісних орієнтацій на формування особистості в юнацькому віці. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/36325/1/Tipp_2017_3_15.pdf (дата звернення 13.04.2025).

43. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*, 37, 2021. С. 155-167. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/21772/1/Психологічні_перспекти_ви_№%2B37_2021-155-167.pdf (дата звернення 13.04.2025).

44. Мотрук Т.О. Особливості перфекціонізму в юнацькому віці. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i16/22.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

45. Невідома Я.Г. Особливості соціалізації у юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Випуск 17. С. 337-346. URL: <http://les.khpi.edu.ua/index.php/2227-6246/article/download/160258/159466> (дата звернення 13.04.2025).

46. Новікова Ж.М. Психологічні особливості задоволеності життям та життєстійких установок осіб похилого віку. *Науковий вісник Херсонського*

державного університету. Випуск 2. 2019. С. 78-83. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/115/112/> (дата звернення 13.04.2025).

47. Павлик Н.В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці: Монографія. К.: Логос, 2015. 383 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/106659/1/1.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

48. Партико Т.Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10) Ч. 1. С. 83-96. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/6529/1/Partyko.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

49. Пухальська А.В. Особливості психологічного благополуччя у різних вікових групах. URL: https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/10659/Пухальська,%20Самкова_стаття.pdf?sequence=2 (дата звернення 13.04.2025).

50. Радько О.В. Теорія і практика сучасної психології. 2019 р., № 6, Т. 1. С. 148-152. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2019/part_1/32.pdf (дата звернення 13.04.2025).

51. Рева М.М. Особливості життєвої перспективи у підлітковому та юнацькому віці. *Вісник Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка*, 2017. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/8019/1/45.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

52. Рудоміно-Дусятська О.В. Благополуччя людини як проблема сучасного людинознавства. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i46/10.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

53. Синиця О.Ю. Вплив психологічного благополуччя на життєстійкість особистості. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/19392/Синиця%20О.Ю..pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення 13.04.2025).

54. Сіленко А.О. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії. *Габітус*. Випуск 54. 2023. С. 92-97. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/54-2023/17.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

55. Скрипаченко Т. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Журнал сучасної психології*, (2), 2016. С. 124-130. URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/1072> (дата звернення 13.04.2025).

56. Співак Л.М., Співак Д.В. Вікові особливості становлення самосвідомості особистості у пізній юності. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2018. Том 1. С. 50-54. URL: <https://philarchive.org/archive/SPIAPO> (дата звернення 13.04.2025).

57. Стаднік А.В., Мельник Ю.Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. Харків: ХОГОКЗ, 2023. 8 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/65090> (дата звернення 13.04.2025).

58. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений* № 9 (61), вересень, 2018 р. С. 314-319. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/9/73.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

59. Титаренко Т. Щастя як особистісна реалія: переживання, рефлексування, конструювання. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709956/1/Щастя%20як%20особистісна%20реалія.%20Переживання%20рефлексування%20конструювання.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

60. Третяк Н.М. Якість життя людини: сутність поняття. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/gipk_2014_37_34.pdf (дата звернення 13.04.2025).

61. Фельдман Ю.І. Психологія особистості у період молодості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Випуск 56. С. 222-232. URL:

http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Фельдман_Психологія_особ%20у%20молодості.pdf (дата звернення 13.04.2025).

62. Харитинський А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. *Вісник Національного університету оборони України*, 64(6), 2022. С. 136–143. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/249786> (дата звернення 13.04.2025).

63. Харченко А. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*, 4 (92), 2021. С. 175-178. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/520> (дата звернення 13.04.2025).

