МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри МППП
д. психол. н., професор Асєєва Ю. О.
_____
(підпис)
«____»_____2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності _____053 Психологія_____
(шифр та найменування спеціальності)
за освітньою програмою___«Психологія»__
(назва освітньої програми)

на тему **«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ»**

Виконавець:
здобувачка 4 курсу, групи 4зф12
факультету ЦЗФН
_____ Косарєва Марія Сергіївна
/підпис/
Науковий керівник:
старший викладач кафедри МППП,
кандидат педагогічних наук
_____Чусова Ольга Миколаївна
/підпис/

Одеса-2025

ЗМІСТ

ВСТУП……3

РОЗДІЛ1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ…… 6

1.1. Теоретичний аналіз проблеми задоволеності життям в психологічних дослідженнях…….6

1.2. Психологічні особливості задоволеності життям у молодіжному середовищі……...13

1.3. Соціально-психологічні детермінанти задоволеності життям юнаків……...…16

Висновки до першого розділу ……19

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ……..21

2.1. Організація та методологія дослідження факторів задоволеності життям юнаків ……...21

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів діагностики……28

2.3. Програма соціально-психологічного впливу на молодіжне середовище для підвищення задоволеності життям юнаків……...……38

Висновки до другого розділу…….....56

ВИСНОВКИ……..61

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….64

ДОДАТКИ……...…..71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні виклики сьогодення спричиняють погіршення ментального здоров'я та життєздатності молоді, знижуючи ефективність у навчальній та професійній діяльності. Відчуття задоволеності життям серед молоді виступає важливим показником їхнього психічного здоров'я, рівня пристосованості до змін та уміння успішно адаптуватися до життя, що набуває особливої уваги в умовах соціальної нестабільності та військових дій. Задоволеність життям виступає важливим ресурсом життєздатності особистості юнаків, підтримуючи мотивацію, життєстійкість та соціальну активність у всіх сферах життя.

Дослідження феномену задоволеності життям людини представлені достатньо широко в зарубіжній (А. Калл, А. Маслоу, А. Руміньський, Б. Анджей, Д. Роман, Д. Селла, З. Фрейд, Е. Дінер, К. Юнг, М. Спрангерс, Н. Ааронсон, Р. Вінховен, С. Кааса, С. Ковалик, Я. Чапінський) та сучасній вітчизняній науковій літературі (В. Дяченко., В. Мунасипова-Мотяш, Д. Дубініна, Д. Бобкової, Ж. Вірної, І. Горбаль, Л. Березовської, Л. Сердюк, Л. Ляшко, Н. Волинець, Н. Грисенко, Н. Коструби, Н. Савелюк, О. Кузьмінської, О. Сеник, О. Чиханцова, Т. Данильченко, Т. Скрипаченко, Т. Чернявська, Ю. Швалб).

Незважаючи на досягнення сучасної науки щодо розуміння проблематики задоволеності життям, потребує дослідження чинників та факторів задоволення життям в молодіжному середовищі, які є досить рідкісними, некомплексними, несистемними. Таким чином, тема кваліфікаційної роботи відповідає нагальним потребам суспільства, сприяє розвитку теоретичних знань і практичних рекомендацій щодо підвищення рівня задоволеності життям молоді, що є запорукою їхнього успішного соціального становлення та особистісного розвитку.

Об'єкт дослідження: феномен задоволеності життям у молодіжному середовищі.

Предмет дослідження: соціально-психологічні детермінанти задоволеності життям у молодіжному середовищі.

Мета дослідження полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні соціально-психологічних детермінант задоволеності життям у молодіжному середовищі.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-психологічної літератури з'ясувати ступінь розробленості проблеми задоволеності життям у вітчизняних та зарубіжних психологічних дослідженнях.
2. Проаналізувати психологічні особливості задоволеності життям у молодіжному середовищі.
3. Визначити соціально-психологічні детермінанти задоволеності життям юнаків.
4. Обґрунтувати обрані методики емпіричного дослідження факторів задоволеності життям юнаків.
5. Описати і проаналізувати результати емпіричного дослідження.
6. Розробити програму соціально-психологічного впливу на молодіжне середовище для підвищення задоволеності життям юнаків.

Для вирішення поставлених завдань у роботі використано такі методи дослідження: *теоретичні:* аналіз наукової літератури з метою визначення й теоретичного обґрунтування проблеми задоволеності життям; синтез, узагальнення, систематизація для теоретичного тлумачення задоволеності життям у молодіжному середовищі; *емпіричні:* діагностичні (анкетування, опитувальник, психодіагностичні методики), формуючий експеримент; *статистичні* методи для опрацювання отриманих даних і встановлення кількісної залежності між досліджуваними явищами й процесами – методи математико-статистичного аналізу та обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів дослідження з метою узагальнення даних експериментальної роботи, методи математичної статистики, зокрема t-

критерій Стьюдента для виявлення статистичної значущості отриманих результатів.

На різних етапах дослідження використовувався комплекс психодіагностичних методик: методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О.Калюк О. Савченко), методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), методика «Індекс життєвої задоволеності» Б. Ньюгартен в адаптації Н. Паніної, методика дослідження психологічного благополуччя особистості (С. Забаровської, О. Кресан).

Експериментальна база дослідження. В емпіричному дослідженні прийняли участь 80 респондентів – здобувачів навчальних закладів вищої освіти м. Одеси.

Практичне значення дослідження полягає в розробленні методики діагностики рівнів задоволеності життям молоді та авторської програми соціально-психологічного впливу на молодіжне середовище для підвищення задоволеності життям юнаків. Матеріали дослідження можуть бути використані при підготовці навчальних курсів з дисциплін «Етнопсихологія», «Психологія ідентичності», «Психологія особистості», «Соціальна психологія».

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати бакалаврської роботи висвітлено у тезах доповіді на IX міжнародній науково-теоретичній конференції «Формування інноваційного потенціалу світової науки» (м. Вотерфорд, Ірландія, 12 травня 2025 р.)

Структуру та обсяг кваліфікаційної роботи представлено вступом, двома розділами, висновками до кожного з розділів, загальними висновками, списком використаних джерел (69 найменувань). Робота містить 5 додатків на 8 сторінках, 19 таблиць, 5 рисунків. Загальний обсяг основного тексту – 63 сторінки.

РОЗДІЛ1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Теоретичний аналіз проблеми задоволеності життям в психологічних дослідженнях

Задоволення від життя розглядалося у різних парадигмах:

- в середовищному підході як багатофакторне відчуття задоволеності в різних аспектах самоздійснення особистості;
- в аксіологічного підході визначено у рамках категорії щастя як вияв особистісного зростання та самоздійснення, позитивного самосприйняття себе та оточення;
- в емотивному підході як відчуття позитивного самооцінення себе в умовах особистісного зростання;
- в функціональному підході як відчуття радості від позитивного функціонування особистості шляхом усвідомлення соціальних цілей та потреб;
- в інтегративному підході як сукупність психологічної та соціальної складової: в гармонії особистості щодо відчуття своєї життєздатності в соціумі та усвідомленості свого буття [46].

З. Фрейд окреслив задоволення через механізм психічної енергії, що полягає у бажанні індивіда уникати біль та отримувати задоволення, що пов’язане із реалізацією життєвого потягу до чогось або відтермінуванням певної дії. На думку вченого, для стійкого задоволення потрібен баланс між інстинктами, прийняттям болю та соціальними нормами [41; 57].

К. Юнг визначає задоволеність життя через інтеграцію свідомого та несвідомого в єдине ціле утворення особистості, прийняття себе особистістю, відчуття власної гармонії з самим собою та індивідуальною самореалізацією. Дослідник наголошував на функції самоздійснення задоволеності життям як психічної енергії, що здатна мотивувати творчу діяльність, духовний розвиток та пошук сенсу життя [59].

А. Маслоу конкретизував задоволення життям через призму теорії ієрархії потреб, згідно з якою справжнє задоволення життям досягається шляхом поєднання потреб всіх рівнів. Найвищий рівень задоволеності вчений вбачав у самоактуалізації, особистісному зростанні. Задоволеність життям за А. Маслоу – це багатовимірний динамічний процес послідовного задоволення фізіологічних, безпекових, соціальних, престижних і самореалізаційних потреб [62].

У цьому напрямі в межах нашого дослідження великого значення набувають праці Е. Дінера. Вчений визначив дефініцію «задоволеність життя» через конструкт «суб'єктивне благополуччя», в який включив наступні складові: часте переживання позитивних емоцій, не часте переживання негативних емоцій, загальна задоволеність життям. Е. Дінер розглядає задоволеність життям як когнітивні інтенції особистості щодо свого життя, що виявляються в суб'єктивній оцінці власних досягнень порівняно з експектаціями [63; 55; 56].

Важливою для нашого дослідження є позиція К. Ріфф, яка розглядає задоволеність життям як одну із складових психологічного благополуччя, що вміщує наступні компоненти:

1) самоприйняття (позитивне ставлення до себе і свого минулого),
2) наявність життєвих цілей і сенсу;
3) автономію (здатність слідувати власним переконанням);
4) компетентність у повсякденному житті;
5) особистісне зростання;
6) позитивні стосунки з іншими [65].

Вчена характеризує вищезазначену дефініцію як наслідок оптимального функціонування особистості, що включає здатність реалізовувати свої цілі, підтримувати глибокі міжособистісні зв'язки, зберігати автономію і відчувати особистісний розвиток [65; 66; 67].

Питання задоволеності життям досліджувалося переважно сучасними зарубіжними вченими в контексті якості життя та щастя. Н. Ааронсон,

А. Калл, С. Кааса, М. Спрангерс у мультикультурних клінічних дослідження пов'язували категорію задоволеності із якістю життя, репрезентуючи її як складову глобальної оцінки життя у формі інтеграції фізичного, емоційного, соціального компонента благополуччя та суб'єктивного відчуття загального психосоціального стану особистості [52].

Враховуючи предмет дослідження, розглянемо модель задоволеності життям Р. Вінховена. Дослідник описував задоволеність в рамках гедоністичної концепції, акцентуючи увагу на уявленні про цю дефініцію як ступеня позитивної оцінки загальної якості життя особистості, що відрізняється за інтенсивністю та тривалістю. Отже, вчений встановив наступні види задоволеності життя:

- тривале позитивне задоволення певної життєвої сфери;
- короткочасне задоволення як недовготривала позитивна емоція;
- цілісна задоволеність – глобальна оцінка свого життєвого досвіду;
- щастя як постійне задоволення життям [68; 69].

Д. Селла вважає, що задоволеність життя – багатовимірний феномен, що виражається у комплексності фізичного, емоційного, соціального та функціонального благополуччя людини та залежить від суб'єктивного розуміння особистістю індивідуальних відмінностей у сприйнятті власного стану [53].

Я. Чапінський обґрунтовує задоволеність життя як ключовий компонент щастя, що відображає суб'єктивну оцінку людиною свого життя в цілому. Дослідник відзначає, що задоволеність життям як інтегративний показник добробуту залежить від особистісних характеристик, соціальних умов та культурного контексту. Автор приходить до висновку, що відчуття задоволеності має декілька рівнів: зовнішній рівень визначається соціальними й матеріальними чинниками; внутрішній – глибокими особистісними переконаннями, ціннісними орієнтирами та життєвими смислами, які забезпечують стабільне відчуття життєвої задоволеності [54].

С. Ковалик, Б. Анджей, Д. Роман стверджують, що задоволеність життям розглядається як важливий психологічний вимір якості життя, який віддзеркалює особливості «Я»-концепції особистості та оцінку якості розвитку особистості в соціальному контексті, включає наступні елементи: суб'єктивне сприйняття і оцінку цих умов життєздатності індивіда, суб'єктивну оцінку людиною власного добробуту в різних сферах життя, пошук змісту сутності життя, особливості самореалізації, відчуття контролю гад власним життям. Автори відзначають його багатокомпонентність та динамічність, що відображає взаємодію об'єктивних умов і суб'єктивних психологічних процесів [60].

Зазначимо, що вчені ототожнювали задоволеність життям із щастям, психологічним та суб'єктивним благополуччям, якістю життя. Благополуччя та задоволеність життям тісно пов'язані з уявленням про життя, близьке до ідеалу або омріяного стану - щастя. Щастя можна розуміти як інтегрований і усвідомлений комплекс відчуттів і емоцій, що виникають миттєво, а також як глибокий, поширений на всю психіку стан задоволення і внутрішньої гармонії. Якість життя і психологічне благополуччя визначаються рівнем задоволення різноманітних потреб, що формує цілісне відчуття задоволеності життям.

Логіка аналізу поглядів вчених дозволяє визначити основні підходи розгляду проблематики задоволеності життям репрезентовано (див. рис.1.1): об'єктивний підхід (визначає задоволеність життям через реальні умови і досягнення, які вимірюються незалежно від особистісного сприйняття індивіда, орієнтований на нормативні, статистичні та соціально-економічні показники якості життя: матеріальний добробут, здоров'я, умови праці, соціальний статус); суб'єктивний підхід (ґрунтується на особистісній оцінці якості життя, визначає задоволеність життям як суб'єктивне благополуччя, індивідуальне відчуття щастя і комфорту); психологічний підхід (розглядає задоволеність життям як комплексний психологічний конструкт, що включає когнітивні оцінки, емоційний стан, особистісні характеристики, соціальні

зв’язки і фізіологічний стан); інтегративний підхід (враховує, що задоволеність життям формується як результат взаємодії об’єктивних умов і суб’єктивного сприйняття) [44; 49; 51].

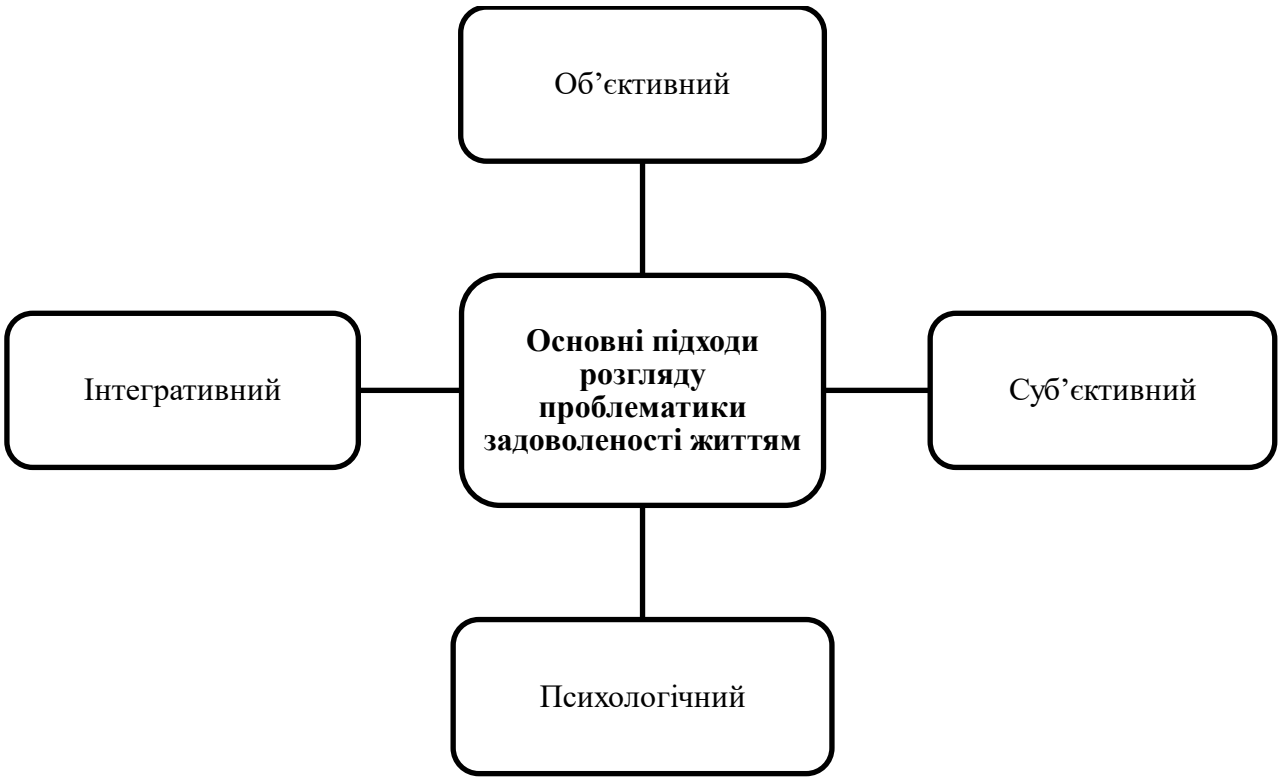


Рис. 1.1. Основні підходи розгляду проблематики задоволеності життям

Вчені визначають багатоаспектність задоволеності життям та відповідно розглядають такі її види: духовний (задоволення від переживання сенсу життя); фізичний (задоволення від фізичного самопочуття, тілесного комфорту та фізичного тонусу); соціальний (задоволеність людини відчувати свою належність до суспільства, усвідомлювати взаємозалежність з іншими людьми і прагнути до співпраці); професійний (задоволеність від кар'єри, від навчальної діяльності); матеріальний (фінансова безпека) [8; 34; 42;43].

