

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ВПЛИВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА МІРУ ЗАДОВОЛЕНОСТІ
ВЛАСНИМ ЖИТТЯМ У МОЛОДОМУ ВІЦІ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «магістр»

Марти НАЛИВАЙКО

2 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

доктор педагогічних наук, доцент

Галина ЛЯЛЮК

Рецензент:

доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« 05 » грудня 2022 р., протокол № 7

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор



Зоряна КОВАЛЬЧУК

Львів

2022

Марта НАЛИВАЙКО Вплив ціннісних орієнтацій на міру задоволеності власним життям у молодому віці.

Магістерська робота присвячена проблемі впливу ціннісних орієнтацій на міру задоволеності власним життям у молодому віці. Здійснено теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми задоволеності власним життям особистості. Охарактеризовано структуру ціннісних орієнтацій та особливості їх розвитку у молодому віці. Проаналізовано наукові дослідження проблеми впливу ціннісних орієнтацій на задоволеність власним життям особистості. Презентовано результати емпіричного дослідження особливостей впливу ціннісних орієнтацій на міру задоволеності власним життям у молодому віці. Ціннісні орієнтації є визначальними чинниками у поведінці й діяльності молодих людей, детермінуючи рівень їх задоволеності власним життям. Розроблено рекомендації щодо оптимізації рівня задоволеності власним життям.

Ключові слова: задоволеність власним життям, ціннісні орієнтації, життєдіяльність, осмисленість життя, позитивна само мотивація.

Marta Nalyvaiko The influence of value orientations on the degree of satisfaction with one's own life at a young age.

The master's thesis is devoted to the problem of the influence of value orientations on the degree of satisfaction with one's own life at a young age. A theoretical analysis of scientific research on the problem of satisfaction with one's own life was carried out. The structure of value orientations and features of their development at a young age are characterized.

Scientific studies of the problem of the impact of value orientations on satisfaction with one's own life have been analyzed. The results of an empirical study of the influence of value orientations on the degree of satisfaction with one's life at a young age are presented. Value orientations are determining factors in the behavior and activities of young people, determining their level of satisfaction with their own lives.

Recommendations for optimizing the level of satisfaction with one's life have been developed.

Key words: satisfaction with one's own life, value orientations, life activities, meaningfulness of life, positive self-motivation.

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми впливу ціннісних орієнтацій на міру задоволеності власним життям у молодому віці	7
1.1. Поняття «задоволеність власним життям» у науковій літературі.....	7
1.2. Структура ціннісних орієнтацій та особливості їх розвитку у молодому віці	13
1.3. Аналіз наукових досліджень впливу ціннісних орієнтацій на задоволеність власним життям особистості	22
Висновки до першого розділу.....	25
Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей впливу ціннісних орієнтацій на міру задоволеності власним життям у молодому віці	27
2.1. Опис процедури та етапів емпіричного дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	33
Висновки до другого розділу.....	59
Висновки.....	62
Список використаних джерел.....	66
Додатки.....	76

ВСТУП

В умовах стрімких соціально-політичних подій, економічних трансформацій, військового стану в нашій країні, вирішального значення набуває питання широкого діапазону психологічних проблем, що відобразились на психічному стані, настроях та суб'єктивному благополуччі населення, їхніх мотивах, цінностях та ціннісних орієнтаціях.

Успішність особистості, її позитивне функціонування все більшою мірою залежить від суб'єктивної позиції, від ставлення до себе та ставлення до оточуючого світу. Задоволеність життям, поряд із іншими чинниками (культурними, соціальними, фізичними та ін.), є важливим індикатором позитивного функціонування людини в суспільстві та знаходить свій вияв у когнітивно-емоційній оцінці особистістю якості як власного життя загалом, так і окремих його сфер. Міра задоволеності власним життям залежить як від об'єктивних умов існування людини так і суб'єктивного сприйняття рівня значимості й задоволеності її потреб. Феномен переживання задоволеності чи незадоволеності життям визначає багато вчинків суб'єкта, різні види його діяльності та поведінки. Ці переживання виступають значущим фактором стану суспільної свідомості, очікувань, відносин в суспільстві. Міра задоволеності життям впливає на настрій, психічний стан, психологічну стійкість особистості.

Слід зазначити, що міра задоволеності життям значно залежить від специфіки вікового періоду. Соціальне становлення молоді передбачає не тільки входження в соціум, де відбувається фіксація її розвитку, але й осмислення нею задоволеності чи незадоволеності життям, власної значущості в процесі соціалізації. Крім, того в молодому віці реалії життя людини та психологічні особливості зазнають суттєвих змін, що позначається на судженні про якість життя. Молода людина зосереджується на само становленні, відбувається пошук власного життєвого шляху, аналіз

власних переживань, які по-різному сприймаються залежно від індивідуальних особливостей особистості.