64. Цибух Л.М. Психологічне благополуччя як одна з головних складових життя особистості. *Габітус*. Випуск 37. 2022. С. 149-153. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/37-2022/27.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

65. Чапко І.П. Спрямованість особистості як чинник задоволеності життям. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i33/25.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

66. Чиханцова О.А. Якість життя як фактор розвитку життєстійкості особистості. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722838/2/Якість%20життя.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

67. Швалб Ю.М. Благополуччя як ідея та принцип організації життєдіяльності. *Актуальні проблеми психології*, том 7, випуск 48. С. 258-269. URL: <http://apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i48/28.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

68. Швалб Ю.М. Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя: матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 58 с. URL: http://ecopsy.com.ua/data/conf/матеріали_210419_благополуччя.pdf (дата звернення 13.04.2025).

69. Шевчук В.В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, (2), 2024. С. 71-76. URL: <https://reposit.nupr.edu.ua/bitstream/PoltNTU/16882/1/УжНУ%20№%202%2C%202024.pdf> (дата звернення 13.04.2025).

70. Щербатюк Б.А. Задоволеність життям як проблема психологічного дослідження. *Актуальні проблеми психології*. Т.7, Випуск 28. С. 257-265. URL: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2012_28/sb28_29.pdf (дата звернення 13.04.2025).

71. Щотка О., Андрєєва Я. Взаємозв'язок між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням у аспірантів в умовах війни в Україні. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, №3(27), 2022. С. 64-74. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/orep/article/view/372> (дата звернення 13.04.2025).

72. Щотка О.П. Задоволеність життям та особистісне зростання аспірантів: динаміка взаємозв'язку під час війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 35 (74) № 4 2024. С. 63-70. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/12.pdf (дата звернення 13.04.2025).

73. Яворська-Ветрова І.В. Ставлення до себе як чинник задоволеності життям і психологічного благополуччя особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 4 2023. С. 6-12. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2023/2.pdf (дата звернення 13.04.2025).

Всього джерел – 73.

Джерел за останні десять років – 59.

Джерел українських авторів за останні десять років – 59 (1-4, 6, 7, 9-12, 14-20, 22-23, 25-29, 31-34, 38-44, 46, 48, 50, 51, 54-73 номери джерел у списку).

ДОДАТКИ

Додаток А

«Загальний рівень задоволеності життям»

№	Питання	Варіанти відповідей
1	Як ви оцінюєте своє загальне задоволення життям?	А) Дуже незадоволений(а) б) Задоволений(а) в) Не визначено
2	Як часто ви відчуваєте позитивні емоції (щастя, радість)?	А) Рідко б) Іноді в) Часто
3	Як часто ви переживаєте стресові ситуації в повсякденному житті?	А) Часто б) Іноді в) Рідко
4	Чи відчуваєте ви емоційну підтримку від друзів та родини?	А) Так, завжди б) Іноді в) Ніколи
5	Як часто ви відчуваєте, що ваше життя має мету та сенс?	А) Завжди б) Іноді в) Рідко
6	Як ви оцінюєте своє здоров'я?	а) Дуже погане б) Нормальне в) Добре
7	Як часто ви задоволені своїми досягненнями в житті?	А) Рідко б) Іноді в) Часто
8	Як часто ви відчуваєте себе щасливим(ою) за результатами своїх дій?	А) Рідко б) Іноді в) Часто
9	Як ви ставитеся до змін у своєму житті?	А) Негативно б) Нейтрально в) Позитивно
10	Як часто ви відчуваєте себе задоволеним(ою) своїми стосунками з іншими людьми?	А) Рідко б) Іноді в) Часто

Інтерпретація результатів:

– 10–15 балів. Низький рівень задоволеності життям. Респондент часто переживає стрес, має низьку самооцінку та незадоволений своїми досягненнями і стосунками.

– 16–22 бали. Середній рівень задоволеності життям. Респондент іноді відчуває стрес, але здебільшого задоволений своїм життям і оточенням.

– 23–30 балів. Високий рівень задоволеності життям. Респондент часто відчуває позитивні емоції, задоволений своїми досягненнями та взаєминами з оточенням.