Аналіз науково-теоретичних праць дає змогу констатувати, що вчені виділяють наступні компоненти структури задоволеності життям, які репрезентовано в рисунку 1. 2: когнітивний компонент (відображає свідому, рефлексивну оцінку людиною свого життя в цілому або окремих його сферу;

визначає узагальнене судження про те, наскільки життя відповідає особистим очікуванням, цілям і цінностям); афективний (емоційний) компонент (включає частоту, інтенсивність і тривалість позитивних емоцій або мінімізацію негативних емоцій); особистісний компонент (пов'язаний із самооцінкою, самоприйняттям, відчуттям власної значущості, цілісності та гармонії, а також із рівнем самореалізації і внутрішньою мотивацією); соціальний компонент (відображає задоволеність соціальними зв'язками, міжособистісними відносинами, сімейним життям, соціальним статусом і підтримкою): фізіологічний (біологічний) компонент (включає оцінку стану здоров'я, фізичного комфорту, енергійності та життєвої активності); духовний (смисловий) компонент (пов'язаний із відчуттям сенсу життя, приналежністю до певних цінностей, культурних або релігійних систем, а також із внутрішнім розвитком і трансцендентними переживаннями) [3; 7; 8; 10; 12; 16; 20; 32].

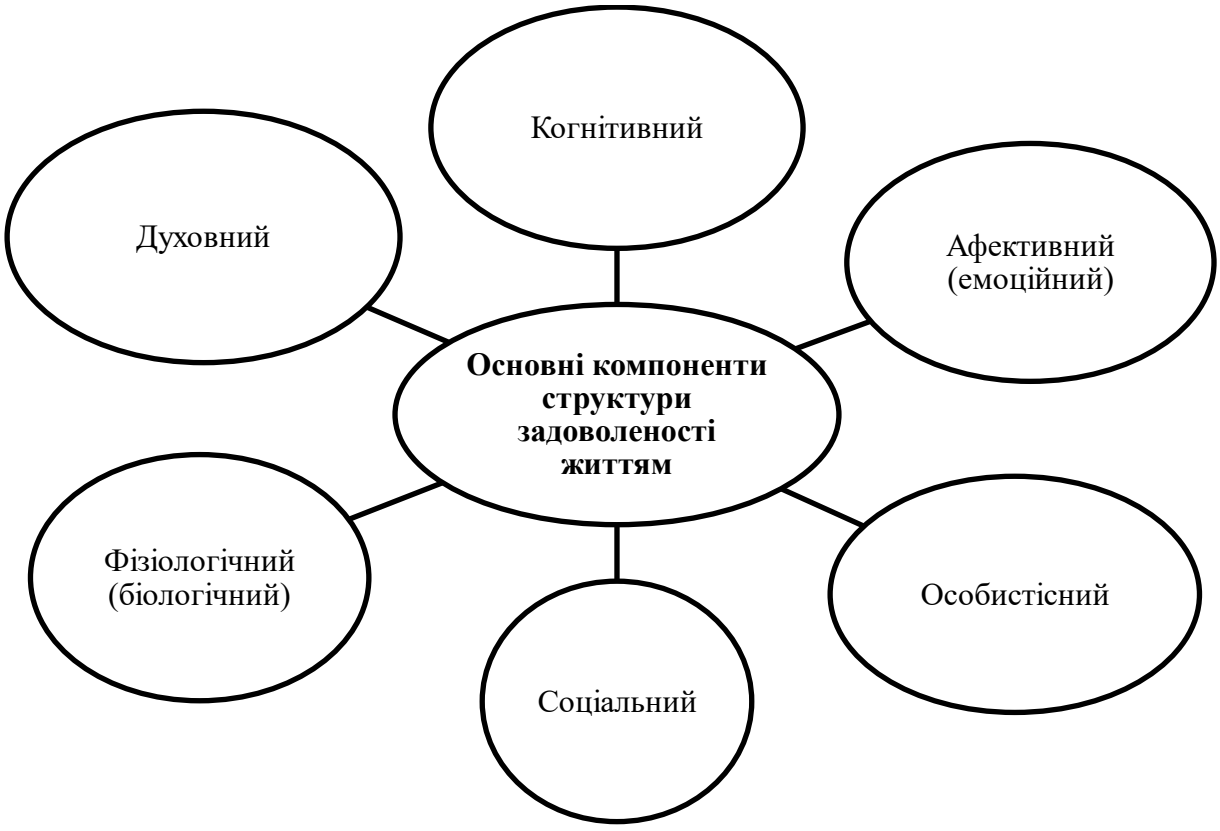


Рис. 1.2. Компоненти структури задоволеності життям

Аналіз наукових досліджень з проблематики задоволеності уможливив визначення наступних основних груп факторів задоволеності життям, які репрезентовано в рисунку 1. 3: особистісні фактори (включають оптимізм, емоційну стійкість, самооцінку, впевненість у собі, екстраверсію, мотивацію, здатність до саморегуляції та внутрішній контроль; формують індивідуальне сприйняття життя і впливають на рівень задоволеності); соціальні фактори (охоплюють якість міжособистісних стосунків, сімейне благополуччя, підтримку друзів, повагу, розуміння, відсутність конфліктів, соціальний статус і стабільність, а також умови соціального оточення); матеріально-економічні фактори (включають фінансову стабільність, матеріальне забезпечення, комфортні умови проживання, доступ до послуг, умови праці, рівень освіти); фізичне та психічне здоров'я (стан здоров'я, фізична активність, енергійність і відсутність хронічних захворювань суттєво впливають на якість життя і задоволеність ним; психологічні фактори (включають емоційне благополуччя, відчуття сенсу життя, самоприйняття, життєві цілі, внутрішню гармонію і смислові орієнтації) [34; 37; 48; 50].

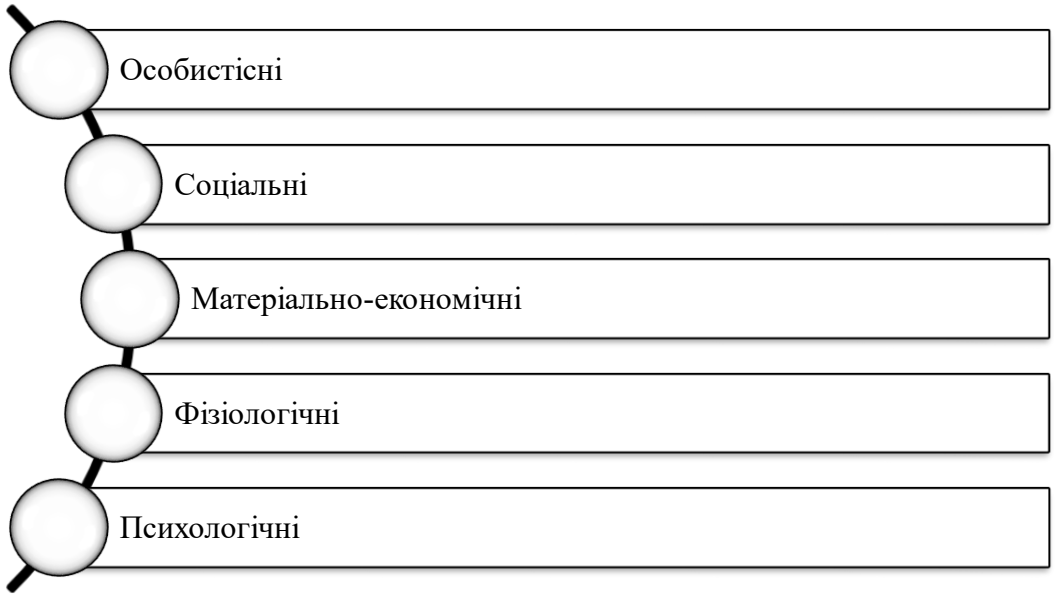


Рис. 1.3. Групи факторів, що впливають на задоволеність життям

Підсумовуючи, зазначимо, що задоволеність життям – це інтегральний психологічний стан, який відображає суб'єктивну оцінку особистістю якості власного життя, ступеня реалізації її потреб, прагнень і цілей, а також відповідності між бажаним (ідеальним) та реальним станом справ у різних сферах життєдіяльності.

1.2. Психологічні особливості задоволеності життям у молодіжному середовищі

Відповідно до класифікації ВООЗ молодість триває у вікових межах 18-44 роки. Враховуючи предмет нашого дослідження, розглянемо значення поняття «молодь». Нам імпонує думка О. Безпалько, яка визначає молодь як соціально-демографічну групу осіб віком від 14 до 28 років, що набуває соціальний статус в професійних, трудових, соціально-політичних, сімейних підструктурах і характеризується певною молодіжною субкультурою, ознаками якої є: специфічний набір ціннісних орієнтацій, надання переваги певним джерелам інформації, своєрідні захоплення та смаки, сленг, специфічні способи проведення вільного часу, особливості одягу та зовнішності. Вчена відзначає, що життя молоді в сучасності супроводжується загостренням проблем, що спричиняє зниження рівня її психологічного благополуччя: втрата життєвого оптимізму та ідеалів, посилення тривожності, значна економічна залежність від батьків, низький рівень культури, незадовільний стан здоров'я, нерівні можливості в отриманні освіти, зростання девіантної поведінки, падіння рівня якості життя, нестабільність шлюбно-сімейних відносин, домінування культу сили. Дослідниця акцентує увагу на типових для молоді проблемах, які визначають рівень задоволеності життям юнаків: встановлення свого місця в соціумі, визначення моральних пріоритетів, конкурентоздатність на ринку праці, пошук сенсу життя, професійне самовизначення, кохання, взаємини із однолітками та дорослими [2, с. 80-81].

В рамках нашого наукового пошуку розглядаємо особливості певної категорії молоді – юнаків (студентів 3 та 4 курсів) віком від 17 до 21 року. На основі аналізу [4; 24; 28; 36; 33; 39] нами було встановлено психологічні особливості молоді, які впливають на рівень усвідомлення ними відчуття задоволення:

- зростання усвідомлення особистісної індивідуальності та сприйняття її суспільством; власне світосприймання;
- формування емоційно-ціннісного ставлення до себе та поведінкових експектацій;
- актуалізація самовизначення: в утвердженні певного способу життєдіяльності, реалізації планів в професійному самоствердженні;
- орієнтація на майбутнє;
- усвідомлення життєвих перспектив: визначити своє призначення в світі та зайняти усвідомлену позицію дорослого;
- зростання великої цікавості до проблем: щастя, любові, дружби, обов'язку; відбувається інтеграція особистості юнаків в суспільстві;
- набуття почуття цілісності та різних форм ідентичності (гендерної, професійної, соціальної);
- формуються ціннісні світоглядні орієнтації, самоповага, самосвідомість, відповідальність.

Посилаючись на наукові праці [19 ; 30; 38; 45], ми характеризуємо молодіжне середовище як соціальну групу молодих людей, що має певні моделі поведінки, норми та цінності, комунікацію та механізми життєздатності. Молодіжне середовище актуалізує молодіжну субкультуру, засвоєння соціальних ролей та ознайомлення з очікуваннями та досвідом соціуму. Зазначимо, що вищезазначена дефініція окреслюється вченими як певний соціальний простір взаємодії, в результаті якого створюються реформаторські ідеї, погляди, переконання.

Цікавою для нас є думка О. Кузьмінської, яка розглядає задоволеність життям молоді в аспекті впливу психологічного клімату навчального,

сімейного, соціального середовища. Авторка окреслює наступні показники задоволення життям юнаків: позитивний психологічний клімат у процесі навчання, позитивні відчуття від спілкуванням з референтними дорослими, реалізовані особисті досягнення, гарне здоров'я, соціально-психологічна підтримка від соціуму. Задоволеність життям юнаків науковиця вбачає у емоційному складнику (гарний настрій, оптимістична налаштованість, відсутність негативних емоцій та відчуття напруженості), соціальному (задоволеність міжособистісними взаєминами з одногрупниками та викладачами, сім'єю), рефлексивному (прояв симпатії, позитивне ставлення зі сторони значущих для студента осіб), особистісному (позитивне самоставлення) [23].

А. Румінський характеризує задоволеність життям студентів як багатовимірне динамічне явище якості життя особистості, що охоплює об'єктивні умови існування та суб'єктивне сприйняття власного життя в академічному середовищі, яке формує цілісність особистості та її ціннісні орієнтири. Дослідник визначає складові компоненти якості життя молоді:

1. Ціннісно-світоглядний компонент (охоплює становлення етичних орієнтирів, самосприйняття, взаємодію з оточенням і світоглядні пошуки, зокрема, сенсу буття).
2. Освітній аспект (враховує очікування студентів, їхні потреби у сфері навчання, труднощі соціалізації в новому середовищі, вплив цифровізації освіти, фактори, пов'язані зі збереженням фізичного та психічного здоров'я).
3. Соціальний вимір (визначає вплив процесів глобалізації, що відкривають нові шляхи для співпраці, партнерства й взаємної підтримки, на відміну від моделі змагання чи протистояння) [64].

Вищезазначене дає підстави обґрунтувати задоволеність життям у молодіжному середовищі як суб'єктивну інтегральну оцінку особистістю власного життя, яка визначається ступенем реалізації її потреб (вітальних,

психологічних, соціальних), відповідністю між очікуваннями та реальністю, а також емоційним сприйняттям власного життєвого шляху.