Досліджуваний нами феномен міри переживання задоволеності чи незадоволеності власним життям загалом визначає багато вчинків суб'єкта, різні види його діяльності та поведінки та виступає значущим фактором стану суспільної свідомості, очікувань, міжособистісних відносин в суспільстві. Міра задоволеності власним життям впливає на настрій, психічний стан, психологічну стійкість особистості.

Слід зазначити, що інтерес до проблеми міри задоволеності особистості власним життям в сучасній психологічній науці, як правило, більшою мірою проявляється у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях присвячених вивченню актуальних питань підвищення якості життя. Сучасні науковці, характеризуючи стан суб'єктивного світу особистості в аспекті його сприятливості пропонують різноманітну термінологію: «благополуччя», «відчуття щастя», «почуття задоволеності життям», «емоційний комфорт», тощо.

У наукових розвідках багатьох дослідників різнобічно представлено вивчення досліджуваної нами проблеми, зокрема, аналіз взаємозв'язків між якістю життя особистості та рівнем її соціально-психологічної адаптованості, вибором стилю життя, рівнем особистісної творчої обдарованості, системою ціннісних орієнтацій, «Я-концепції», які, у свою чергу, впливають на гармонійність особистісного й професійного розвитку особистості (М. Аргайл, Ж. Вірна, С. Гарднер, М. Дрімман, В. Духневич, Д. Корольов, А. Маслоу, М. Селігмана Т. Титаренко). Науковці неоднозначно визначають міру значущості окремих аспектів життя молоді людини в детермінації задоволеності життям. Зокрема, більшість науковців наголошують на тому, що фактор ціннісних орієнтацій займає особливе місце у визначенні якості й задоволеності життям людини.

Значущість і недостатня розробленість теоретико-прикладних аспектів проблеми міри задоволеності життям молоді, зокрема такого важливого її

чинника, як ціннісні орієнтації, зумовило актуальність досліджуваної проблематики та вибір теми магістерського дослідження.

Об'єкт дослідження: задоволеність власним життям як психологічний феномен.

Предмет дослідження: особливості впливу ціннісних орієнтацій на міру задоволеності власним життям у молодому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу ціннісних орієнтацій на міру задоволеності власним життям у молодому віці.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми задоволеності власним життям особистості.
2. Охарактеризувати структуру ціннісних орієнтацій та особливості їх розвитку у молодому віці
3. Проаналізувати наукові дослідження проблеми впливу ціннісних орієнтацій на задоволеність власним життям особистості
4. Провести емпіричне дослідження особливостей впливу ціннісних орієнтацій на міру задоволеності власним життям у молодому віці.
5. Розробити рекомендації щодо оптимізації рівня задоволеності власним життям.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових досліджень, їх синтез, узагальнення та систематизація; емпіричні методи: спостереження, бесіда, анкетування, психодіагностичні методики. Статистична обробка отриманих нами показників за методиками проводилась з використанням програми SPSS Statistica.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: фундаментальні положення стосовно різноманітних аспектів задоволеності життям М. Аргайла, А. Кембела, М. Селігмана; факторів задоволеності життям Н. Андреснкової, Ж. Вірна, Т. Данильченко, Т. Титаренко; концепції суб'єктивного та психологічного благополуччя І. Аршави, І. Бонівела,

Н. Бредберна, Е. Дінера, О. Знанецької, О. Лисенко, Е. Носенко, Р. Шаміонова; концепція ціннісного ставлення Л. Артюхіної, З. Карпенко, Н. Нікітіної, Е. Рибалки та ін.

Теоретична значущість. Отримані нами теоретичні узагальнення, результати емпіричного дослідження дозволять поглибити знання про особливості задоволеності власним життям молоді та специфіку їх детермінації, зокрема ціннісних орієнтацій.

Практична значущість. Результати магістерського дослідження можуть бути використані у дослідницьких цілях, при написанні кваліфікаційних робіт з психології, а також під час вивчення психологічних дисциплін.

Структура магістерської роботи. Кваліфікаційну роботу складають вступ, два розділи, висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел, додатки. Основний зміст викладено на 65 сторінках.

Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми впливу ціннісних орієнтацій на міру задоволеності власним життям у молодому віці

1.1. Поняття «задоволеність власним життям» у науковій літературі

В останні десятиріччя активізувалась проблема задоволеності людиною власним життям у вітчизняній та зарубіжній психології. Зокрема, у наукові пошуки проблеми позитивного функціонування особистості, задоволеності власним життям, психологічного благополуччя висвітлено у дослідженнях українських вчених І. Аршави, Ж. Вірної, Т. Данильченко, Т. Титаренко та ін. Значний масив наукових розвідок проблеми задоволеності життям в основному зосереджений на суб'єктивній оцінці людиною власного життя, яка зумовлена, на думку психологів, не стільки об'єктивними критеріями, скільки самоставленням особистості, а також ставленням до навколишнього світу. Теоретичні розвідки сучасних дослідників також здійснюються й відносно емоційного ставлення особистості до власного життя, яке є однією із складових суб'єктивного благополуччя [6; 11].

Проблема дослідження міри задоволеності особистістю власним життям, зокрема її теоретичний аналіз, дозволяє нам констатувати наявність доволі широкого спектра трактувань цього складного психологічного феномена, який характеризується домінуванням наявністю тісних взаємостосунків та суб'єктної включеності в життєдіяльність, осмисленістю життя і позитивною самомотивацією [6; 11].

Загалом проблема міри задоволеності життям у психологічній науці тісно пов'язана з такими поняттями як рівень та якість життя, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя.

Спільною є думка більшості науковців, що задоволеність власним життям є інтегральним показником, який об'єднує в собі багато компонентів. Задоволеність власним життям визначається й досягнутими цілями, подоланими труднощами, змінами, які відбуваються в особисто-

професійному розвитку особистості. Залежно від того, як задоволеність життям пов'язана із досягненнями і бажаними змінами, вона обумовлена такими характеристиками, як віра у власні сили, планування, вміння оцінити наслідки своїх дій [18].

Загалом, термін «задовольняти» більшість дослідників тлумачить як «бути відповідним до чийхось вимог, сподівань», а сам термін «задоволеність» (satisfaction) вченими розглядається як суб'єктивна оцінка якості тих чи інших об'єктів, умов життя й діяльності, життя в цілому, відносин із людьми, самих людей, у тому числі й самого себе [18].

Поняття «задоволеність власним життям» вченими широко використовується в суспільних науках як категорія, яка відображає якість умов та рівень життя людини, міру задоволеності її основних потреб. Якість життя при цьому також визначається як ступінь задоволення комфорту людини як у своєму внутрішньому світі, так і в рамках соціуму [4].

Як бачимо, терміни «задоволення» і «задоволеність» мають дуже широке тлумачення та є досить поширеними, тому мають розмиті межі. Відтак, особливістю терміну «задоволеність власним життям» є його невизначеність як в предметній оцінці, так і в тому, що саме задовольняє або не задовольняє людину. Саме предмет оцінки найчастіше стає «розмитим» у трактуванні дослідників. В залежності від того, що саме індивід приймає до уваги: чи зовнішні обставини життя, чи оцінює власні рішення, дії та вчинки, успішність, істотно залежатиме його сама оцінка [8].

Більшість наукових праць зарубіжних вчених зосереджені на аналізі феномену задоволеності власним життям крізь призму суб'єктивного благополуччя, його структури, впливу життєвих цілей та цінностей на суб'єктивне благополуччя, гендерних особливостей у його переживанні [1; 12; 39; 72 та ін.]. А також задоволеність власним життям у багатьох зарубіжних наукових дослідженнях розглядається крізь призму медичних наук, стану здоров'я, впливу хвороби й процесу лікування на певні сфери життя пацієнта [14].

Усвідомлення людиною задоволеності власним життям є потужним потенціалом, який активізує всі її сутнісні сили для якісних перетворень. Особливо доцільно зазначити, що важливим є той факт, як людина визначає своє власне життя, які для цього використовує субдомінальності, які визначальні переконання, яке місце займає здоров'я в системі її ціннісних орієнтацій [18].

Таким чином, аналіз наукової літератури дозволив нам виокремити такі феноменологічні характеристики категорії «задоволеність власним життям»:

- а) задоволеність є насамперед суб'єктивною оцінкою;
- б) оцінка задоволеності життям пов'язана з внутрішнім світом особистості (власними переживаннями, власним баченням дійсності і самого себе в ній);
- в) міра задоволеності власним життям визначає ставлення людини до навколишнього світу, організацію життя людини та її форми поведінки;
- г) оцінка життя людини здійснюється найчастіше за допомогою таких понять, як «суб'єктивне благополуччя», «щастя», «якість життя», «життєва задоволеність»;
- д) результатом розриву між існуючим становищем та ідеалом є незадоволеність [34].

Звернення до наукових джерел дозволяє нам також теоретично визначити основні психологічні *умови задоволеності власним життям*. До них відносяться *термінальні цінності та життєві смисли* (ціннісно-смісловова сфера особистості) [2], мотиви прагнення до успіху (мотиваційно-потребова сфера) [3], творче мислення, креативність (когнітивна сфера), емоції інтересу та радості, а також й вольові якості: самовладання, цілеспрямованість, наполегливість (емоційно-вольова сфера) [4].