Анкета «Фактори соціального середовища, що впливають на
задоволеність життям»

№	Питання	Варіанти відповідей
1	Як ви оцінюєте своє спілкування з родиною?	А) Погане б) Нормальне в) Гарне
2	Як часто ви отримуєте емоційну підтримку від друзів?	А) Рідко б) Іноді в) Часто
3	Як ви ставитеся до своїх стосунків з однолітками?	А) Погано б) Нейтрально в) Добре
4	Як часто ви звертаєтеся до членів родини за допомогою або порадою?	А) Рідко б) Іноді в) Часто
5	Чи підтримують ваші батьки ваші інтереси та захоплення?	А) Ні, не підтримують б) Іноді підтримують в) Так, підтримують
6	Як часто ви відчуваєте себе частиною шкільної спільноти?	А) Рідко б) Іноді в) Часто
7	Як часто ви отримуєте підтримку від учителів у навчанні?	А) Рідко б) Іноді в) Часто
8	Як ви оцінюєте рівень взаємопорозуміння у вашій родині?	А) Низький б) Середній в) Високий
9	Чи відчуваєте ви себе комфортно в колективі однокласників чи одногрупників?	А) Ні б) Іноді в) Так
10	Чи відчуваєте ви, що вас розуміють у вашій родині?	А) Ні б) Іноді в) Так

Інтерпретація результатів:

- 10–15 балів. Високий рівень соціальної підтримки, позитивний вплив соціального середовища на задоволеність життям. Респондент отримує підтримку від родини та друзів, має гарні стосунки в колективі.
- 16–22 бали. Помірний рівень соціальної підтримки. Респондент має підтримку від деяких людей, але соціальні стосунки є неоднозначними.
- 23–30 балів. Низький рівень соціальної підтримки. Респондент відчуває ізоляцію або проблеми у взаєминах з оточенням, що може негативно впливати на його задоволеність життям.

Інструкція до тесту "Ціннісні орієнтації" Мілтона Рокича

"Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання - розкласти їх по порядку значимості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у Вашому житті.

Уважно вивчіть таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім виконайте те ж з усіма рештою цінностями. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце.

Розробіть не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат повинен відбивати Вашу справжню позицію".

Тестовий матеріал

Список А (термінальні цінності):

1. активна діяльна життя (повнота та емоційна насиченість життя);
2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. здоров'я (фізичне і психічне);
4. цікава робота;
5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. наявність хороших і вірних друзів;
9. суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток);
11. продуктивна життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
13. розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)
14. свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
15. щасливе сімейне життя
16. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)
17. творчість (можливість творчої діяльності)
18. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

1. акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;
2. вихованість (гарні манери);
3. високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
4. життєрадісність (почуття гумору);
5. старанність (дисциплінованість);
6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
7. непримиренність до недоліків у собі та інших;

8. освіченість (широта знань, висока загальна культура);
9. відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);
10. раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);
11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
12. сміливість у отстаюваннях своєї думки, поглядів;
13. тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)
14. терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та оман)
15. широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)
16. чесність (правдивість, ширість)
17. ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)
18. чуйність (дбайливість)

Інтерпретація результатів тесту

Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їх угруповання випробуванам у змістовні блоки по різних підставах. Так, наприклад, виділяються "конкретні" і "абстрактні" цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя і т. д. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; індивідуалістичні і конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінності самоствердження і цінності прийняття інших і т. д. Це далеко не всі можливості суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтацій. Психолог повинен спробувати вловити індивідуальну закономірність.

Якщо не вдається виявити жодної закономірності, можна припустити неформованість у респондента системи цінностей або навіть нещирість відповідей.