1.3. Соціально-психологічні детермінанти задоволеності життям юнаків

Основною детермінантою задоволеності життям у юнаків є сприятливий психологічний мікроклімат у студентській групі та позитивне самоставлення, взаєморозуміння з боку викладачів та однокурсників, здатність членів групи до спільної діяльності, соціально справедливий розподіл винагороди в групи, справедливість оцінки діяльності студента, рівень сумісності та згуртованості між членами колективу, тенденція до конструктивних шляхів вирішення конфліктних ситуацій [23].

Н. Грисенко досліджував значущі фактори задоволеності життям молоді та визначив, що чим вищий у молодої людини рівень самовпевненості, самокерування, самоконтролю, самоприв'язаності, віра в прихильність удачі, чим більше вона відкрита новому досвіту і внутрішньо гармонійна та чим менше намагається контролювати події зовнішнього світу, тим більше задоволеною життям вона почувається [11].

Ж. Вірна констатує залежність задоволеності життя молоді від раціонального ставлення до здоров'я, розвинутості самоприйняття й прийняття інших, толерантності до невизначеності та позитивізм сприйняття світу [7].

На думку Н. Коструби та Л. Ляшко високий рівень задоволеності життям молоді корелює із сильною орієнтацією на позитивний досвід минулого, що слугує фундаментом для їх особистісного розвитку та стимулює прагнення успіхів у майбутньому. Вчені встановили, що студенти із низьким рівнем задоволеності мають не визначену орієнтацію, що спричиняє непідготовленість до змін, знижений особистісний потенціал і небажанням реалізовувати свої цілі. Задоволені життям студенти

констатують важливість цінностей, пов’язаних з традиціями та гедонізмом; надають перевагу комфорту, вільному часу для відпочинку та розваг; проявляють більшу схильність до прийняття і поваги суспільних норм, традицій і звичаїв [22].

В. Дяченко, В. Мунасипова-Мотяш, Д. Дубініна стверджують про пряму кореляцію між задоволеністю життям молоді та наступними факторами:

- особистісним зростанням, вмінням реалізовувати власний потенціал, бажання досягати поставлених цілей, високий рівень самоприйняття;
- перспективою майбутнього, формуванням цілей та планів, бажанням змінити своє життя [13].

О. Сеник встановив, що студенти, орієнтовані на майбутнє характеризуються вищими показниками задоволення життям. Вони характеризуються наступними якостями та властивостями: створюють близькі і довірливі стосунки з людьми, схильні піклуватися про інших і розраховувати на взаємну підтримку, високий рівень життєстійкості і благополуччя, позитивне ставлення до свого минулого [35].

Н. Савелюк виявила, що особливою детермінантою задоволеності життям у студентів є особистісне зростання, яке спричинено особистісним потенціалом, бажанням саморозвитку, прагненнями до успіху та відкритості до пізнання у молоді [31].

Теоретичний аналіз дослідницьких робіт з проблематики задоволеності життям людини виявив соціально-психологічні детермінанти задоволеності життям молоді, які репрезентовано в рисунку 1.4:

- якість міжособистісних стосунків (відносини з родиною, друзями, однолітками і соціальним оточенням є важливим джерелом підтримки, прийняття і емоційного комфорту, що підвищує рівень задоволеності життям);
- соціальна підтримка та інтеграція (відчуття приналежності до соціальної групи, підтримка з боку колективу, соціальна взаємодія

сприяють формуванню позитивного самосприйняття і психологічного благополуччя);

- самоприйняття і особистісне зростання (високий рівень задоволеності життям пов'язаний із позитивним ставленням до себе, усвідомленням власного потенціалу, здатністю ставити і досягати цілей, що є показником особистісного розвитку);
- відсутність надмірної залежності від думки оточуючих (молоді люди з високою задоволеністю життям здатні протистояти соціальному тиску, мають внутрішній контроль над своїм життям і приймають відповідальність за власні рішення);
- соціальні очікування і відповідність їм (адекватне розуміння і прийняття соціальних ролей, норм і очікувань, а також їх відповідність власним цінностям і можливостям сприяють психологічному благополуччю);
- матеріальне благополуччя і умови життя (задоволеність матеріальним становищем і житлово-побутовими умовами також є важливим чинником, що впливає на загальне відчуття задоволеності);
- перспективність і життєва орієнтація (наявність життєвих цілей, планів на майбутнє, віра у власні сили і можливості змінювати життя підвищує рівень задоволеності):
- свобода, творчість і самовираження (можливість реалізувати себе, проявляти творчість, відчувати свободу вибору є важливими для молоді аспектами задоволеності життям) [1; 5; 17; 21; 25; 29; 40; 47].

На основі аналізу літератури можна дійти висновку, що задоволеність життям юнаків є складним психологічним конструктом, на який впливає взаємодія різноманітних соціально-психологічних детермінант. Водночас, на задоволеність життям впливають внутрішні та зовнішні фактори. вони сприяють соціалізації та самовираженню, а з іншого – можуть призводити до зниження самооцінки та емоційного неблагополуччя.

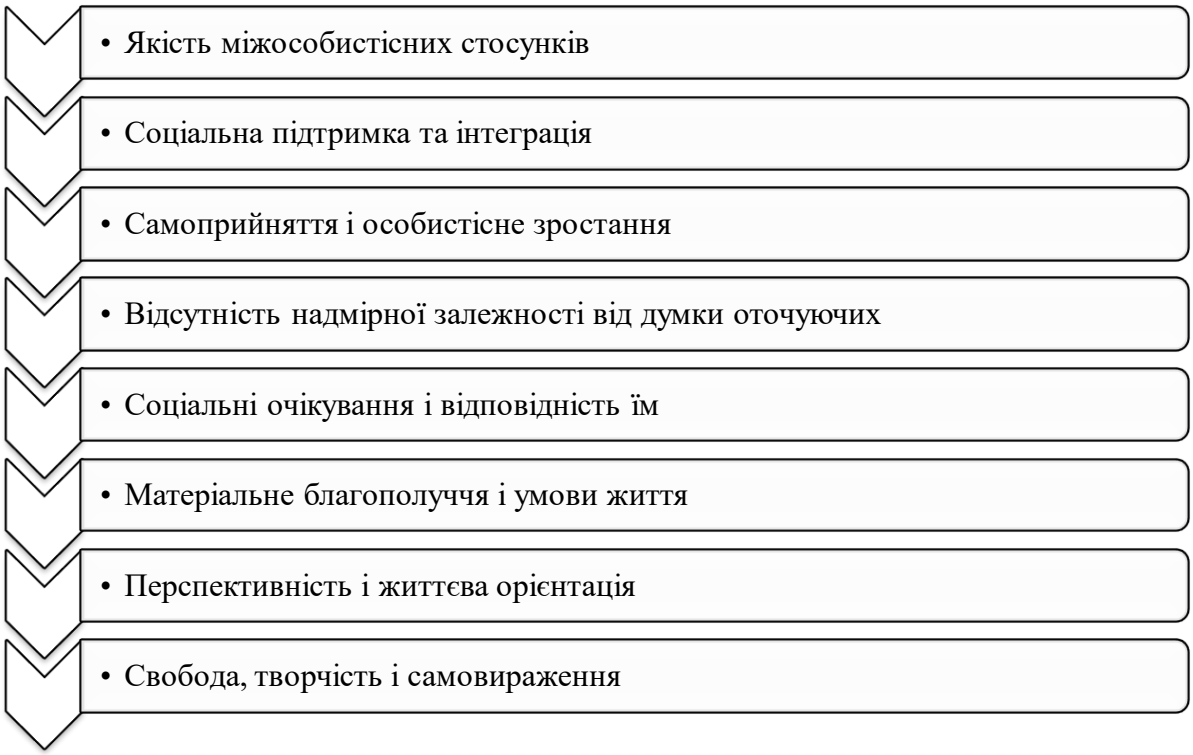


Рис. 1.4. Соціально-психологічні детермінанти задоволеності життям молоді

Висновки до першого розділу

У першому розділі подано результати аналізу наукових джерел щодо поняття молодіжне середовище та задоволеність життям у молоді. Обґрунтовано молодіжне середовище як соціальний простір взаємодії групи молодих людей, що визначаються певною моделлю поведінки, нормами та цінностями, комунікацією та механізмами життєздатності та створюють реформаторські ідеї, погляди, переконання. Охарактеризовано задоволеність життя молоді з позиції середовищного, аксіологічного, емотивного, функціонального, інтегративного підходу. Встановлено, що задоволеність життям – це інтегральний психологічний стан, який відображає суб'єктивну оцінку особистістю якості власного життя, ступеня реалізації її потреб, прагнень і цілей, а також відповідності між бажаним (ідеальним) та реальним станом справ у різних сферах життєдіяльності. Відповідно дослідники

ототожнювали задоволеність життям з щастям, психологічним та суб'єктивним благополуччям, якістю життя, розглядаючи ці поняття як взаємопов'язані аспекти загального відчуття гармонії, внутрішнього комфорту та позитивної оцінки власного існування.

Проаналізовано компоненти структури задоволеності життям: когнітивний, афективний (емоційний), особистісний, соціальний, фізіологічний (біологічний), духовний. Розглянуто фактори задоволеності життям: особистісні, соціальні, матеріально-економічні, фізичне та психічне здоров'я, психологічні.

Визначено задоволеність життям у молодіжному середовищі як суб'єктивну інтегральну оцінку особистістю власного життя, яка визначається ступенем реалізації її потреб (вітальних, психологічних, соціальних), відповідністю між очікуваннями та реальністю, а також емоційним сприйняттям власного життєвого шляху.

Визначено та охарактеризовано основні соціально-психологічні детермінанти задоволеності життям молоді, які репрезентовано:

- якість міжособистісних стосунків з соціумом;
- соціальна підтримка та інтеграція;
- самоприйняття і особистісне зростання;
- відсутність надмірної залежності від думки оточуючих;
- соціальні очікування і відповідність їм;
- матеріальне благополуччя і умови життя;
- перспективність і життєва орієнтація;
- свобода, творчість і самовираження (можливість реалізувати себе, проявляти творчість, відчувати свободу вибору є важливими для молоді аспектами задоволеності життям).

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Організація та методологія дослідження факторів задоволеності життям юнаків.

Емпіричне дослідження проводилося у три етапи. На І етапі – підготовчому – на основі аналізу методологічних засад організації досліджень здійснювалися розробка, підбір та апробація методик дослідження, пошук цільової аудиторії [6]. Вибірка респондентів складалася із молоді, що навчається у вищих навчальних закладах України: експериментальна група (40 осіб); контрольна група (40 осіб). Формування групи респондентів здійснювалося за методом приблизного моделювання та враховувало місце навчання студентів. За віком, статтю, професійною сферою діяльності групи є гомогенні. Дослідження було реалізовано шляхом надсилання google-форми онлайн. Усі респонденти дали згоду на обробку персональних даних.

Варто відзначити, що проведення емпіричного дослідження передбачало:

- обґрунтування сутності та структури задоволеності життям у молодіжному середовищі;
- підбір психодіагностичних методик на визначення задоволення життям студентів вищих навчальних закладів освіти м. Одеси;
- аналіз рівня сформованості та детермінант задоволення життям в юнацькому середовищі;
- відбір засобів і методів для подальшого створення програми соціально-психологічного впливу на молодіжне середовище для підвищення задоволеності життям юнаків.

Констатувальний етап дослідження передбачав підбір діагностичного інструментарію методик, що були перераховані за вимогами розподілу за рівнями: низький, середній, високий. Нами було обрано взаємодоповнюючі

психодіагностичні методики, які забезпечують глибокий, багатовимірний аналіз феномену задоволеності життям у молодіжному середовищі, адаптованих до українських респондентів:

1) методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О.Калюк О. Савченко) [26];
2) методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) [18];
3) методика «Індекс життєвої задоволеності» Б. Ньюгартен в адаптації Н. Паніної [27];
4) методика дослідження психологічного благополуччя особистості (С. Забаровської, О. Кресан) [15].

Кожна з методик доповнює інші, охоплюючи когнітивну, емоційну, поведінкову, соціальну та екзистенційну складові задоволеності життям та орієнтовані на оцінювання різних аспектів цього складного конструкту і його соціально-психологічних детермінант, що дозволило уникнути одноманітності вимірювання та підвищити валідність отриманих результатів. Шкали відповідних психодіагностичних методик визначали різноманітні детермінанти задоволеності життям у молодіжному середовищі.

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Калюк, О. Савченко була обрана як інструмент, що дозволяє оцінити ключові когнітивні компоненти життєвої задоволеності: особистісну оцінку себе, відносин з іншими, а також загальне сприйняття життя.

Методика містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Вона включає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життя:

1. Шкала «Задоволеність власним життям».

Високі значення за цією шкалою свідчать про те, що людина задоволена тим, що наразі відбувається в її житті, умовами життя і немає потреби щось змінювати, адже високо оцінює продуктивність своєї діяльності. Результати, які вона отримує, відповідають її уявленням про

ідеал; порівнюючи себе з іншими людина відчуває свої переваги. Низькі значення за цією шкалою свідчать про те, що ця людина невдоволена умовами свого життя, оцінює життя як нікчемне, а сфера її діяльності є непривабливою для неї. У житті такої людини завжди відчувається негативне налаштування до певних справ та подій, оскільки вона ставить себе нижче, ніж оточуючих, вважає свій стан далеким від ідеального, проявляє невпевненість в успіху [26, с. 29].

2. Шкала «Невдоволеність собою і розчарування в житті».

Високі значення свідчать про те, що людина відчуває невдоволення, коли не досягає бажаного, часто відчуває спустошення через кращі досягнення інших. Вона вважає більшість людей корисливими, що підвищує рівень внутрішньої напруги, і, як наслідок людина постійно перебуває в дратівливому стані. Вона часто відчуває роздратування стосовно даремного марнування часу. Їй також властиві ознаки категоричного мислення, що може призводити до тривожних проявів. Низькі значення свідчать про те, що у людини майже не виникає негативних переживань, пов’язаних зі своїми досягненнями, вона не орієнтується на досягнення інших, а насолоджується досягнутим. Вона реалістично оцінює власні ресурси, що дає можливість із задоволенням і вчасно досягати поставлені цілі [26, с. 29-30].

3. Шкала «Задоволеність відносинами з іншими».

Високі значення свідчать про те, що людина задоволена своїм колом спілкування, має людей, з якими може розділити як проблеми, так і досягнення, а у відносинах з іншими є достатньо відвертою та щирою. Така особа схильна довіряти людям, вона розраховує на підтримку оточуючих, оцінює своє коло спілкування як безпечне та надійне. Низькі значення свідчать про те, що такій людині важко будувати довготривалі довірливі відносини з іншими і вона майже ніколи не покладається на інших. Спілкування з іншими – це скоріше вимушена обставина задля досягнення певної мети. Людина мріє про зміну кола спілкування, відчуваючи небезпеку та дискомфорт. Оточуючі сприймаються як особи, що заважають

задоволенню важливих потреб, як такі, що приховують важливу інформацію [26, с. 30].

Загальний рівень задоволеності життям визначається шляхом додавання значень за першою та третьою і віднімання значень другої шкали. Люди з високими значеннями отримують задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів. Вони високо оцінюють свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших. З іншими особами схильні будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки. Люди з низькими значеннями за шкалою загального рівня задоволеності мають високу невдоволеність своєю діяльністю, своїми досягненнями, колом спілкування, вони почувають себе некомфортно в присутності інших людей. Більшість подій, що трапляються у житті, трактуються ними негативно, вони зневірені в своїх силах, в можливості отримати допомогу та підтримку від інших [26, с. 30].