Варто зазначити, що для оцінення рівня життя людей при розробленні різних соціальних програм для більшості груп населення найчастіше послуговуються *критерієм якості життя*. Зокрема, поняття «якість життя» особистості є індивідуальним і суб'єктивним, що об'єднує важливі сфери

життя людини, задоволення яких свідчить про позитивну якість свого життя, а негативне сприйняття власного життя – про негативну якість життя [18].

Таким чином, відповідно до цього наукового підходу соціальне самопочуття й благополуччя людини значною мірою залежить від системи особливостей соціального управління життєзабезпечення, де здійснюється єдиний рекреаційний комплекс, який охоплює майже усі напрямки взаємодії людини з її природним і соціальним оточенням [24].

Якщо економісти при побудові концепції якості життя об'єктивно враховують рівень життя у ракурсі економічних, тобто соціально-побутових умов, то для вчених-представників гуманістичних наук в контексті досліджуваної проблематики провідним виступає ступінь задоволення потреб [41].

Отже, *переживання міри задоволеності власним життям* залежить від рівня домагань, задоволення потреб, вимог до себе й очікувань від життя, а також від ціннісних орієнтацій [11]. Гармонійна особистість балансує між задоволенням своїх потреб і потребами соціуму, підтримуючи одночасно рівновагу як між внутрішніми механізмами функціонування так і умовами соціального середовища. Саме такий баланс, внутрішню рівновагу особистості, дослідник Р. Шаміонов визначає як *суб'єктивне благополуччя* [11].

Слід зазначити, що вченими також обгрунтовано положення про детермінованість задоволеності власним життям, ставленням до себе, самооцінкою, характером міжособистісних стосунків. Також задоволеність власним життям розглядають у ракурсі емоційно-оціночного ставлення до власного життя та ставленням особистості до себе, до соціуму, до окремих значущих осіб [5;.11; 45; 53].

Оціночний компонент відношення до власного життя зумовлюється самооцінкою та задоволенням основних потреб. Зокрема, А. Адлер підкреслював, що *задоволеність власним життям людини значною мірою залежить від її очікувань майбутнього*. На думку вченого, людина,

увиразнюючи свої особисті цілі, тим самим визначає власну поведінку й стиль життя [9].

Безперечно, міра задоволеністю життям впливає на настрій, психічний стан, психологічну стійкість особистості, тому й часто характеризуючи стан суб'єктивного світу особистості в контексті його сприятливості вчені вживають різноманітні терміни: відчуття щастя, задоволеність життям, емоційний комфорт, психологічне благополуччя [9].

Як ми вже зазначали вище, представники гуманістичних наук задоволеність власним життям пов'язують перш за все із задоволеністю основних потреб людини. Потребу більшість дослідників розглядають як особливий стан психіки, усвідомлення особистістю незадоволеності, відчуття нестачі чогось, відображення невідповідності між внутрішнім станом та зовнішніми умовами [9].

Основи теорії ієрархії потреб А. Маслоу включають: по-перше, тези про пріоритетність задоволення індивідом насамперед найбільш сильнішої потреби; по-друге, потреби мають ієрархічну структуру, впорядковані у міру зростання їх вагомості; по-третє, найсильніша потреба буде визначати поведінку людини до тих пір, доки її не буде задоволено [7]. При одночасному існуванні двох або більше однакових за силою потреб, домінуючим стає нижчий рівень потреб. Таким чином, задоволення потреб людини має певну послідовність: тільки при задоволенні потреб нижчого рівня в певній мірі, стають істотними та важливими потреби вищого рівня [7].

Слід зазначити, що потреба самоактуалізації, за А. Маслоу, є найвищим рівнем розвитку потреб індивіда, при умові задоволення потреб нижчих рівнів. Актуалізація потенціалів визначається вченим як усвідомлення й прийняття (інтеграція до «Я-концепції») неусвідомлюваних раніше власних психічних змістів і можливостей [7].

Розглядаючи феномен «задоволеності власним життям» у контексті самоактуалізації особистості, слід підкреслити важливість задоволення

потреби в соціальній оцінці й визнанні, яка передує потребі само актуалізації у ієрархії потреб [7].

Таким чином, аналіз наукової літератури дозволив встановити, що загалом дослідження задоволеності власним життям у психологічній науці здійснюється в контексті потреб, прагнень і досягнень, самоактуалізації, емоційно-оціночного ставлення до себе та інших, «Я-концепції», щастя й психологічного благополуччя. Найоптимальнішим варіантом дослідження задоволеності власним життям особистості є у контексті її суб'єктивної оцінки якості свого життя та здоров'я.