КЛЮЧ

Система цінностей		Список А Термінальні цінності						Список Б Інструментальні цінності					
1	Особистісні	2	3	6	12	15	18	1	2	4	9	11	16
	Суспільні	1	5	8	13	14	16	6	7	12	14	15	18
	Професійні	4	7	9	10	11	17	3	5	8	10	13	17
	(відображують самореалізацію суб'єкта)												
2	Самоствердження	2	3	9	12	16	18	3	6	8	11	12	16
	Спілкування	1	5	6	8	13	15	1	4	7	14	15	18
	Справи	4	7	10	11	14	17	2	5	9	10	13	17
	(дані корелюють із вектором спрямованості)												
3	Індивідуалістичні	1	3	9	12	14	17	3	6	9	12	13	16
	Конформістські	4	6	7	8	13	18	2	4	5	8	11	17
	Альтруїстичні	2	5	10	11	15	16	1	7	10	14	15	18
(спрямованість в системі міжособистісних відносин)													

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	7	6	14	17	10	15	8	9	18	4	13	2	3	5	16	11	1	12	16	18	3	9	10	12	7	6	13	1	2	4	14	11	17	15	5	8
2	6	4	8	3	9	12	17	7	1	15	10	13	14	16	11	18	5	2	16	5	8	3	18	15	13	1	17	4	11	14	7	12	9	10	6	2
3	12	6	17	15	9	14	10	18	4	2	7	13	3	11	16	8	5	1	3	4	15	16	6	9	7	17	8	2	5	14	11	1	12	10	18	13
4	3	14	10	4	15	1	16	12	17	5	2	9	6	13	7	11	18	8	9	18	5	12	8	2	6	10	13	7	11	4	16	3	14	1	15	17
5	14	16	9	2	17	1	3	12	8	5	4	18	10	15	11	7	13	6	2	8	17	13	18	14	9	1	7	15	6	5	12	4	16	10	3	11
6	18	14	7	4	9	13	12	10	8	16	1	17	11	2	3	6	15	5	8	11	9	6	3	18	12	13	17	16	4	10	14	5	1	2	7	15
7	7	1	10	4	2	12	13	8	5	14	6	11	3	9	16	18	17	15	1	15	13	4	8	18	14	3	10	17	2	9	12	11	6	7	16	5
8	10	15	18	13	17	2	9	5	6	11	14	1	16	12	8	3	7	4	3	11	15	14	7	18	12	5	2	13	4	6	1	17	16	10	9	8
9	14	15	2	6	13	9	17	7	11	3	1	10	16	4	8	5	18	12	15	9	16	3	11	4	5	1	6	7	10	17	18	12	2	13	8	14
10	18	15	13	1	2	4	11	16	9	7	5	10	17	6	14	12	8	3	17	11	6	13	12	4	8	16	5	1	9	10	15	3	14	2	7	18
11	10	1	9	18	2	14	12	11	16	6	8	5	3	4	15	17	7	13	10	1	13	3	12	11	6	18	4	9	2	17	8	16	14	15	5	7
12	13	3	5	14	6	17	1	18	10	8	15	11	16	9	7	2	12	4	13	4	15	5	10	1	9	11	16	8	2	6	7	14	3	18	12	17
13	14	10	17	18	3	12	2	6	5	7	16	4	11	15	8	1	9	13	12	15	7	5	4	13	10	2	17	11	9	8	1	6	16	14	3	18
14	8	16	10	14	4	9	11	2	5	7	12	17	6	15	18	13	3	1	5	4	7	1	6	18	14	3	17	15	12	10	9	13	8	11	2	16
15	12	11	7	18	13	10	8	5	16	2	14	15	6	9	17	4	1	3	8	12	11	9	13	1	2	15	7	18	14	16	5	17	10	3	4	6
16	14	2	11	1	18	10	17	7	13	16	9	5	8	4	6	12	3	15	3	11	6	4	8	14	17	5	7	12	10	18	13	16	15	9	1	2
17	1	17	4	6	5	18	8	14	12	7	10	15	3	2	13	9	11	16	8	13	3	11	1	6	9	5	4	18	17	10	12	15	2	7	14	16
18	14	12	15	9	8	1	10	5	6	17	11	18	3	7	2	4	13	16	11	4	13	14	16	10	3	18	7	5	6	8	15	9	12	1	2	17
19	12	6	1	2	13	5	9	16	15	4	18	17	11	14	10	7	8	3	16	6	8	2	18	17	12	14	11	3	10	15	7	13	1	4	9	5
20	16	14	10	17	8	4	5	2	11	12	7	13	18	9	6	3	15	1	9	10	13	18	5	17	16	3	1	8	12	4	14	15	6	7	11	2
21	6	3	5	13	9	16	7	4	12	18	10	14	2	11	15	1	17	8	6	17	14	7	12	9	10	8	2	4	5	18	15	16	13	11	1	3
22	3	16	14	4	10	7	18	15	2	6	11	5	9	12	1	13	17	8	5	12	8	4	3	2	18	10	17	6	14	7	16	9	13	1	15	11
23	3	5	14	9	18	17	13	12	10	15	8	2	4	6	1	11	7	16	17	3	10	16	15	6	4	12	2	11	13	18	5	14	8	1	9	7
24	1	18	14	8	15	5	13	7	4	10	9	17	2	16	6	12	3	11	10	7	11	16	1	2	17	5	3	8	15	18	9	6	4	12	13	14
25	1	15	11	16	4	12	13	2	9	17	10	5	18	6	8	14	7	3	14	15	9	2	17	8	3	5	11	12	18	4	1	6	16	7	13	10
26	6	16	10	18	5	4	14	13	9	1	12	8	2	17	3	7	11	15	5	13	10	3	12	6	16	15	7	1	11	17	14	8	18	2	9	4
27	4	3	1	14	8	17	2	12	16	18	7	15	6	13	10	9	11	5	5	16	8	10	18	9	17	7	3	1	13	15	14	2	4	11	12	6
28	12	14	2	3	13	18	5	11	17	9	1	7	10	15	16	8	6	4	8	4	16	11	1	15	17	12	14	13	6	7	18	5	3	2	9	10
29	4	17	12	10	14	6	9	13	15	3	2	5	1	8	7	16	18	11	10	5	12	8	13	11	1	3	2	14	15	7	9	16	17	6	18	4
30	5	11	2	8	6	13	9	4	10	3	14	18	7	17	1	16	12	15	8	1	13	5	16	6	9	15	3	4	12	18	7	10	2	17	14	11