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) була включена до дослідження як інструмент, який вимірює емоційно-поведінкові та фізичні аспекти задоволеності життям. Зокрема, вона дозволяє оцінити рівень психологічного стану, самосприйняття фізичного здоров'я та якості стосунків, що важливо для вивчення молодіжного середовища в умовах соціальних і освітніх викликів.

Методика включає три субшкали:

1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо);

2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);

3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям). Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала [18].

Методика «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н. Паніної) була залучена як інтегральний інструмент для загальної когнітивної оцінки задоволеності життям. Її перевагою є простота застосування та узагальнений вимір, який дозволяє швидко виявити загальний емоційно-смисловий фон, на якому ґрунтується ставлення особистості до свого життя.

Створений Л. Ньюгартен та її колегами опитувальник «Індекс життєвої задоволеності (Life Satisfaction Index A, LSIA)» вперше побачив світ у 1961 році і швидко набув популярності. Розроблений для вирішення соціально-психологічних аспектів геронтопсихології, він отримав широке визнання. Подальша робота над методикою вимірювання життєвої задоволеності визначалася завданням зробити обстеження максимально компактним та доступним для масових досліджень.

Метод індекса задоволеності життям (Life Satisfaction Index A, LSIA) є психологічним інструментом для вимірювання загального рівня задоволеності людини її життям. Цей метод спроектований для оцінки різноманітних аспектів задоволеності, таких як особистість, робота, стосунки та інші. Він вимірює індекс задоволеності життям, відображає загальний психологічний стан людини, рівень її психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптованості.

Під «життєвою задоволеністю» розуміються найзагальніші аспекти психологічного комфорту, такі як інтерес до життя, цілеспрямованість, узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, позитивне ставлення до власних якостей і дій, загальний настрій. Тест вимірює загальний психологічний стан, який визначається особистісними особливостями та

відношенням до різних аспектів життя. Індекс життєвої задоволеності - це комплексний показник, який враховує основні емоційні аспекти. Високі значення цього індексу характеризуються низьким рівнем емоційного стресу, великою емоційною стійкістю, відсутністю тривоги, психологічним комфортом та задоволеністю власною ситуацією та роллю в ній [9].

Під час обробки результатів тестування люди відповідають на 20 питань, які відображають їхні настрої. Потрібно відзначити, чи згодні вони з кожним з цих питань. За кожну відповідь встановлюється відповідний бал. Загальний індекс життєвої задоволеності обчислюється шляхом підсумовування цих балів та може варіюватися від 0 до 40.

Індекс життєвої задоволеності відображає загальний психологічний стан людини, її рівень психологічного комфорту та соціально-психологічну адаптованість. Цей показник може бути використаний для розрізнення особливостей стилю життя, потреб, мотивів, установок та ціннісних орієнтацій людини з метою визначення, які з них мають позитивний вплив на її загальний психологічний стан, а які - негативний. Як додатковий спосіб отримати інформацію про те, які конкретні аспекти життя приносять задоволення або невдоволення, можна розрахувати кількість балів за окремими шкалами (максимальна кількість балів за кожною шкалою - 8):

1. Шкала інтересу до життя: відображає рівень ентузіазму та захоплення звичайними повсякденними подіями.
2. Шкала послідовності у досягненні цілей: високі показники свідчать про рішучість та стійкість у досягненні мети, а низькі – про пасивне прийняття невдач та відсутність активних зусиль.
3. Шкала узгодженості між поставленими та досягнутими цілями: високі показники вказують на переконаність у досягненні важливих цілей.
4. Шкала позитивної самооцінки: відображає оцінку зовнішніх та внутрішніх якостей, де високий бал свідчить про високу самооцінку.
5) Шкала загального настрою: відображає ступінь оптимізму та задоволення від життя [27].

«Методика дослідження психологічного благополуччя особистості» (С. Забаровської, О. Кресан) була використана для вимірювання соціально-мотиваційних аспектів благополуччя, зокрема уявлень про майбутнє, відчуття соціальної підтримки, суб'єктивної наповненості життя. Ця методика дозволила охопити екзистенційні смисли, що особливо актуально для молоді в період пошуку ідентичності та життєвих орієнтирів.

Методика дослідження психологічного благополуччя особистості є авторським психодіагностичним інструментом, що базується на самооцінці та спрямована на комплексне визначення рівня психологічного благополуччя індивіда. Кожна шкала вимірює відповідний аспект психологічного благополуччя, а сумування балів за всіма шкалами дає інтегрований показник загального рівня психологічного благополуччя особистості. Високі значення за шкалами свідчать про позитивний стан, низькі - про можливі труднощі або психологічне неблагополуччя.

Нами була використані дві шкали вищезазначеної методики:

1. Шкала «Уявлення про майбутнє».

Високі оцінки свідчать про позитивне ставлення до свого майбутнього, оптимістичне налаштування на майбутнє.

2. Шкала «Наявність соціальної підтримки»

Високі оцінки свідчать про наявність у досліджуваного відчуття соціальної підтримки, вміння її знаходити за потреби. Шляхом підрахування суми балів за вищезазначеними шкалами ми отримати загальний показник задоволеності життям.

Після здійснення діагностування задоволеності життям молоді за вищезазначеними психодіагностичними методиками було визначено загальний рівень задоволеності життям студентів окремо першої вибірки (ЕГ) та осіб другої вибірки (КГ). Для загальної обробки даних усіх психодіагностичних методик використана формула 1.1 – $\overline{x}$-середнє вибіркове значення у вибірці:

$$\overline{x} = \frac{\sum_{i=1}^{n} x_i}{n},$$

де x_i – частина значення показників, n – кількість студентів, які брали участь в експерименті [14].

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів діагностики

Охарактеризуємо отримані дані за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко), результати якої визначено в таблицях 2.1-2.4.

Опишемо результати за шкалою 1 «Задоволеність власним життям» (див. табл. 2.1). Зафіксовано низький рівень у 20 студентів (50%) ЕГ та 22 студенти (55%) КГ, у яких зафіксовано невдоволення умовами свого життя, негативне налаштування до певних справ та подій, прояв невпевненості в успіху.

Середній рівень констатовано в 12 студентів (30%) ЕГ та 10 студентів (25%) КГ. У 8 осіб (20 %) ЕГ та КГ визначено високий рівень задоволеності життя, що визначає задоволеність подіями та умовами їх життя, продуктивністю своєї діяльності та відчуття своєї переваги над іншими.

Таблиця 2.1

Результати діагностування рівнів задоволеності життям студентів за методикою № 1 шкалою 1 «Задоволеність власним життям»

Рівні задоволеності життям	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	20	50	22	55
середній	12	30	10	25
високий	8	20	8	20

Дані, подані в таблиці 2.2, свідчать про те, що на середньому рівні прокрастинації знаходяться майже ідентична кількість студентів ЕГ та КГ – осіб 10 (25 %). Зафіксовано низький рівень життєвого задоволення у 10 студентів (25 %) ЕГ та 12 студентів (3о%) КГ. Вищезазначені респонденти характеризуються реалістичною оцінкою власних ресурсів, здатністю вчасно досягати поставлені цілі. У 20 студентів ЕГ та 18 осіб КГ встановлено високий рівень внутрішньої напруги, дратівливий стан, роздратування стосовно даремного марнування часу.

Таблиця 2.2

Результати діагностування рівнів задоволеності життям студентів за методикою № 1 шкалою 2 «Невдоволеність собою і розчарування в житті»

Рівні задоволеності життям	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	10	25	12	30
середній	10	25	10	25
високий	20	50	18	45

Як видно з таблиці 2.3. у 14 осіб ЕГ та КГ встановлено середній рівень. Зафіксовано низький рівень задоволеності відносинами з іншими у 12 студентів (30 %) ЕГ та 14 студентів (35%) КГ. Вони характеризуються невмінням утворювати довготривалі довірливі відносини з іншими і майже ніколи не покладаються на інших, сприймають оточуючих як небезпеку. Дані, подані в таблиці 2.3, свідчать про те, що на високому рівні знаходяться 20 студентів (50%) ЕГ та 18 студентів (45%) КГ. Їм притаманий високий рівень задоволення своїм колом спілкування, щирість, відвертість та довіра до інших.

Таблиця 2.3

Результати діагностування рівнів задоволеності життям студентів за методикою № 1 шкалою 3 «Задоволеність відносинами з іншими»

Рівні задоволеності життям	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	12	30	14	35
середній	14	35	14	35
високий	14	35	12	30

Загальний рівень задоволеності життям за методикою 1 визначено за четвертою шкалою, результатами якої репрезентовано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати діагностування рівнів задоволеності життям студентів за методикою № 1 шкалою 4 «Загальний рівень задоволеності життям»

Рівні задоволеності життям	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	22	55	24	60
середній	16	40	14	35
високий	2	5	2	5

Високий рівень притаманний 5 % вибірки респондентів ЕГ та КГ, які отримують задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів, високо оцінюють свої досягнення, схильні будувати підтримуючі та довготривалі стосунки. Середній рівень визначено у 16 осіб ЕГ (40 %) та 14 особам (35 %) КГ. Низький рівень констатовано у 22 студентів ЕГ (55 %) та 24 особам (60 %) КГ, які відрізняються невдоволенням своєю діяльністю, своїми

досягненнями, колом спілкування; почувають себе некомфортно в присутності інших людей; зневірені в своїх силах, в можливості отримати допомогу та підтримку від інших.

Проаналізуємо показники, отримані за методикою 2 «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC». Результати за шкалою «Психологічне благополуччя» репрезентовано в таблиці 2.5. 22 студенти ЕГ та КГ (55%) мають низький рівень психологічного благополуччя, для яких притаманна відсутність впевненості в своїх силах та здатність самоконтролю. Середній рівень встановлено у 10 осіб ЕГ (25 %) та 12 студентів (30 %) КГ. Високий рівень зафіксовано у 8 осіб ЕГ (20 %) та 6 студентів (15 %) КГ, що характеризує їх відчуття оптимізму з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, саморозвиток.

Таблиця 2.5

Результати діагностування рівнів задоволеності життям студентів за методикою № 2 шкалою 1 «Психологічне благополуччя»

Рівні задоволеності життям	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	22	55	22	55
середній	10	25	12	30
високий	8	20	6	15

За шкалою 2 «Фізичне здоров'я та благополуччя» методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (табл.2.6.) отримано високі результати у 8 осіб ЕГ та КГ (20 %), що визначають задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги. На противагу низькі показники

отримали 24 респонденти ЕГ (60 %) та 22 студента (55 %) КГ. Середні показники практично ідентичні у 2 групах: 8 осіб ЕГ (20 %) та 10 осіб (25 %) КГ.

Таблиця 2.6

Результати діагностування рівнів задоволеності життям студентів за методикою № 2 шкалою 2 «Фізичне здоров'я та благополуччя»

Рівні задоволеності життям	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	24	60	22	55
середній	8	20	10	25
високий	8	20	8	20

За шкалою 3 «Стосунки» методики № 2 результати репрезентовано в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Результати діагностування рівнів задоволеності життям студентів за методикою № 2 шкалою 3 «Стосунки»

Рівні задоволеності життям	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	14	35	16	40
середній	14	35	12	30
високий	12	30	12	30

Встановлено високий рівень у 12 осіб ЕГ та КГ (30 %), що показує комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність у них щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою

до інших, задоволеність своїм сексуальним життям. Середні показники зафіксовано у 14 осіб ЕГ (35 %) та 12 студентів (30 %) КГ, а низькі у 14студентів ЕГ (35 %) та 16 студентів (40 %) КГ.

Загальний рівень задоволеності життям за методикою 2 визначено за четвертою шкалою, результатами якої репрезентовано в таблиці 2.8. Половина учасників в обох групах має низький рівень суб'єктивного благополуччя, що вказує на емоційну виснаженість, невдоволення життям, втрату смислових орієнтирів. Такі респонденти можуть переживати почуття фрустрації, апатії, а також мати знижену самооцінку та мотивацію до діяльності. Це також є індикатором потенційного ризику психологічного дистресу, який потребує цілеспрямованої психологічної підтримки.

Середній рівень встановлено у 27% студентів. Ця категорія демонструє змішане ставлення до життя — частково задоволеність, але без емоційної стабільності. У студентів з таким рівнем може бути позитивне ставлення до окремих аспектів життя, однак загальна життєва картина сприймається як нестабільна або неповна. Високий рівень визначено у 23% студентів. Які демонструють високий рівень психологічного комфорту, суб'єктивної гармонії та емоційної врівноваженості; мають високий потенціал адаптивності.

Таблиця 2.8

Результати діагностування рівнів задоволеності життям студентів за методикою № 2 «Загальний рівень суб'єктивного благополуччя ВВС»

Рівні задоволеності життям	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	20	50	20	50
середній	11	27	11	27
високий	9	23	9	23

Охарактеризуємо діагностичні результати за методикою 3. «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н. Паніної), результати якої встановлено в таблиці 2.9. Переважання середнього рівня у обох групах (по 40–45%) вказує на те, що більшість студентів на момент дослідження оцінювали своє життя як "задовільне", без яскраво виражених позитивних або негативних тенденцій. Це свідчить про потенціал для позитивної динаміки при цілеспрямованому психолого-педагогічному впливі. Висока частка респондентів з низьким рівнем життєвої задоволеності в обох групах (40% у ЕГ і 45% у КГ) засвідчує наявність психологічного неблагополуччя серед значної частини студентської молоді. Це може бути наслідком емоційної нестійкості, розмитих цілей, низького рівня соціальної підтримки або незадоволення актуальними потребами. Невеликий відсоток студентів із високим рівнем задоволеності життям (15% у кожній групі) демонструє обмежене коло осіб, які мають чітке бачення життєвих перспектив, стійку мотивацію та позитивне самосприйняття. Це підкреслює потребу у впровадженні програм, спрямованих на розвиток ціннісно-смислової сфери особистості, формування позитивної самооцінки та вміння задовольняти власні життєві потреби конструктивним шляхом.

Таблиця 2.9

Результати діагностування рівнів задоволеності життям студентів за методикою № 3 «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н. Паніної)

Рівні задоволеності життям	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	16	40	18	45
середній	18	45	16	40
високий	6	15	6	15

Охарактеризуємо діагностичні результати за методикою № 4 «Методика дослідження психологічного благополуччя особистості» (С. Забаровської, О. Кресан), що репрезентовані в таблиціях 2.10-2.12. Охарактеризуємо результати за шкалою 1 «Уявлення про майбутнє» (табл.2.10). Половина студентів експериментальної групи (50%) та понад половина контрольної (55%) мають низький рівень уявлення про майбутнє. Це свідчить про поширену невизначеність у планах, брак довіри до власних можливостей або зовнішніх обставин. Можливими причинами є психологічна нестабільність, вплив соціально-економічних факторів або недостатній рівень саморефлексії.

Середній рівень відзначено у третини респондентів обох груп (30% ЕГ і 25% КГ). Це свідчить про потенціал до розвитку позитивної візії майбутнього, за умови підтримки у вигляді психопросвітницьких заходів, тренінгів та консультацій. Високий рівень позитивного бачення майбутнього виявлено лише у 20% студентів у кожній групі. Ця категорія демонструє найбільший ступінь внутрішньої мотивації, наявність життєвих планів, стратегічного мислення та впевненості у власних силах.