Більшість вчених визначають якість життя як індивідуальну або агрегированну оцінку задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб людини. Однак, щодо змісту і структури категорії «якість життя» у науковців немає єдиної думки. Одні дослідники, відштовхуючись від понять рівня життя, трактують її, визначаючи як соціально-економічну категорію, що представляє узагальнення поняття «рівень життя» та включає в себе не тільки рівень споживання матеріальних благ, але і задоволення духовних потреб, здоров'я, тривалість життя, умови середовища, в якому проживає людина, морально-психологічний клімат, психологічний комфорт. Інші протиставляють якість і рівень життя як взаємовиключні поняття, тобто, чим вищим є рівень життя, тим більш напруженим є життєвий ритм, тим нижча якість життя людини.

У контексті нашої теми дослідження, найбільш вдалим, на нашу думку є визначення Л.Беляєвої під якістю життя розуміє «... комплексну характеристику умов життєдіяльності населення, яка виражається в об'єктивних показниках і суб'єктивних оцінках задоволення матеріальних, соціальних і культурних потреб і пов'язана зі сприйняттям людьми свого положення в залежності від культурних особливостей, системи цінностей і соціальних стандартів, існуючих в суспільстві » [7].

Слід зазначити, що поряд із змістовним підходом до вивчення якості життя, поширеним серед дослідників є й операційний підхід, в якому

конкретизуються способи оцінки якості життя, тобто процедури порівняння фактичного рівня задоволеності потреб з базовими, за допомогою певного набору критеріїв. Підставами для порівняння при цьому виступають зовнішні об'єктивні оцінки особистості та її суб'єктивна самооцінка.

Таким чином, міру задоволеністю життям можна досліджувати через певні показники, однак їх кількість вченими не визначена остаточно, а особливості їх дослідження залишається актуальним завданням психології. В нашому дослідженні в якості факторів, що зумовлюють переживання задоволеності життям ми виокремили рівень та якість життя, інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей; узгодженість між поставленими та досягнутими цілями; загальний фон настрою; позитивна оцінка себе та своїх власних вчинків.

1.2. Структура ціннісних орієнтацій та особливості їх розвитку у молодому віці

Ціннісні орієнтації людини є найважливішою характеристикою її особистості, однією з основних структурних утворень її особистісної зрілості, оскільки визначають її відносини та особливості взаємодії з навколишнім світом, детермінують та регулюють її поведінку. Усвідомлюючи власні ціннісні орієнтації, індивід шукає своє місце у світі, розмірковуючи над змістом та метою життєдіяльності.

Незважаючи на різні наукові підходи до розуміння природи ціннісних орієнтацій, майже всі дослідники визнають, що особливості будови та змісту ціннісних орієнтацій особистості зумовлюють її спрямованість та визначають позицію людини по відношенню до тих чи інших явищ дійсності [17, 23, 45].

Кожна з психологічних теорій по-різному пояснює змістове наповнення ціннісних орієнтацій. А саме, для біхевіористів, (Б. Скіннер) етика, мораль і цінності – результат асоціативного навчання, гуманісти К. Роджерс, Е. Фром, вбачають цінності в «самості» особистості та зв'язують їх з потребами

людини. Зокрема, К. Роджерс, вбачав життєво необхідною актуалізацію, пробудження внутрішніх цінностей людини [17, с. 26]. Класичний психоаналіз (З. Фрейда) концентрує увагу на внутрішніх біологічних факторах розвитку особистості. А ось вітчизняні вчені (С. Рубінштейн, О. Леонт'єв, Б. Анан'єв, Д. Узнадзе, Л. Божович та ін.) ціннісні орієнтації розглядають, як системоутворюючу властивість особистості, акцентують увагу на включення їх в механізми діяльності та поведінки особистості та роблять висновки про те, що ціннісні орієнтації характеризуються двома властивостями – значенням та особистісним змістом. Ціннісні орієнтації, на думку вітчизняних вчених, відіграють головну роль у регуляції соціальної поведінки людини, включаючи диспозицію особистості, її встановлення, мотиви, інтереси і навіть сенс життя.

Оскільки ціннісні орієнтації зазвичай визначають як спрямованість особистості цілі та засоби її діяльності і, в такий спосіб, висловлюють ставлення до світу, тому вони є її елементами світогляду. Формування ціннісних орієнтацій відбувається в основному у підлітковому та юнацькому віці, однак при умові наявності досить високого рівня рефлексії, усвідомлення життєвого досвіду та довільної поведінки.