31	13	5	2	12	6	18	7	8	1	14	10	4	11	15	9	17	16	3	3	11	14	17	8	5	6	15	7	9	12	18	2	1	10	4	16	13
32	5	7	3	14	16	6	4	8	9	11	18	2	15	12	13	17	10	1	7	16	14	15	3	18	12	6	2	5	10	1	13	4	8	11	17	9
33	13	18	9	5	10	4	2	12	1	11	7	15	14	6	16	3	17	8	3	5	15	4	2	18	12	16	8	11	17	10	13	1	7	6	9	14
34	4	18	9	5	8	14	12	11	2	7	17	10	3	16	13	6	15	1	15	9	14	5	16	7	1	17	12	10	13	2	8	4	18	3	6	11
35	11	6	13	17	10	3	2	5	12	18	7	16	4	14	1	15	8	9	3	16	10	12	17	1	4	7	8	6	11	15	18	13	5	9	14	2
36	11	18	1	13	2	8	4	15	16	7	9	3	12	5	10	17	6	14	7	2	4	16	6	14	10	1	3	5	9	8	17	11	15	12	13	18
37	7	17	11	14	9	12	1	10	15	2	8	4	13	5	16	3	6	18	17	13	12	15	14	6	8	5	2	1	18	4	11	3	16	9	7	10
38	6	14	12	13	4	3	8	11	15	10	18	1	7	9	5	17	2	16	13	7	17	11	1	18	14	15	8	6	3	10	9	16	5	2	4	12
39	1	4	15	9	11	3	2	13	6	5	7	16	14	12	18	8	10	17	2	13	11	12	18	16	9	10	7	1	15	4	17	6	14	3	8	5
40	17	10	18	8	5	12	9	14	13	7	1	15	16	3	6	2	11	4	5	16	8	10	7	15	3	14	6	9	12	17	1	2	11	4	13	18
41	3	5	4	15	7	14	17	12	11	13	2	8	18	6	9	1	16	10	11	10	12	8	18	13	4	14	7	6	9	15	1	2	17	5	16	3
42	2	1	7	13	17	8	4	18	14	16	9	5	11	12	3	6	10	15	7	3	17	4	10	15	14	13	5	8	6	9	12	2	11	18	1	16
43	17	2	13	18	11	3	7	1	16	6	8	5	12	14	9	4	15	10	16	18	1	17	12	5	15	2	4	6	13	11	9	7	8	14	3	10
44	13	15	11	8	12	3	14	17	2	9	5	7	4	6	18	1	10	16	7	18	15	5	8	11	9	3	4	14	16	17	1	13	12	6	10	2
45	12	14	9	18	11	16	2	6	13	10	4	7	15	17	5	8	3	1	9	8	6	7	5	3	4	16	15	17	14	2	11	12	1	18	13	10
46	4	16	1	9	5	17	12	3	6	13	10	18	2	11	8	7	15	14	5	14	4	3	18	12	10	11	7	13	8	2	1	16	9	15	6	17
47	12	5	11	18	6	3	9	16	4	15	1	14	8	10	13	17	2	7	4	16	17	2	12	15	14	7	13	11	3	5	10	8	18	6	1	9
48	8	5	18	4	7	1	11	3	12	10	9	2	16	15	14	13	6	17	12	6	17	14	18	8	10	13	1	11	2	15	3	7	5	16	4	9
49	17	2	14	15	13	4	11	8	12	9	3	1	5	16	7	6	10	18	1	14	9	3	13	5	4	6	18	8	12	2	10	15	17	16	11	7
50	13	3	15	7	18	11	4	6	16	12	17	1	9	8	5	14	2	10	17	15	9	12	3	1	16	2	8	6	7	14	4	18	11	5	10	13