Таблиця 2.10

Результати діагностування загального рівня задоволеності життям студентів за методикою № 4 шкалою 1«Уявлення про майбутнє»

Рівні задоволеності життям	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	20	50	22	55
середній	12	30	10	25
високий	8	20	8	20

Охарактеризуємо результати за шкалою 2 «Уявлення про майбутнє» (табл.2.10). Низький рівень соціальної підтримки виявлений у 45% студентів

у обох групах. Це тривожний індикатор, що свідчить про поширене відчуття самотності або емоційної ізоляції. Така ситуація часто виникає внаслідок нестачі якісного соціального спілкування, невпевненості у собі чи досвіду міжособистісних розчарувань. Середній рівень зафіксовано у 30% студентів експериментальної групи та у 35% студентів контрольної. Ця категорія має потенціал для розвитку соціальних зв'язків і покращення суб'єктивного сприйняття підтримки за умови відповідного психолого-педагогічного впливу. Високий рівень соціальної підтримки — у 25% респондентів ЕГ та 20% КГ. Ці студенти мають доступ до стабільної мережі соціальних зв'язків і, ймовірно, демонструють вищий рівень емоційної стійкості, самооцінки й готовності до взаємодії.

Таблиця 2.11

Результати діагностування загального рівнів задоволеності життям студентів за методикою № 4 шкалою 2«Наявність соціальної підтримки»

Рівні задоволеності життям	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	18	45	18	45
середній	12	30	14	35
високий	10	25	8	20

Визначимо загальні показники за методикою № 4, що репрезентовано в таблиці 2.12. Переважна частина студентів (близько половини) як в експериментальній, так і в контрольній групах демонструє низький рівень суб'єктивного психологічного благополуччя. Це свідчить про наявність труднощів у переживанні власного життєвого шляху, невизначеність у цінностях, брак мотивації або емоційної підтримки. Таке становище підвищує ризики розвитку емоційного вигорання, тривожних станів та проблем адаптації. Переважна частина студентів (близько половини) як в

експериментальній, так і в контрольній групах демонструє низький рівень суб'єктивного психологічного благополуччя.

Це свідчить про наявність труднощів у переживанні власного життєвого шляху, невизначеність у цінностях, брак мотивації або емоційної підтримки. Таке становище підвищує ризики розвитку емоційного вигорання, тривожних станів та проблем адаптації. Високий рівень суб'єктивного благополуччя виявлений лише у 20–23% студентів. Це та категорія, яка найбільш адаптована, має внутрішню стійкість, позитивні життєві орієнтири та підтримуюче соціальне середовище.

Таблиця 2.12

Результати діагностування рівнів задоволеності життям студентів за методикою 4 «Методика дослідження психологічного благополуччя особистості» (С. Забаровської, О. Кресан)

Рівні задоволеності життям	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	19	47	20	50
середній	12	30	12	30
високий	9	23	8	20

Якісні рівні прокрастинації студентів юнацького віку (низький, середній, високий) на прикінцевому етапі дослідження визначалися за формулою 1.1. – $\overline{x}$-середнього вибіркового значення у вибірці та репрезентовані в таблиці 2.13. Дані таблиці 2.13 засвідчують, що у респондентів превалює низький рівень задоволеності життям (19 осіб ЕГ та 21 студент КГ). Середній рівень становлено в 14 осіб (35 %) ЕГ та 13 осіб (33 %) КГ. Високий рівень констатовано у 7 студентів (18 %) ЕГ та 6 студентів (16 %) осіб КГ. Вищезазначені данні встановлюють ідентичність показників у КГ та ЕГ.

Таблиця 2.13

Результати діагностування загального рівня задоволеності життям за методиками 1, 2, 3, 4

Рівні задоволеності життям	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	19	47	21	51
середній	14	35	13	33
високий	7	18	6	16

2.3. Програма соціально-психологічного впливу на молодіжне середовище для підвищення задоволеності життям юнаків

На формувальному етапі експериментального дослідження нами було запропоновано модель соціально-психологічного впливу на молодіжне середовище для підвищення задоволеності життям юнаків (рис.2.1.).

Модель, запропонована у цьому дослідженні, є результатом комплексного аналізу теоретичних положень позитивної психології, гуманістичного підходу, когнітивно-поведінкової парадигми та сучасних практик психологічної допомоги молоді. Вона поєднує у собі як емпірично виявлені детермінанти задоволеності життям та ефективні психотехнології розвитку особистості.

Центральною метою моделі є підвищення рівня задоволеності життям у молодіжному середовищі через розвиток особистісних, мотиваційних та емоційно-регулятивних ресурсів особистості. Досягнення цієї мети відбувається шляхом активізації внутрішніх резервів молодої людини, формування позитивної життєвої перспективи, підвищення адаптивності до соціальних змін, зміцнення почуття смислу життя та суб’єктивного контролю над подіями.

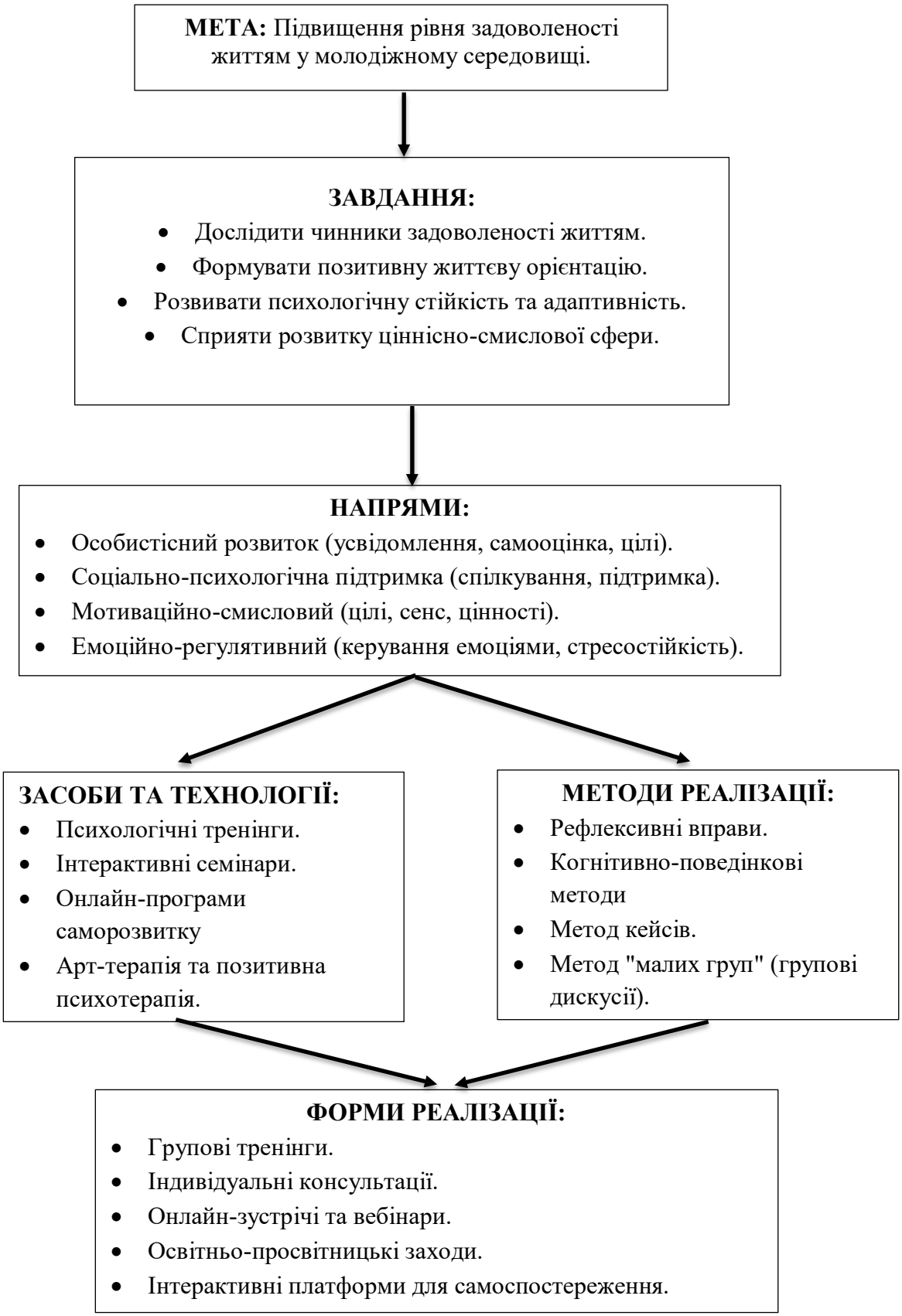


Рис. 2.1. Модель соціально-психологічного впливу на молодіжне середовище для підвищення задоволеності життям юнаків

Для реалізації поставленої мети визначено такі основні завдання:

1. Дослідження та усвідомлення чинників, що впливають на рівень задоволеності життям.
2. Формування позитивної життєвої орієнтації, розвитку внутрішньої мотивації та активної життєвої позиції.
3. Розвиток психологічної стійкості, емоційного самоконтролю, навичок регуляції стресу.
4. Поглиблення ціннісно-смислової сфери особистості, визначення пріоритетів та життєвих орієнтирів.

Модель базується на чотирьох ключових напрямах, кожен з яких відповідає певному компоненту задоволеності життям:

1. Особистісний напрям – передбачає розвиток самосвідомості, самооцінки, рефлексії, усвідомлення власних потреб і цілей.
2. Соціально-психологічний напрям – включає налагодження якісної міжособистісної взаємодії, розвиток навичок комунікації, емоційної підтримки, соціального залучення.
3. Мотиваційно-смисловий напрям – спрямований на формування життєвих цілей, виявлення джерел сенсу, зростання внутрішньої мотивації до самореалізації.
4. Емоційно-регулятивний напрям – охоплює навчання методам саморегуляції, розвитку емоційного інтелекту, профілактики вигорання і тривожності.

Засоби та технології межах реалізації моделі передбачено використання різноманітних психолого-педагогічних засобів і технологій, серед яких: психологічні тренінги розвитку особистості, інтерактивні семінари та воркшопи, онлайн-платформи для самоспостереження та рефлексії, методи арт-терапії (малювання, колаж, робота з метафоричними картами), елементи позитивної психотерапії та коучингу.

Використання різноманітних засобів дозволяє враховувати індивідуальні особливості учасників і створювати безпечне та

підтримувальне середовище для особистісного розвитку. У процесі реалізації моделі застосовуються такі методи: рефлексивні вправи, що сприяють усвідомленню внутрішніх ресурсів і життєвих цілей; когнітивно-поведінкові методи, що допомагають змінити деструктивні переконання й сформувати ефективні стратегії поведінки; метод кейсів, що дозволяє аналізувати життєві ситуації та знаходити конструктивні рішення; метод «малих груп», який стимулює групову динаміку, співпереживання та взаємну підтримку; техніки самоаналізу, постановки цілей та планування майбутнього.

Модель передбачає як групові, так і індивідуальні форми роботи: проведення психологічних тренінгів і тематичних занять у групах, індивідуальні консультації з психологом або коучем, онлайн-зустрічі та вебінарах, освітньо-просвітницькі заходи в межах студентських програм, застосування мобільних додатків і платформ для самодіагностики й моніторингу емоційного стану.

Дослідники виокремлюють різні стратегії підвищення рівня задоволеності життям особистості:

1. Прямі підходи – орієнтовані безпосередньо на зростання задоволеності життям шляхом формування більш адаптивних моделей поведінки, покращення взаємин та визначення життєвих цілей.
2. Непрямі підходи – зосереджені на аналізі природи стресових факторів і їхніх причин (наприклад, недостатня соціальна підтримка, песимістичний стиль пояснення подій) з метою опосередкованого впливу на підвищення задоволеності життям [58; 61].

Отже, підвищення рівня задоволеності життям повинно бути системним процесом: використання психологічні тренінги, когнітивно-поведінкові техніки, релаксаційні вправи, арт-терапію, роботу з мотивацією та психоедукацію, що разом забезпечують розвиток особистісних ресурсів і покращення якості життя молоді.

Підсумовуючи, зауважимо, що формування позитивного самосприйняття та адекватної самооцінки сприятиме підвищенню рівня

задоволеності життям. Відповідно, ефективним буде психоедукація, що спрямована на сприяння усвідомленню власних цінностей і мотивації до конструктивних змін. Отже, надаємо програму тренінгу «Шлях до щасливого життя: тренінг задоволеності собою та світом», завданнями якого були наступні (див. табл. 2.14):

1. Розвиток усвідомлення власних ресурсів і сильних сторін.
2. Формування навичок позитивного мислення та емоційної регуляції.
3. Покращення міжособистісної комунікації та соціальної підтримки.
4. Сприяння усвідомленню життєвих цінностей, цілей і сенсів.
5. Підвищення психологічної стійкості та життєстійкості.
6. Інтеграція отриманих знань і навичок для підтримки задоволеності життям

Таблиця 2.14

Тренінг «Шлях до щасливого життя: тренінг задоволеності собою та світом»

№	Назва тематичного блоку тренінгової програми	Зміст тренінгових занять
1	**Заняття 1: Вступ до проблематики задоволеності життям** **Мета:** Ознайомити учасників із поняттям задоволеності життям, її значенням і впливом на якість життя.	**Вступна частина:** Психорелаксаційна вправа «Дихання усвідомленості» (5 хв) – налаштування на роботу, зниження тривожності. Коротке обговорення: що для Вас означає задоволеність життям? **Основна частина:** Міні-лекція: «Що таке задоволеність життям? Основні компоненти та чинники». Вправа 1: «Моє життєве колесо» – оцінка задоволеності різними сферами життя. Вправа 2: «П’ять позитивних моментів» – пошук і фіксація позитивних подій останнього тижня.

		Вправа 3: «Колаж задоволеності» – створення візуального образу щасливого життя. Вправа 4: «Позитивні афірмації» – формування особистих тверджень для підвищення настрою. **Заключна частина:** Обмін враженнями про вправи. Постановка індивідуальної мети на тиждень (наприклад, помічати позитивні моменти щодня). Підсумок заняття.
2	**Заняття 2: Роль позитивного мислення у задоволеності життям** **Мета:** Розвинути навички позитивного мислення як ресурсу підвищення задоволеності життям.	**Вступна частина:** Психорелаксаційна вправа «Прогресивна м'язова релаксація» (7 хв). Обговорення: як позитивні думки впливають на наш настрій? **Основна частина:** Міні-лекція: «Позитивне мислення і його вплив на якість життя». Вправа 1: «Переформулюй негатив» – навчання трансформації негативних думок у позитивні. Вправа 2: «Щоденник вдячності» – фіксація трьох речей, за які учасник вдячний щодня. Вправа 3: «Позитивний внутрішній діалог» – робота в парах, підтримка один одного. Вправа 4: «Візуалізація успіху» – уявлення досягнення особистих цілей. **Заключна частина:** Обмін враженнями, що було складно, що допомогло.