У структурі ціннісних орієнтацій особистості вчені зазвичай виокремлюють три інтегративні компоненти (пізнавальний, емоційний і поведінковий), кожен з яких бере участь у формуванні особливостей ціннісних орієнтацій та може мати самостійне значення, як у змістовому плані, так і за рівнем проявів, що дуже ускладнює їх емпіричну верифікацію.

Крім того, суспільні явища, що відображаються у свідомості індивіда, на основі яких формуються ціннісні орієнтації особистості, надзвичайно складні та різні за змістом. Тому вивчення психологічних особливостей формування ціннісних орієнтацій їх структури, доцільно, на нашу думку, розглядати з позицій системного ціннісного підходу, що дозволяє розглядати їх, як

результат освоєння людиною явищ навколишньої дійсності з погляду їхньої цінності.

Система ціннісних орієнтацій має досить складну структуру, компоненти якої простежуються у конкретних видах суспільних відносин. Принцип ієрархії системи ціннісних орієнтацій особистості, найважливішою характеристикою якої є багаторівневність, проявляється в її ієрархічній побудові цінностей. Цінність є прийнятим у широкому колі наук поняттям, за допомогою якого характеризується соціально-історичне значення для суспільства та особистісний сенс для індивідів певних явищ дійсності [].

Сьогодні існують два принципово різні підходи до вивчення багаторівневої будови системи цінностей. Перший, нормативний, описує модель системи, відповідно до будь-якої психологічної теорії. Другий — дескриптивний, що дозволяє визначити ієрархічну будову системи цінностей конкретної людини []. З метою побудови теоретичної моделі побудови структури ціннісних орієнтацій виділяються рівні ієрархії та визначають підстави виявлення кожної з них.

Отже, цінності – це об'єкти, явища та його властивості, і навіть абстрактні ідеї, які втілюють у собі суспільні ідеали []. Для особистісних цінностей характерний високий рівень свідомості, вони відбиваються у свідомості у вигляді ціннісних орієнтацій та є важливим чинником соціальної регуляції взаємовідносин людей їх поведінки.

Ціннісні орієнтації виступаючи механізмами особистісного росту і саморозвитку, мають розвивальний характер, виступаючи при цьому динамічною системою [4, с. 161-168].

Слід зазначити, що під структурою особистості нами розуміється єдність, взаємозв'язок та цілісність її елементів, які об'єднуються у чотири підструктури:

- 1) біологічно обумовлена структура – темперамент;
- 2) властиві для індивіда особливості форм психічного відображення – відчуттів, сприймання; емоцій і почуттів; мислення, пам'яті, волі;

- 3) досвід особистості – вміння, знання, навички;
- 4) спрямованість особистості – інтереси, ідеали, прагнення, світогляд, переконання, ставлення до себе та ціннісні орієнтації [15].

Схематично місце ціннісних орієнтацій у структурі особистості досить вдало, на нашу думку, представлено Л. Романюк [15, с. 58] (див. рис.1).

Аналізуючи представлену схему можемо побачити що на думку дослідників поряд з позитивними можуть існувати негативні цінності, своєрідні цінності-вади [6, с. 17–18].