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Інструкція досліджуваному: “Запропоновані Вам твердження стосуються того, як Ви ставитеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо Вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка краще всього відображає ступінь Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням. Пам'ятайте, що правильних або не правильних відповідей не існує”.

Досліджуваний відповідає на запитання.

Бланк методики і відповідей досліджуваного

Обведіть цифру, яка краще всього відображає ступінь Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням	Абсолютно не згоден	Не згоден	Скоріше, не згоден	Скоріше, згоден	Згоден	Абсолютно згоден
1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.	1	2	3	4	5	6
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.	1	2	3	4	5	6
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.	1	2	3	4	5	6
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.	1	2	3	4	5	6
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.	1	2	3	4	5	6
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.	1	2	3	4	5	6
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.	1	2	3	4	5	6
12. В целом я уверен в себе.	1	2	3	4	5	6

13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.	1	2	3	4	5	6
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.	1	2	3	4	5	6
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.	1	2	3	4	5	6
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.	1	2	3	4	5	6
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.	1	2	3	4	5	6
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.	1	2	3	4	5	6
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.	1	2	3	4	5	6
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.	1	2	3	4	5	6
23. Моя жизнь имеет смысл.	1	2	3	4	5	6
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.	1	2	3	4	5	6
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.	1	2	3	4	5	6
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.	1	2	3	4	5	6
30. В целом я себе нравлюсь.	1	2	3	4	5	6
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.	1	2	3	4	5	6
32. На меня оказывают влияние сильные люди.	1	2	3	4	5	6
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.	1	2	3	4	5	6

34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.	1	2	3	4	5	6
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.	1	2	3	4	5	6
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.	1	2	3	4	5	6
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.	1	2	3	4	5	6
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.	1	2	3	4	5	6
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.	1	2	3	4	5	6
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.	1	2	3	4	5	6
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.	1	2	3	4	5	6
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.	1	2	3	4	5	6
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.	1	2	3	4	5	6
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.	1	2	3	4	5	6
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.	1	2	3	4	5	6
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.	1	2	3	4	5	6
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.	1	2	3	4	5	6
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.	1	2	3	4	5	6
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.	1	2	3	4	5	6
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.	1	2	3	4	5	6
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.	1	2	3	4	5	6