		Постановка мети: практикувати щоденник вдячності протягом тижня. Підсумок.
3	**Заняття 3: Соціальні зв'язки та задоволеність життям** **Мета:** Усвідомити роль соціальної підтримки та якісних стосунків у формуванні задоволеності життям.	**Вступна частина:** Психорелаксаційна вправа «Дихання за квадратом» (5 хв). Обговорення: як соціальні зв'язки впливають на наше відчуття щастя? **Основна частина:** Міні-лекція: «Соціальна підтримка як фактор психологічного благополуччя». Вправа 1: «Мережа підтримки» – визначення кола близьких і підтримуючих людей. Вправа 2: «Активне слухання» – рольова гра для покращення комунікативних навичок. Вправа 3: «Вислови подяку» – написання листа подяки комусь із оточення. Вправа 4: «Позитивна взаємодія» – групова вправа на розвиток емпатії. **Заключна частина:** Обмін враженнями, що нового дізналися про себе і свої стосунки. Постановка мети: проявляти щодня одну дію, що покращує стосунки. Підсумок.
4	**Заняття 4: Самореалізація і життєві цілі як основа задоволеності життям** **Мета:** Сприяти усвідомленню власних цілей і шляхів їх досягнення для підвищення задоволеності життям.	**Вступна частина:** Психорелаксаційна вправа «Візуалізація ресурсного стану» (7 хв). Обговорення: що для вас означає самореалізація? **Основна частина:** Міні-лекція: «Життєві цілі і їхній вплив на

		відчуття задоволеності». Вправа 1: «Дерево цілей» – побудова ієрархії особистих цілей. Вправа 2: «Мій ідеальний день» – опис і візуалізація бажаного способу життя. Вправа 3: «План дій» – розробка конкретних кроків для досягнення однієї цілі. Вправа 4: «Подолання перешкод» – аналіз можливих труднощів і способів їх подолання. **Заключна частина:** Обмін враженнями, що надихає і мотивує. Постановка індивідуальної мети на найближчий місяць. Підсумок. Якщо потрібно, можу допомогти з детальним описом вправ або розробкою методичних матеріалів.
5	**Заняття 5: Управління стресом як шлях до задоволеності життям** **Мета:** Ознайомити учасників із техніками зниження стресу та навчити застосовувати їх у повсякденному житті.	**Вступна частина:** Психорелаксаційна вправа «Дихання за квадратом» (5 хв). Обговорення: які стресові ситуації найчастіше виникають у вашому житті? **Основна частина:** Міні-лекція: «Вплив стресу на задоволеність життям та способи його подолання». Вправа 1: «Ідентифікація стресорів» – аналіз власних джерел стресу. Вправа 2: «Техніка прогресивної м’язової релаксації» – навчання поетапного розслаблення м’язів. Вправа 3: «План дій у стресових

		ситуаціях» – розробка індивідуальних стратегій подолання стресу. Вправа 4: «Позитивне перефокусування» – практика зміни негативних думок на конструктивні. **Заключна частина:** Обмін враженнями про відчуття після вправ. Постановка мети: застосовувати одну техніку релаксації щодня. Підсумок.
6	**Заняття 6: Розвиток емоційної компетентності** **Мета:** Підвищити здатність розпізнавати, виражати і керувати власними емоціями.	**Вступна частина:** Психорелаксаційна вправа «Сканування тіла» (7 хв). Обговорення: як часто ви усвідомлюєте свої емоції? **Основна частина:** Міні-лекція: «Емоційна компетентність і її роль у задоволеності життям». Вправа 1: «Ідентифікація емоцій» – робота з картками емоцій, називання власних почуттів. Вправа 2: «Емоційний щоденник» – фіксація емоційних переживань протягом тижня. Вправа 3: «Вираження емоцій» – рольова гра на відкриту комунікацію. Вправа 4: «Техніки регуляції емоцій» – навчання дихальним і когнітивним методам. **Заключна частина:** Обмін враженнями, що було складно чи цікаво. Постановка мети: практикувати

		усвідомлене вираження емоцій. Підсумок.
7	**Заняття 7: Формування здорових звичок для підвищення якості життя** **Мета:** Підкреслити важливість здорового способу життя для задоволеності життям та мотивувати до змін.	**Вступна частина:** Психорелаксаційна вправа «Дихання животом» (5 хв). Обговорення: які звички впливають на ваше самопочуття? **Основна частина:** Міні-лекція: «Здорові звички як основа фізичного та психологічного благополуччя». Вправа 1: «Аналіз власних звичок» – визначення корисних і шкідливих звичок. Вправа 2: «План змін» – розробка кроків до формування нових звичок. Вправа 3: «Підтримка змін» – робота в парах для взаємної мотивації. Вправа 4: «Візуалізація здорового способу життя» – створення образу ідеального дня. **Заключна частина:** Обмін враженнями, що допоможе у впровадженні змін. Постановка мети: почати впроваджувати одну здорову звичку. Підсумок.
8	**Заняття 8: Розвиток навичок асертивності** **Мета:** Навчити учасників виражати свої потреби і думки впевнено і поважно, що підвищує задоволеність життям.	**Вступна частина:** Психорелаксаційна вправа «Візуалізація впевненості» (7 хв). Обговорення: що означає бути асертивним? **Основна частина:** Міні-лекція: «Асертивність як ключ до гармонійних стосунків і внутрішньої рівноваги».

		Вправа 1: «Відмова з повагою» – рольова гра на відмову без конфлікту. Вправа 2: «Вираження почуттів» – практика відкритого і чесного спілкування. Вправа 3: «Активне слухання» – розвиток навичок взаєморозуміння. Вправа 4: «План асертивної поведінки» – розробка індивідуальних стратегій. **Заключна частина:** Обмін враженнями про нові навички. Постановка мети: застосовувати асертивні техніки у повсякденному житті. Підсумок.
9	**Заняття 9: Пошук сенсу і життєвих цінностей** **Мета:** Сприяти усвідомленню власних цінностей і життєвих сенсів як бази для задоволеності життям.	**Вступна частина:** Психорелаксаційна вправа «Медитація на цінності» (7 хв). Обговорення: що для вас є найважливішим у житті? **Основна частина:** Міні-лекція: «Життєві цінності і їхній вплив на психологічне благополуччя». Вправа 1: «Визначення цінностей» – вибір і ранжування особистих цінностей. Вправа 2: «Життєві сенси» – написання короткого есе про сенс життя. Вправа 3: «Відповідність цінностей і дій» – аналіз повсякденних вчинків. Вправа 4: «Планування життя відповідно до цінностей» – розробка цілей. **Заключна частина:** Обмін враженнями, що відкрили про себе. Постановка мети: жити згідно з обраними цінностями.

		Підсумок.
10	**Заняття 10: Підсумки та інтеграція досвіду для підвищення задоволеності життям** **Мета:** Закріпити отримані знання і навички, інтегрувати досвід тренінгу, сформувати стратегії подальшого розвитку задоволеності життям.	**Вступна частина:** Психорелаксаційна вправа «Дихання усвідомленості» (5 хв) - налаштування на роботу, зниження напруги. Коло очікувань: кожен учасник коротко ділиться, що він/вона очікували від тренінгу і що отримали. **Основна частина:** Міні-лекція: «Підсумки і ключові аспекти задоволеності життям». Короткий огляд основних тем тренінгу, наголос на важливості комплексного підходу (позитивне мислення, соціальна підтримка, самореалізація, управління стресом тощо). Вправа 1: «Мій особистий рецепт щастя» - учасники формулюють 3-5 основних принципів або дій, які допомагають їм підтримувати задоволеність життям. Вправа 2: «Дерево ресурсів» - учасники малюють дерево, де корені - їхні внутрішні ресурси, стовбур - навички, а гілки - соціальна підтримка та плани на майбутнє. Вправа 3: «План дій на майбутнє» - кожен складає конкретний план підтримки і розвитку задоволеності життям на найближчі 3 місяці. Вправа 4: «Обмін підтримкою» - учасники по черзі висловлюють один одному слова підтримки та мотивації. **Заключна частина:** Обговорення вражень від тренінгу, що

		було найціннішим. Постановка довгострокових індивідуальних цілей щодо підтримки психологічного благополуччя. Завершальна психорелаксаційна вправа «Візуалізація позитивного майбутнього» (7 хв). Вручення сертифікатів (за наявності) та слова подяки.

В процесі апробації вищезазначеного тренінгу серед студентів було визначено основні психологічні рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності життям у молодіжному середовищі:

1. Активізація системного психологічного супроводу у вищих навчальних закладах, що включає психологічне консультування та соціально-психологічну підтримку та спрямований на зміцнення позитивного уявлення про себе, зниження рівня тривожності, підвищення впевненості у власних силах і формування ресурсного потенціалу особистості.
2. Запровадження в систему позанавчальної виховної роботи інтерактивних форм взаємодії з молоддю у формі тренінгів, майстер класів, практикумів особистісного зростання з метою формування стресостійкості, емоційного інтелекту, психо-фізічного здоров’я, психологічного благополуччя та життєстійкості.
3. Створення фасилітативного розвивающого та підтримуючого середовища у вищому навчальному закладі: груп взаємодопомоги, системи менторства, гарячої лінії для кризових звернень.
4. Формування психогігієнічної культури у навчальному процесі шляхом запровадження психологічних марафонів та факультативів для здобувачів вищої освіти.

5. Сприяння залучення молоді до творчої, креативної, громадської та волонтерської діяльності задля зміцнення відчуття життєвого сенсу, значущості та приналежності до соціуму, позитивного самосприйняття.
6. Превенція професійного вигорання у молоді шляхом впровадження психопрофілактичних програм.
7. Активне залучення молоді в навчальному закладі до соціальні проєктів, конкурсів, тренінгів шляхом актуалізації peer-to-peer підтримки щодо покращення психологічного клімату

Реалізація зазначених рекомендацій має бути міждисциплінарною та підтримуваною адміністративно, що буде стимулювати підвищення відчуття задоволеності життям молодих людей.

Наступним, завершальним етапом нашого дослідження було проведення другого діагностичного зрізу, у якому використано ті ж методики та математичні обчислення, що у попередній діагностичній програмі.

Переходимо до характеристики діагностичних результатів щодо методики № 1 «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Калюк, О. Савченко, які репрезентовано в таблиці 2.15. За шкалою 1 «Задоволеність власним життям» до реалізації моделі впливу більшість респондентів в обох групах мали низький рівень (ЕГ – 50%, КГ – 55%), а високий — лише 20%, а після в експериментальній групі значно зросла кількість осіб з високим рівнем задоволеності (до 35%), а низький рівень знизився до 25%. У контрольній групі змін не відбулося: низький рівень залишився на рівні 50%, високий — 20%. За шкалою 2 «Невдоволеність собою і розчарування в житті» до втручання в обох групах близько половини респондентів мали високий рівень невдоволеності (ЕГ – 50%, КГ – 45%). Після корекції в ЕГ кількість таких респондентів суттєво зменшилася до 20%, натомість зросла частка з низьким рівнем невдоволеності (до 45%). У КГ ситуація майже не змінилася — навіть зросла частка з високим рівнем невдоволеності (до 40%). За шкалою 3 «Задоволеність відносинами з іншими». До корекції переважно спостерігався середній рівень у обох груп

(ЕГ – 35%, КГ – 35%), низький рівень — 30–35%. Після втручання в ЕГ зросла кількість осіб з високою задоволеністю стосунками (до 45%), а низький рівень знизився до 20%. У КГ – майже без змін: переважання середнього рівня і лише 30% з високим рівнем. За загальним результатом щодо методики 1 до втручання в обох групах переважали респонденти з низьким загальним рівнем (ЕГ – 55%, КГ – 60%). Після корекції в ЕГ жодна особа не мала низького рівня. 60% досягли високого рівня, і 40% – середнього. У КГ 50% залишилися з низьким рівнем, лише 10% досягли високого. В усіх чотирьох показниках спостерігається: зниження частки респондентів з низькими рівнями, зростання кількості осіб із високим рівнем суб'єктивного благополуччя, стабільність або погіршення ситуації у контрольній групі, де втручання не відбувалося.

Таблиця 2.15

Результати діагностування рівнів задоволеності життям студентів за методикою № 1 «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

Групи	Рівні					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Показник за шкалою 1 «Задоволеність власним життям»						
ЕГ	10	25	16	40	14	35
КГ	20	50	12	30	8	20
Показник за шкалою 2 «Невдоволеність собою і розчарування в житті»						
ЕГ	18	45	14	35	8	20
КГ	12	30	12	30	16	40
Показник за шкалою 3 «Задоволеність відносинами з іншими»						
ЕГ	8	20	14	35	18	45
КГ	12	30	16	40	12	30
Показник за шкалою 4 Загальний рівень задоволеності життям»						
ЕГ	0	0	16	40	24	60
КГ	20	50	16	40	4	10

Переходимо до характеристики діагностичних результатів щодо методики № 2 «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС» (табл.2.16).

Таблиця 2.16

Результати діагностування рівнів задоволеності життям студентів за методикою № 2 «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС»

Групи	Рівні					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Показник за шкалою 1 «Психологічне благополуччя»						
ЕГ	10	25	20	50	10	25
КГ	20	50	14	35	6	15
Показник за шкалою 2 «Фізичне здоров'я та благополуччя»						
ЕГ	12	30	16	40	12	30
КГ	20	50	14	35	6	15
Показник за шкалою 3«Стосунки»						
ЕГ	6	15	20	50	14	35
КГ	14	35	14	35	12	30
Показник за шкалою 4 «Загальний рівень задоволеності життям»						
ЕГ	9	23	19	47	12	30
КГ	18	45	14	35	8	20

За шкалою 1 отримано наступні результати: до втручання більшість респондентів в обох групах демонстрували низький рівень (55%), після корекції частка осіб з низьким рівнем у ЕГ знизилася до 25%; натомість зросли показники середнього (до 50%) і високого рівня (до 25%); у КГ змін майже не відбулося – низький рівень зберігся у 50% респондентів.

За шкалою 2 констатоване наступне: до впровадження корекційної моделі високий рівень мали лише 20% респондентів у кожній групі, переважала низька оцінка фізичного самопочуття (60% в ЕГ, 55% в КГ); після в ЕГ відбулось зниження низького рівня до 30%, зросли частки середнього (40%) та високого (30%) рівнів; у КГ позитивної динаміки не зафіксовано: низький рівень залишився на рівні 50%.

За шкалою 3 встановлено: до експерименту більшість респондентів мали середній або низький рівень якості стосунків (по 35% в ЕГ і КГ); після в ЕГ відбулося помітне зростання задоволеності стосунками: високий рівень з 30% піднявся до 35%, а низький знизився до 15%; у КГ ситуація залишилася майже без змін. За загальними показниками до експерименту половина респондентів у кожній групі демонстрували низький рівень благополуччя (50%); після в ЕГ низький рівень знизився до 23%, а високий рівень зріс до 30%; у КГ низький рівень залишився високим — 45%, а високий – лише 20%.

Переходимо до характеристики діагностичних результатів щодо методики № 3 «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н. Паніної), результати якої репрезентовано в таблиці 2.17.

Таблиця 2.17

Результати діагностування рівнів задоволеності життям студентів за методикою № 3 «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н. Паніної).

Рівень задоволеності життям	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	10	25	20	50
середній	20	50	14	35
високий	10	25	6	15

В обох групах після реалізації корекційної моделі спостерігається яскраво виражена позитивна динаміка: низький рівень зменшився з 40% до 25%, частка респондентів із середнім рівнем зросла до 50%, а з високим — подвоїлась (до 25%); у контрольній групі, де корекція не проводилася, навпаки, спостерігається негативна тенденція: частка респондентів із низьким рівнем зросла до 50%, а з високим залишилася незмінною (15%). Зростання кількості респондентів з високим рівнем задоволеності життям (з 15% до 25%) є важливим результатом, який відображає глибші особистісні

зміни: переосмислення життєвих пріоритетів, актуалізацію внутрішніх ресурсів, зростання впевненості у власних можливостях (табл. 2.17).