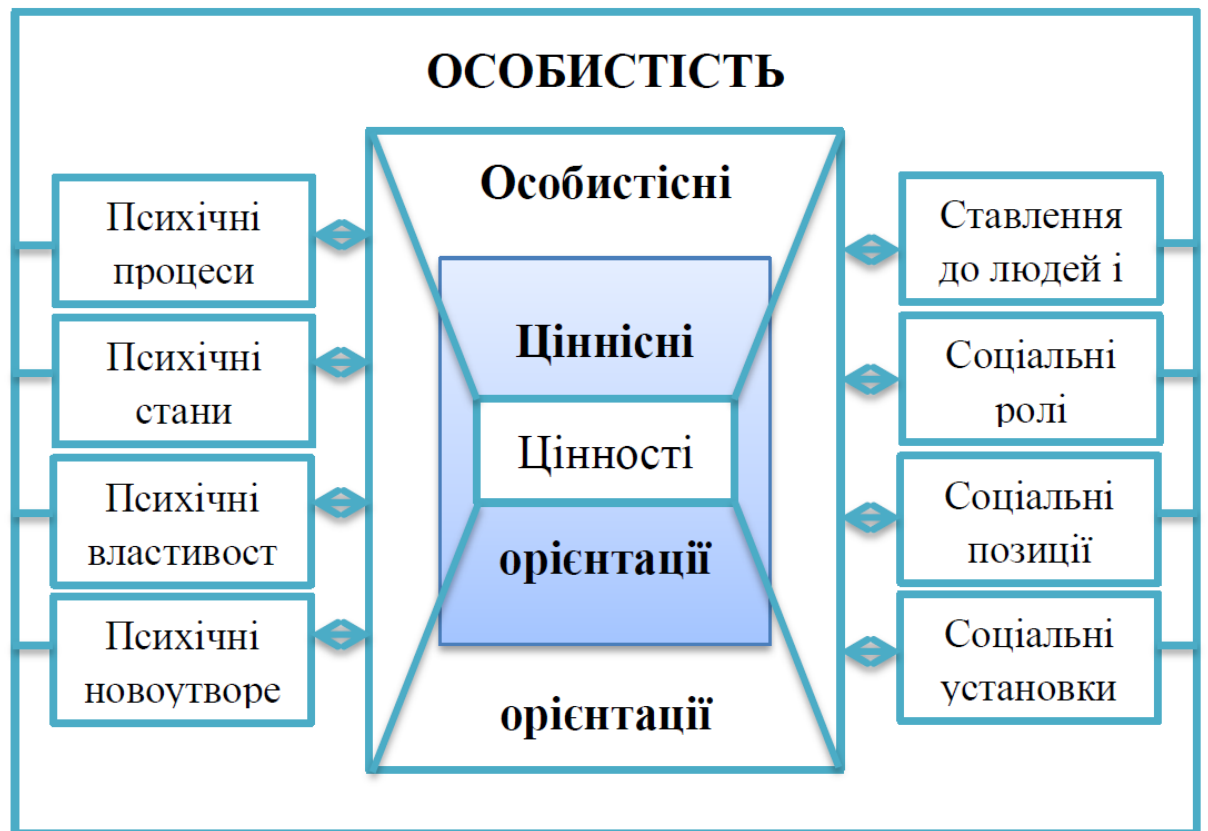


Рис. 1. Ціннісні орієнтації у структурі особистості за Л. Романюком

Укладено за джерелом [6, с. 17–18].

Але, якщо в цінності основним є – спрямованість на соціальний прогрес, то вона не може бути негативною за своїм призначенням, тому й відповідно, ціннісні орієнтації є виключно позитивними утвореннями. З іншого боку, особистісні орієнтації, які можуть бути і позитивними, і негативними та включати у себе спрямованість як на цінності, так і на вади. Проблема

співвідношення ціннісних і особистісних орієнтацій є своєрідною межею психологічного та етичного [15, с. 87-95].

Психологічними механізмами формування і розвитку ціннісних орієнтацій особистості є індивідуально-психологічні особливості психічних процесів (мислення, пам'яті, емоцій та волі), які існують у формі інтеріоризації, ідентифікації та інтерналізації соціальних цінностей [11, с. 314-316].

Загально відомо, що ціннісні орієнтації формуються в процесі соціалізації особистості, внаслідок проникнення суспільної інформації в індивідуально-психологічний світ людини. Спершу дитина набуває досвіду попередніх поколінь, отримуючи готові, вже схвалені стереотипи поведінки, які зорієнтовані на соціокультурні цінності, а вже пізніше набуває власного досвіду, який дозволяє адаптуватися в мікросередовищі.

У процесі становлення ціннісних орієнтацій особистості вчені загалом розмежовують три фази: залучення особистості до світу цінностей; становлення свого «Я», через розуміння та осмислення самоцінності; формування власної ціннісної ієрархії [43, с. 87-95]..

Особливості протікання процесу засвоєння цінностей вчені умовно розглядають у вигляді трьох взаємопов'язаних етапів:

- на першому етапі відбувається переоцінка цінностей та ідеалів, якими керувалась особистість до цього, позаяк власний досвід життєдіяльності виступає важливим джерелом ціннісних орієнтацій;
- на другому етапі засвоєння цінностей проходить не лише шляхом утворення цілісних функціональних одиниць емпіричних уявлень, а й комунікативних – через засоби масової інформації і пропаганди;
- необхідною умовою, основою третього етапу є діяльність, виражена в особистих внутрішніх відношеннях до об'єктивних умов свого буття [11, с. 61].

Зокрема, дослідниця П. Ігнатенко стверджує, що ціннісні орієнтації скеровують особистість на суспільні цінності відповідно до її потреб.

Важливою є думка, що «цінність виконує роль своєрідного орієнтира ..., особистість орієнтується на ті цінності, які їй найбільше потрібні в даний час і в перспективі, відповідають її інтересам і цілям, імпонують досвіду» [5, с. 122].

Варто вернути увагу, що свідченням формування ціннісних орієнтацій є наявність «досить високого рівня рефлексії», яка розглядається як критична переоцінка цінностей в процесі діяльності.