52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.	1	2	3	4	5	6
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.	1	2	3	4	5	6
54. Я завидую образу жизни многих людей.	1	2	3	4	5	6
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.	1	2	3	4	5	6
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.	1	2	3	4	5	6
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.	1	2	3	4	5	6
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.	1	2	3	4	5	6
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни без всякой цели.	1	2	3	4	5	6
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.	1	2	3	4	5	6
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.	1	2	3	4	5	6
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.	1	2	3	4	5	6
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.	1	2	3	4	5	6
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.	1	2	3	4	5	6
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.	1	2	3	4	5	6
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.	1	2	3	4	5	6
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.	1	2	3	4	5	6
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.	1	2	3	4	5	6
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.	1	2	3	4	5	6

72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.	1	2	3	4	5	6
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.	1	2	3	4	5	6
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.	1	2	3	4	5	6
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.	1	2	3	4	5	6
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.	1	2	3	4	5	6
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.	1	2	3	4	5	6
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.	1	2	3	4	5	6
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.	1	2	3	4	5	6
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.	1	2	3	4	5	6
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.	1	2	3	4	5	6
82. Старого пса не научить новым трюкам.	1	2	3	4	5	6
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.	1	2	3	4	5	6
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.	1	2	3	4	5	6

Обробка та аналіз результатів

Обробка результатів здійснюється для виявлення актуального психологічного благополуччя (високе і низьке психологічне благополуччя). Низький рівень актуального психологічного благополуччя зумовлений перевагою негативного афекту (загального відчуття власної нещасливості, незадоволеності власним життям), високий - перевагою позитивного афекту (почуттям задоволеності власним життям, щастя).

Інтерпретація даних здійснюється як за класичними ключами (за К. Ріфф), так і новими, в модифікованому варіанті методики

Класичні ключі.

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться в низхідну шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у висхідну шкалу: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала "Позитивні відносини з оточуючими": 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79.

Шкала "Автономія": 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80.

Шкала "Керування середовищем": 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81.

Шкала "Особистісне зростання": 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82.

Шкала "Цілі в житті": 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.

Шкала "Самоприйняття": 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84.

психологічного благополуччя (класичний варіант методики)

	Позитивні відносини з оточуючими	Автономія	Керування середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Чоловіки	63±7,12	56±6,86	57±6,27	65±4,94	63±5,16	59±6,99	363±24,20
Жінки	65±8,28	58±7,31	58±7,35	65±6,04	64±8,19	61 ±9,08	370±34,68

Результати анкетування

№	Анкета 1	Анкета 2	Анкета 3	Анкета 4		
	Загальний рівень задоволеності ЖИТТЯМ	Фактори соціального середовища, що впливають на задоволеність ЖИТТЯМ	Психологічне благополуччя	Особистісні цінності	Суспільні цінності	Професійні цінності
1	22	18	322	65	45	61
2	15	20	297	50	70	51
3	28	17	288	67	61	43
4	25	22	288	49	60	62
5	19	24	292	61	75	35
6	23	19	292	59	56	56
7	27	25	268	65	47	59
8	16	19	314	48	63	60
9	29	20	318	56	59	56
10	22	25	280	59	71	41
11	18	14	268	57	47	67
12	26	21	301	47	64	60
13	24	19	272	64	50	57
14	27	20	294	71	48	52
15	16	24	281	63	49	59
16	21	23	309	49	63	59
17	28	22	313	83	34	54
18	23	20	297	64	41	66
19	29	18	288	42	73	56
20	21	24	303	48	56	67
21	22	27	307	61	33	77
22	19	17	285	51	62	58
23	22	23	274	55	54	62
24	27	25	302	71	53	47
25	29	16	295	54	45	72
26	24	18	286	56	50	65
27	18	22	278	51	52	68
28	23	27	278	61	69	41
29	26	21	254	58	56	57
30	19	18	300	60	55	56
31	24	23	307	41	70	60
32	15	27	285	32	73	66