Переходимо до характеристики діагностичних результатів щодо методики № 4 «Методика дослідження психологічного благополуччя особистості». За шкалою «Уявлення про майбутнє» в ЕГ є позитивна динаміка: частка з високим рівнем зросла до 35%, з низьким – зменшилася до 25%. У КГ змін практично не відбулося: низький рівень залишився на рівні 47%. За шкалою «Наявність соціальної підтримки» в ЕГ кількість респондентів з високим рівнем підтримки зросла до 35%, низький рівень зменшився на 10%. У КГ динаміка відсутня: низький рівень залишився найпоширенішим (45%). За загальною шкалою в ЕГ значне покращення: високий рівень з 23% зріс до 35%, низький – знизився до 30%. У КГ ситуація майже не змінилась — 47% респондентів зберегли низький рівень (табл.2.18).

Таблиця 2.18

Результати діагностування рівнів задоволеності життям студентів за методикою № 4 «Методика дослідження психологічного благополуччя особистості»

Групи	Рівні					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Шкала «Уявлення про майбутнє»						
ЕГ	10	25	16	40	14	35
КГ	20	47	12	30	8	20
Шкала «Наявність соціальної підтримки»						
ЕГ	14	35	12	30	14	35
КГ	18	45	12	30	10	25
Шкала Загальний рівень задоволеності життям»						
ЕГ	12	30	14	35	14	35
КГ	19	47	12	30	9	23

Порівняння результатів на констатувальному та прикінцевому етапах дослідження засвідчило, що низький рівень знизився в КГ на 4, а в ЕГ на 27. Приріст відбувся у вибірки з середнього рівня на 2 в КГ та на 8 в ЕГ. Показники високого рівня змінилися в КГ на 2, в ЕГ на 18 (таблиця 2.19).

Таблиця 2.19

Порівняння розподілів експериментальної і контрольної груп на констатувальному та прикінцевому етапах

Групи	**КГ (40 осіб)**					**ЕГ (40 осіб)**				
Рівень	Дані констатувального етапу		Дані прикінцевого етапу		**Приріст(Δ)**	Дані констатувального етапу		Дані прикінцевого етапу		**Приріст(Δ)**
	абс.	%	абс.	%	%	абс.	%	абс.	%	%
Результати психодіагностики										
Низький	21	51	19	47	**-4**	19	47	8	20	**-27**
Середній	13	33	14	35	**+2**	14	35	17	43	**+8**
Високий	6	16	7	18	**+2**	7	18	15	37	**+18**

Висновки до другого розділу

До психологічного втручання в обох групах переважали низькі показники задоволеності життям (47–51%). Частка осіб із високим рівнем була мінімальною (18% і 16%). Після впровадження програми в експериментальній групі відбулися суттєві позитивні зрушення: частка респондентів з низьким рівнем зменшилася вдвічі (з 47% до 20%), водночас високий рівень зріс із 18% до 37%, тобто понад удвічі, частка із середнім рівнем зросла до 43%, що свідчить про зміщення фокусу в позитивну зону. У

контрольній групі жодних суттєвих змін не відбулося: низький рівень залишився майже на тому ж рівні (51% → 47%), а високий — лише незначно підвищився (на 2%). Тобто можна говорити про статичність або застій емоційно-психологічного стану в умовах відсутності підтримки.

Комплексна психологічна програма, реалізована в межах дослідження, виявилася ефективною та результативною: вона суттєво підвищила рівень життєвої задоволеності та суб'єктивного благополуччя серед молоді. Отримані дані свідчать про зменшення негативних станів (невдоволеності, розчарування, тривоги) та зростання позитивних особистісних утворень (оптимізму, самосприйняття, соціальної підтримки). Найбільші зрушення зафіксовано у таких сферах:

1. Психологічне благополуччя, включаючи позитивне самосприйняття, зниження рівня невдоволеності собою, стабілізацію емоційного стану.
2. Суб'єктивне благополуччя як загальне позитивне ставлення до свого життя, його сенсу, структури і якості.
3. Покращення уявлень про майбутнє, що вказує на зростання рівня життєвої мотивації, надії та перспективності.
4. Розширення відчуття соціальної підтримки, емоційної залученості, позитивної міжособистісної взаємодії.
5. Фізичне самопочуття, що також покращилось завдяки зниженню психоемоційного напруження.

Для перевірки ефективності тренінгу було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{{s_1}^2}{n_1} + \frac{{s_2}^2}{n_2}}}$$

де:

- $\bar{x}_1$ і $\bar{x}_2$— середні значення контрольної та експериментальної груп;
- s_1^2 і s_2^2— дисперсії (в квадраті стандартного відхилення);
- n_1, n_2 — обсяг вибірок.

Підставимо емпіричні дані:

$\bar{x}_1 = 1.7$ (контрольна група)

$\bar{x}_2 = 2.175$ (експериментальна група)

s_1=0.758, s_2=0.747

$n_1 = n_2$=26

Кроки розрахунку:

1. Дисперсії: $s_1^2 = 0.758^2 = 0.5746,\ s_2^2 = 0.747^2 = 0.5580,$
2. Відношення дисперсій до кількості респондентів:

   $\frac{s_1^2}{n_1} = \frac{0.5746}{40} \approx 0.01436,\ \frac{s_2^2}{n_2} = \frac{0.5580}{40} \approx 0.01395$
3. $\text{Знаменник} = \sqrt{0.01436 + 0.01395} = \sqrt{0.02831} \approx 0.1682$
4. Різниця середніх:

$$\bar{x}_1 - \bar{x}_2 = 1.7 - 2.175 = -0.475$$

5. Остаточний розрахунок:

$$t = \frac{-0.475}{0.1682} \approx -2.823$$

Інтерпретація результату

З отриманим значенням t = -2.823 і ступенями свободи df = 78 порівнюємо це значення з критичним з таблиці t-критичних значень при α = 0.05. Для df = 78 критичне значення приблизно $t_{кр} \approx 1.990$

Порівняння: $|t| = 2.823 > 1.990$

Таким чином, ми маємо підстави відхилити нульову гіпотезу про відсутність різниці між контрольною та експериментальною групами. Тобто, різниця є статистично значущою.

Отримані дані свідчать про ефективність впровадженої тренінгової програми, яка позитивно вплинула на соціально-психологічні чинники, що формують життєву задоволеність у студентської молоді. Зокрема, результати демонструють, що учасники експериментальної групи, які були залучені до психологічного впливу, демонструють вищі показники суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям за всіма використаними шкалами.

Це дозволяє зробити висновок, що соціально-психологічні детермінанти, такі як якість міжособистісних зв'язків, наявність соціальної підтримки, внутрішнє прийняття, орієнтація на самореалізацію, перспективність життєвого шляху, відіграють визначальну роль у формуванні позитивного світосприйняття та життєвої задоволеності.

Таким чином, емпіричне підтвердження ефективності корекційного впливу дає підстави рекомендувати впровадження аналогічних програм в освітній та молодіжний простір для покращення психоемоційного стану, мотиваційного фону та рівня адаптації молоді до умов сучасного суспільства. У контексті поставленої гіпотези — «за умови впливу на соціально-психологічні детермінанти можливо вплинути на рівень задоволеності життям у молодіжній сфері» — отримані результати повністю її підтверджують.

Отримане значення t-критерію Стьюдента дозволяє зробити глибокі висновки щодо ефективності тренінгової програми, яка була спрямована на формування ключових соціально-психологічних детермінант задоволеності життям у студентської молоді. Отримане значення $t = -2.823$ при $df = 78$ перевищує критичний рівень $t_{кр} = \pm 1.990$ (при $\alpha = 0.05$), що вказує на статистичну значущість виявлених змін. Це підтверджує ефективність втручання у вигляді спеціально розробленої тренінгової програми, яка включала модулі з розвитку міжособистісних стосунків, соціальної підтримки, самоприйняття, особистісного зростання, формування позитивної життєвої орієнтації та внутрішньої свободи.

Таким чином, зміни, які відбулися в експериментальній групі, є не лише результатом збігу або зовнішніх чинників, а прямим наслідком системного впливу програми. Підвищення середнього рівня задоволеності життям у цій групі зафіксовано за чотирма різними методиками. Таке поєднання інструментів дозволяє говорити про надійність результатів і цілісне охоплення як суб’єктивних, так і об’єктивних аспектів благополуччя.

У дослідженні було дотримано принципів репрезентативності вибірки – обидві групи включали по 40 студентів. Вік і стать не були визначальними змінними, оскільки акцент робився саме на психологічному впливі запропонованої моделі. Контрольна група не зазнавала жодного впливу, тоді як учасники експериментальної групи відвідували низку тренінгових занять, структурованих за модулями, спрямованими на розвиток адаптивних механізмів, підвищення саморефлексії, формування позитивного «Я-образу» та зменшення соціальної тривожності.

Крім кількісних змін, результати дослідження також мають змістовне значення. Експериментальна група продемонструвала підвищену мотивацію до саморозвитку, покращення навичок соціальної взаємодії та більший рівень емоційного прийняття себе. Ці фактори є складовими не лише суб'єктивного благополуччя, але й основою для формування психологічної зрілості, що важливо для студентського віку.

Отже, можна зробити висновок, що гіпотеза дослідження – «за умови впливу на соціально-психологічні детермінанти можливо вплинути на рівень задоволеності життям у молодіжній сфері» – повністю підтверджена. На основі статистичних результатів та емпіричних спостережень встановлено, що така взаємодія є не лише ефективною, а й необхідною у системі психопрофілактики та освітнього супроводу. У результаті дослідження обґрунтовано практичну потребу в адаптації й запровадженні подібних тренінгових програм в університетське середовище, що може стати одним із напрямів розвитку психологічної служби в освіті.

Таким чином, t-критерій Стьюдента не лише підтверджує статистичну різницю між групами, а й засвідчує глибший соціально-психологічний зміст дослідження, результати якого можуть мати довготривалі наслідки для гармонійного розвитку особистості молодої людини в умовах сучасного українського суспільства.

ВИСНОВКИ

Узагальнені результати проведеного нами дослідження дали змогу сформулювати основні висновки:

1. У кваліфікаційній роботі наведено теоретичне узагальнення та практичне розв'язання наукової проблеми детермінації задоволеності життям молоді. Проаналізовано різноманітні напрямки дослідження вищезазначеної дефініції (аксіологічний, середовищний, емотивний, функціональний, інтегративний) та підходи (об'єктивний, суб'єктивний, психологічний, інтегративний). Визначено, що задоволеність життям – це інтегральний психологічний стан, який відображає суб'єктивну оцінку особистістю якості власного життя, ступеня реалізації її потреб, прагнень і цілей, а також відповідності між бажаним (ідеальним) та реальним станом справ у різних сферах життєдіяльності. З'ясовано компоненти задоволеності життям: когнітивний, афективний, особистісний, соціальний, фізіологічний, духовний.

2. Схарактеризовано психологічні особливості задоволеності життям у молодіжному середовищі: зростання усвідомлення особистісної індивідуальності та сприйняття її суспільством, власне світосприймання, формування емоційно-ціннісного ставлення до себе та поведінкових експектацій, актуалізація самовизначення: в утвердженні певного способу життєдіяльності, реалізації планів в професійному самоствердженні, орієнтація на майбутнє, усвідомлення життєвих перспектив: визначити своє призначення в світі та зайняти усвідомлену позицію дорослого, зростання великої цікавості до проблем: щастя, любові, дружби, обов'язку; відбувається інтеграція особистості юнаків в суспільстві, набуття почуття цілісності та різних форм ідентичності (гендерної, професійної, соціальної), формуються ціннісні світоглядні орієнтації, самоповага, самосвідомість, відповідальність.

3. Визначено соціально-психологічні детермінанти задоволеності життям юнаків: якість міжособистісних стосунків, самоприйняття і

особистісне зростання, відсутність надмірної залежності від думки оточуючих, соціальні очікування і відповідність їм, матеріальне благополуччя і умови життя, перспективність і життєва орієнтація, свобода, творчість і самовираження.

4. Розроблено методику діагностування рівня задоволеності життям молоді та її соціально-психологічних детермінант. Для діагностування обрано методики: «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О.Калюк О. Савченко), «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), «Індекс життєвої задоволеності» Б. Ньюгартен в адаптації Н. Паніної, методика дослідження психологічного благополуччя особистості (С. Забаровської, О. Кресан).

5. Побудовано і апробовано модель соціально-психологічного впливу на молодіжне середовище для підвищення задоволеності життям юнаків шляхом активізації внутрішніх резервів молодої людини, формування позитивної життєвої перспективи, підвищення адаптивності до соціальних змін, зміцнення почуття смислу життя та суб'єктивного контролю над подіями.

6. Результати експериментального дослідження засвідчили позитивну динаміку рівнів задоволеності життя юнаків. В експериментальній групі зафіксовано статистично значимі позитивні зміни в перерозподілі рівнів. Після впровадження тренінгової програми відбулися позитивні зрушення: суттєво зменшилась кількість юнаків експериментальної групи із низьким рівнем задоволеності життя (з 47% до 20%), з середнім рівнем збільшилася до 43 %, з високим – збільшився з 18 % до 43 %. Найбільше зростання зафіксовано: у компонентах психологічного благополуччя (позитивна картина світу та "Я"), у ставленні до майбутнього (мотивація, цілеспрямованість), у соціальній сфері (відчуття підтримки, міжособистісна залученість). У контрольній групі респондентів суттєвих змін не відбулося.

Для визначення достовірності отриманих даних використано t-критерій Стьюдента.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми детермінації задоволеності життям у юнаків. Подальша перспектива вивчення полягає у більш ґрунтовному теоретичному і практичному дослідженні корекції рівня задоволеності життям майбутніх фахівців різних напрямків спеціалізації задля оптимізації їх професійно-особистісного становлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аргайл М. Психологія щастя. Київ : КМ Академія, 2011. 320 с.
2. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях. К. : Центр навч. літератури, 2003. 134 с.
3. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник національного університету оборони України.* 2019. № 3. С. 24-32;
4. Білоус О. В. Вікова психологія : навч. посіб.Чернігів : Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
5. Бобкова Д. В. Психологічні аспекти задоволеності життям. *Психологія і суспільство.* 2024. № 2. С. 45–58.
6. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Методика та організація наукових досліджень з психології. Центр учбової літератури. 2022. С.360.
7. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2013.№ 2. С. 20-25
8. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620с.
9. Гальян І. Структура та детермінанти життєвої задоволеності майбутніх педагогів. *Психологічний вісник.* 2016. № 1 (16). С. 29–38
10. Горбаль І. Соціально-психологічні чинники суб’єктивного благополуччя пенсіонерів : канд. психол. н. : 19.00.05. Львів, 2016. 204 с.
11. Грисенко Н. В. Ставлення до себе та світу як фактори задоволення життям молоді. *Young Scientist.* 2018. № 11 (63). С. 626-631
12. Данильченко Т. В. Психологія суб'єктивного соціального благополуччя : дис… д-ра психол. наук : 19.00.05. Київ, 2018. 557 с.
13. Дяченко В. А., Мунасипова-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 / гол. ред. С. Д. Максименко. Київ, 2018. Т.VII Вип. 45. С.120-129

14. Євтух М. Б., Кулик М. С., Лузік Е. В., Ільїна Т. В. Математичне моделювання в психологічних та соціологічних дослідженнях : підручник. Київ, 2011. 414 с.
15. Забаровської С., Кресан О. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Psychological journal*.Vol. 2021. 9 (53). P. 99-107
16. Іваннікова Г. В. Особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів з інвалідністю : канд. психол. н. : 19.00.01. Київ, 2021. 248 с.
17. Кагіна Н. В., Цибух Л. М., Мельничук І. В. Теоретико-методологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Psychological Prospects.* 2018. Вип. 32. С. 10–22
18. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна* психологія, 2022. № 3-4 (27).С. 85-94
19. Кельман М., Кельман Р. Сучасні соціальні проблеми у молодіжному середовищі. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна.* 2019. Вип. 13. С. 123–131.
20. Кириленко О. М. Благополуччя людей як об’єкт соціологічних досліджень: феліцитарний підхід. *Вісник Національного університету “Юридична академія України імені Ярослава Мудрого”. Соціологія.* 2016. № 3 (30). С. 18–33
21. Ковальчук І. В. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус.* 2023. Вип. 51. С. 20–35
22. Коструба Н. С., Ляшко Л. М. Ціннісно-смислові основи задоволеності життям у студентів. *Габітус. 2022*. Вип. 36. С. 173-176.