33	28	18	274	70	58	43
34	22	20	302	65	48	58
35	20	23	295	48	59	64
36	27	22	286	54	62	55
37	24	26	278	78	47	46
38	22	19	278	51	54	66
39	29	16	254	73	59	39
40	23	25	300	65	57	49
41	20	19	268	50	47	74
42	27	22	301	39	66	66
43	22	25	272	42	59	70
44	25	20	294	70	53	48
45	21	22	281	52	69	50
46	28	19	309	74	32	65
47	25	21	313	53	69	49
48	24	22	297	57	62	52
49	23	23	288	46	65	60
50	27	19	303	45	68	58

Результати опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

	Стать	Позитивні відносини з оточуючими	Автономія	Керування середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
1	ч	54	60	40	46	71	51	322
2	ж	46	42	49	50	61	49	297
3	ч	56	47	54	54	42	35	288
4	ч	40	41	53	56	47	51	288
5	ч	59	50	52	48	52	31	292
6	ч	52	53	53	40	49	45	292
7	ч	56	44	38	42	42	46	268
8	ж	60	57	59	44	48	46	314
9	ж	47	49	58	54	49	61	318
10	ч	49	55	51	45	39	41	280
11	ч	38	48	51	40	44	47	268
12	ч	62	56	50	45	45	43	301
13	ж	44	51	39	40	52	46	272
14	ж	43	61	40	53	46	51	294
15	ж	40	40	51	43	52	55	281
16	ч	48	48	51	52	49	61	309
17	ж	47	57	56	57	46	50	313
18	ч	54	49	44	56	46	48	297
19	ж	47	45	61	42	44	49	288
20	ж	39	48	51	52	60	53	303
21	ч	48	50	49	49	54	57	307
22	ч	46	45	45	52	48	49	285
23	ч	48	51	40	52	41	42	274
24	ч	44	53	60	50	49	46	302
25	ж	50	54	55	49	50	37	295
26	ж	59	52	39	48	42	46	286
27	ж	46	48	59	42	30	53	278
28	ч	50	45	48	44	45	46	278
29	ч	38	48	40	31	46	51	254
30	ж	48	52	64	44	50	42	300
31	ч	48	50	49	49	54	57	307
32	ч	46	45	45	52	48	49	285
33	ч	48	51	40	52	41	42	274
34	ч	44	53	60	50	49	46	302
35	ж	50	54	55	49	50	37	295
36	ж	59	52	39	48	42	46	286
37	ж	46	48	59	42	30	53	278
38	ч	50	45	48	44	45	46	278

39	ч	38	48	40	31	46	51	254
40	ж	48	52	64	44	50	42	300
41	ч	38	48	51	40	44	47	268
42	ч	62	56	50	45	45	43	301
43	ж	44	51	39	40	52	46	272
44	ж	43	61	40	53	46	51	294
45	ж	40	40	51	43	52	55	281
46	ч	48	48	51	52	49	61	309
47	ж	47	57	56	57	46	50	313
48	ч	54	49	44	56	46	48	297
49	ж	47	45	61	42	44	49	288
50	ж	39	48	51	52	60	53	303

Таблиця Ж.1

Кореляційний аналіз

	Загальний рівень задоволенос ті життям	Фактори соціального середовища, що впливають на задоволеніс ть життям	Психологіч не благополуч чя	Особистіс ні цінності	Суспіль ні цінності	Професій ні цінності
Загальний рівень задоволеності життям	1	-0,20091	0,04150	0,34837	-0,16303	-0,21518
Фактори соціального середовища, що впливають на задоволеність життям	-0,20091	1	0,04315	-0,09491	0,15388	-0,06366
Психологічне благополуччя	0,04150	0,04315	1	-0,03558	-0,05177	0,09842
Особистісні цінності	0,34837	-0,09491	-0,03558	1	-0,60778	-0,46148
Суспільні цінності	-0,16303	0,15388	-0,05177	-0,60778	1	-0,42401
Професійні цінності	-0,21518	-0,06366	0,09842	-0,46148	-0,42401	1