23. Кузьмінська О. Соціально-психологічний клімат у студентській академічній групі як чинник задоволеності життям. *Вісник Українського католицького університету*. 2014. Вип. 1. С.208-218
24. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. К. : Центр навчальної літератури, 2005. 320 с.
25. Лукашева Ю. В. Фактори задоволеності життям молоді: гендерний аспект. *Вісник Запорізького національного університету*. 2022. № 3. С. 78–89
26. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум /за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с
27. Ньюгартен Б.І., Паніна Н.В. Індекс життєвої задоволеності (LSIA). *Психологічні методики* : зб. / за ред. Н.В. Паніної. К. : Наукова думка, 1993. С. 112–115.
28. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
29. Паніотто В., Сахно Ю., Пясковська А. Соціологічний аналіз щастя та задоволеності життям в Україні. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг.* 2021. № 4. С. 45–60
30. Роздимаха Є. , Одерій Л., Роздимаха А. Молодіжне середовище як педагогічна проблема в аспекті соціокультурного розвитку суспільства. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2022. Вип. 18. С. 127-140
31. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal.* 2022. Вип. 39. С. 322–340
32. Савіцина Є. В., Бабатіна С. І. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості :* збірник наукових праць за матеріалами міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених,

аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020). Херсон : ФОП Вишемирський В. 2020. С. 316-319

33. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. К. : Академвидав, 2005. 384 с.
34. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
35. Сеник О. М. Часова перспектива студентів і їхнє психологічне благополуччя. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2011. Вип. 28. С. 109-119.
36. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 320 с.
37. Скрипаченко Т. В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Проблеми сучасної психології.* 2016. № 2. С. 124-130
38. Табун Н. Ф. Молодіжне середовище і соціальні небезпеки. *Міжнародний науковий журнал "Інтернаука"* . 2019. № 12. С. 14-18.
39. Токарева Н. М., Шамне А. В. Основи вікової психології : навч.-метод. посіб. Кривий Ріг : Вид-во Криворізького пед. ун-ту, 2013. 283 с.
40. Торндайк Е. Л. Умови хорошого життя. *Психологічний журнал.* 1940. Т. 15, № 2. С. 45–60
41. Фрейд З. Психоаналітичні дослідження психіки. К. : Наукова думка, 1988. 432 с.
42. Чернявська Т. П. Психологія благополуччя і успішності діяльності особистості в контексті ортобіозу людини. *Дослідження психології ортобіозу людини*: монографія. Київ: Видавництво Ліра-К, 2021.С. 58-75
43. Чернявська Т. П. Психологічне благополуччя як предиктор професійної діяльності. *Психологія та соціальна робота.* 2024. Вип. 1(59). С.301-308

44. Чиханцова О. А. Особливості якості життя особистості та методика її вимірювання. *Insight.* 2020. № 4. С. 11–28
45. Чубук Р. В. Українське молодіжне середовище: сучасні проблеми, ризики та виклики. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2014. Вип. 122. С. 299-305
46. Чусова О. М. Психологічне благополуччя як чинник розвитку особистості сучасного фахівця соціономічної сфери. *Наукові проблеми господарювання на макро-, мезо- та мікроекономічному рівнях* : зб. матеріалів XXI Міжнар. наук.-практ. конф. Одеського національного економічного університету (Одеса, 26-27 квітня 2023 р.). Одеса : ОНЕУ, 2023. С. 24-26.
47. Чусова О.М., Косарєва М. С. Психологічні особливості задоволеності життям у молодіжному середовищі. *Формування інноваційного потенціалу світової науки:* зб.матеріалів IX міжнар. наук.-теорет. Конференції, м. Вотерфорд, Ірландія, 12 травня 2025 р. С. 315-317
48. Чусова О. М., Терзі Т. О. Психологічне благополуччя як професійно-особистісний ресурс життєздатності юристів. *Ricerche scientifiche e metodi della loro realizzazione: esperienza mondiale e realtà domestiche*: Raccolta di articoli scientifici «ΛΌГОΣ» con gli atti della VI Conferenza scientifica e pratica internazionale, Bologna, 15 novembre, 2024. Bologna-Vinnytsia: Associazione Italiana di Storia Urbana& UKRLOGOS Group LLC, 2024. P. 319-321
49. Швалб Ю. М. Психологічні засади соціального благополуччя особистості в зрілому віці. *Актуальні проблеми психології*. Том 7. Випуск 47, 2019. С.314-330
50. Шевченко О. Л. Соціально-психологічні предиктори професійного благополуччя фахівців у галузі охорони здоров'я. : канд. психол. н. : 19.00.05. Київ, 2024. 224 с.

51. Шрам В. Психологічні особливості задоволеності життям студентської молоді. *Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* 2024. Вип. 35. С. 120–130
52. Aaronson N. K., Cull A., Kaasa S., Sprangers M. The European Organisation for Reserch and Treatment of Cancer modular approach to quality of life assessment in oncology. *Int J Ment Health.* 1994. № 23. P. 75-96
53. Cella D. F. Qaulity of Life: The concept. *Journal Palliative Care.* 1992. № 8. Vol. 3. P. 8-13
54. Czapiński J. Psychologia szczęścia: przegląd badań i zarys teorii cebulowej. W.: Akademos, 1992. 160 s.
55. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment.* 1985. Vol. 49, № 1. P. 71–75.
56. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin.*1984. Vol. 95(3), p.542-575
57. Freud S. Beyond the Pleasure Principle. London : Hogarth Press, 1920. 80 p.
58. Huebner E. S., Gilman R. The role of stress and social support in adolescent subjective well-being. *Journal of Youth and Adolescence.* 2006. Vol. 35, № 2. P. 159–171
59. Jung C. G. Psychological Types. London : Routledge & Kegan Paul, 1971. 608 p.
60. Kowalik S., Bańka A., Derbis R. Psychologiczne wymiary jakośći życia. *Myśl psychologiczna w Polsce odrodzonej*. Poznań : Gemini, 1993. 280 s.
61. Lyubomirsky S., Sheldon K. M., Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology.* 2005. Vol. 9, № 2. P. 111–131
62. Maslow A. H. Motivation and Personality. New York : Harper & Row, 1954. 370 p.

63. Pavot W., Diener E. The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology.* 2008. Vol. 3, № 2. P. 137–152
64. Rumiński A. Jakość życia studentów. Kraków : Impuls, 2004.206 s.
65. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1989. Vol. 57, № 6. P. 1069–1081
66. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science,* 1995. vol. 2, p. 99-104.
67. Ryff C. D., Keyes C. L. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology,* 1995. № 4(69), p.719-727.
68. Veenhoven R. Quality-of-life in individual perspective: a conceptual framework. *Social Indicators Research.* 1984. Vol. 16, № 3. P. 257–286.
69. Veenhoven R., Hedjerti M., Stevenson B., Wolfers I. J. Sociology of Happiness. *Sociological Journal.* 2019. No. 4. P. 118–130.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» [26]

Інструкція для учасників опитування: Оцініть ступінь вашої згоди на наведені нижче твердження.

Текст опитувальника:

№	Твердження	Повністю не погоджуюсь	Частково не погоджуюсь	Важко визначитись	Частково погоджуюсь	Повністю погоджуюсь
1.	Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню					
2.	Вважаю себе щасливою людиною					
3.	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі					
4.	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб					
5.	Мене влаштовує якість мого життя					
6.	В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги					
7.	Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час					
8.	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування					
9.	Моє повсякденне життя я можу охаракте- ризувати як цілком безпечне та комфортне					
10.	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя					
11.	Я часто відчуваю, що близькі люди слабко розуміють мене та мої бажання					
12.	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних					
13.	Я можу сказати про себе, що я цілком задо- волений своїм життям					
14.	Я можу сказати, що мої стосунки з друзя- ми та рідними є щирими, без приховуван- ня чого-небудь					
15.	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті					
16.	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну					
17.	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей					
18.	Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих					
19.	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь					
20.	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії					

Додаток Б

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ»

(адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) [18]

Інструкція для учасників опитування: Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст: Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовую- чи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Пункт	**Зовсім ні**	**Трохи**	**Середньо**	**Дуже сильно**	**Над-звичайно сильно**
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17.Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					

23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Додаток В

Методика «Індекс життєвої задоволеності» Б. Ньюгартен в адаптації Н. Паніної [27]

Інструкція для учасників опитування: Оцініть ступінь вашої згоди на наведені нижче твердження за шкалою так/ні або згоден/не згоден

Текст опитувальника:

1. Я відчуваю, що моє життя цікаве і насичене.
2. Я задоволений(а) тим, як складається моє життя.
3. Я відчуваю себе щасливим(ою) більшу частину часу.
4. Я досяг(ла) більшості цілей, які ставив(ла) перед собою.
5. Я вважаю, що моє життя склалося вдало.
6. Я часто відчуваю радість від повсякденних справ.
7. Я оптимістично дивлюся на майбутнє.
8. Я наполегливо прагну досягати поставлених цілей.
9. Я відчуваю інтерес до багатьох сфер життя.
10. Я рідко відчуваю пригнічення чи смуток.
11. Я вважаю, що моє життя має сенс.
12. Я задоволений(а) своїми особистими якостями.
13. Я послідовно йду до намічених цілей.
14. Я пишаюся своїми досягненнями.
15. Я задоволений(а) своїми вчинками.
16. Я проявляю рішучість у складних ситуаціях.
17. Я не здаюся перед труднощами.
18. У мене переважає гарний настрій.
19. Я досяг(ла) того, чого хотів(ла) у житті.
20. Я позитивно оцінюю свій життєвий шлях.

Додаток Д

Методика дослідження психологічного благополуччя особистості (С. Забаровської, О. Кресан) [15].

Інструкція: прочитайте уважно кожне з наведених тверджень. Якщо ви погоджуєтесь з твердженням, то поставте «+» поряд з ним, якщо не погоджуєтесь – знак «–».

Текст методики

1. Я задоволений тим, як складається моє життя.
2. У моєму житті є багато причин для радості.
3. Я приймаю себе таким, який я є.
4. Переважно я позитивно ставлюся до людей.
5. Моє майбутнє досить перспективне.
6. У мене є близькі люди, яким я можу довіритись.
7. У мене є плани на майбутнє.
8. Коли мені погано, я знаю як собі допомогти.
9. Моє життя мене влаштовує.
10. Я можу назвати себе щасливою людиною.
11. Здебільшого я собі подобаюсь.
12. Вважаю, що люди по своїй суті добрі.
13. Моє майбутнє буде ще кращим, ніж сьогодення.
14. Члени родини мене підтримують.
15. Я маю життєві цілі, до яких прагну.
16. Я вмію вдало керувати своїм настроєм.
17. Я б не хотів нічого змінювати в своєму житті.
18. Мене багато що цікавить в житті.
19. Я вважаю себе здібною людиною.
20. Мені багато хто подобається із моїх знайомих.
21. Я дивлюся в майбутнє з оптимізмом.
22. У мене є хороші друзі, які в разі потреби здатні допомогти.

23. У майбутньому планую реалізувати свої задуми.
24. Я спокійно приймаю та переживаю свої негативні емоції.
25. Якби було можна, я б прожив своє життя заново.
26. Я здатен отримувати задоволення від звичайних речей.
27. У мене багато позитивних якостей.
28. Мені подобається взаємодіяти з оточуючими.
29. Я переконаний, що в майбутньому мене чекає багато чого цікавого.
30. Коли я почуваю себе самотньо, то звертаюсь до своїх рідних чи друзів.
31. Вважаю, що у мене вдасться те, чого я хочу.
32. Коли я роздратований, то легко знаходжу конструктивні способи самозаспокоєння.

Додаток Е

Показники діагностувального зрізу задоволеності життям юнаків експериментальної групи

	xi	yi	di	d_	(di - d_)	(di - d)2
Респондент 1	1	1	0	0	0	0
Респондент 2	1	1	0	0	0	0
Респондент 3	1	1	0	0	0	0
Респондент 4	1	1	0	0	0	0
Респондент 5	1	1	0	0	0	0
Респондент 6	1	1	0	0,000	0,000	0,000
Респондент 7	1	1	0	0,000	0,000	0,000
Респондент 8	1	1	0	0,000	0,000	0,000
Респондент 9	1	2	-1	-0,038	-0,962	0,925
Респондент 10	1	2	-1	-0,038	-0,962	0,925
Респондент 11	1	2	-1	-0,038	-0,962	0,925
Респондент 12	1	2	-1	0	-1	1
Респондент 13	1	2	-1	0	-1	1
Респондент 14	1	2	-1	0	-1	1
Респондент 15	1	2	-1	0	-1	0,9246
Респондент 16	1	2	-1	0	-1	0,9246
Респондент 17	1	2	-1	0	-1	0,9246
Респондент 18	1	2	-1	0	-1	0,9246
Респондент 19	1	2	-1	-0,038	-0,962	0,925
Респондент 20	2	2	0	0,000	0,000	0,000

Респондент 21	2	2	0	0	0	0
Респондент 22	2	2	0	0	0	0
Респондент 23	2	2	0	0	0	0
Респондент 24	2	2	0	0	0	0
Респондент 25	2	2	0	0	0	0
Респондент 26	2	3	-1	0	-1	0,9246
Респондент 27	2	3	-1	0	-1	0,9246
Респондент 28	2	3	-1	0	-1	0,9246
Респондент 29	2	3	-1	0	-1	0,9246
Респондент 30	2	3	-1	0	-1	0,9246
Респондент 31	2	3	-1	0	-1	0,9246
Респондент 32	2	3	-1	0	-1	0,9246
Респондент 33	2	3	-1	0	-1	0,9246
Респондент 34	3	3	0	0	0	0
Респондент 35	3	3	0	0	0	0
Респондент 36	3	3	0	0	0	0
Респондент 37	3	3	0	0	0	0
Респондент 38	3	3	0	0	0	0
Респондент 39	3	3	0	0	0	0
Респондент 40	3	3	0	0	0	0