На діяльність істотно впливають ціннісні орієнтації, будучи однією з центральних особистісних утворень, виражають свідоме ставлення людини до соціальної дійсності й у своїй якості визначають широку мотивацію її поведінки, тому ціннісні орієнтації й є найважливішою психічною характеристикою зрілої особистості.

Ціннісні орієнтації особистості можна вивчати з погляду виявлення їхньої психологічної сутності, причин виникнення, механізмів формування та розглядати як певний результат особистісного розвитку як результат взаємодії суб'єктивних та об'єктивних детермінант цього розвитку [39].

У першому випадку основним предметом дослідження є психічні процеси, що зумовлюють виникнення у людини тієї чи іншої системи цінностей і ціннісних орієнтацій особистості, у другому зміст цієї системи та ієрархічна структура, регуляторна функція в соціальній поведінці.

Обидва підходи однаковою мірою можуть бути використані для вивчення вікових та індивідуальних особливостей формування особистості, зокрема, саме останнє найбільше може характеризувати готовність особистості до знаходження своєї системи цінностей у системі ціннісних координат суспільства.

У молодому віці (21 - 35 років) людина сприймає своє життя як цікаве, насичене емоціями, вона сповнена сил та енергії, відкрита новому досвіду, має бажання безперервного розвитку, переважно позитивно ставиться до себе та будує власне життя відповідно до своїх цілей і уявлень.

У разі виникнення на її життєвому шляху труднощів, супутні їм сумніви та невпевненість швидко минають, а молодина людина активно шукає нові можливості досягнення цілей, прагне самостійності, незалежності, усвідомлює себе повноправним членом суспільства. Відбувається включення людини у всі види соціальної активності та оволодіння багатьма соціальними ролями.

Більшість молодих людей, виробляючи власний спосіб життя, який включає контроль та виконання взятих нею зобов'язань, часто переживають труднощі внаслідок недостатньо сформованих вмінь емоційної саморегуляції. Саме розвиток особистістю творчого потенціалу, формування цікавих нових ідей та прояви ініціативи забезпечують рівень її досягнень у суспільному середовищі та подальший успішний розвиток.

Варто зазначити, що проблема ціннісних орієнтацій сучасної молоді є вельми актуальною, та привертає увагу багатьох дослідників. Так, дослідниця Л. Артюхіна [7, с.89] доводить, що для сучасної української молоді характерні такі цінності як: свобода, впевненість у собі, легкість у спілкуванні; позитивність, комунікабельність, творчість, задоволення, гнучкість [7]. Як справедливо зауважує Т. Пороховська, що цінності будучим елементом структури свідомості особистості, характеризують змістову сторону її спрямованості. У формі цінностей фіксується найбільш істотне та важливе для людини [57, с. 10]. Цінності відображаючись у свідомості людини, складають «ціннісно-сміслову сферу особистості» та виступають сполучною ланкою свідомості та її поведінки.

Дослідниця А. Титаренко вважаю цінності елементами свідомості, що реально відтворюються, об'єктивуються у відносинах та вчинках [84, с. 83]. Результати досліджень ціннісних орієнтацій української молоді в умовах соціокультурної трансформації Ю. Бабенко вказують, що для сучасної молоді пріоритетними є цінності власного здоров'я та здоров'я близьких і рідних, а також створення власної сім'ї, а також любов, доброта та друзі, незалежність, матеріальний достаток.

Отже, більшість психологічних досліджень вказують на те, що у ціннісно-смысловій сфері молодь найчастіше орієнтуються на любов і створення сім'ї, цікаву і продуктивну професійну діяльність, розвиток себе, включаючи досягнення внутрішньої гармонії [4]. У мотиваційній сфері молоді людини переважають мотиви досягнення успіху як прагнення досягти високих результатів, спираючись на велику активність та впевненість у власних силах [4].

На нашу думку, у процесі вивчення особливостей ціннісних орієнтацій молоді як показника певного рівня розвитку їхньої особистості та чинника міри задоволеності життям необхідно враховувати два основні параметри: ступінь сформованості ієрархічної структури ціннісної орієнтації та зміст ціннісних орієнтацій (їх спрямованість), що характеризується конкретними цінностями, які включені до структури. Зазначимо, що перший параметр є особливо важливим з метою оцінки рівня особистісної зрілості молоді людини.

Інтеріоризація цінностей як усвідомлений процес відбувається лише за умови наявності в людини здатності виділити з безлічі явищ ті, які представляють для неї деяку цінність, а потім перетворити їх на певну структуру в залежності від умов існування ближніх і далеких цілей свого життя, а також міри задоволеності життям.

Другий параметр, який висвітлює особливості функціонування ціннісних орієнтацій, дає можливість визначати змістовий бік спрямованості особистості, що перебуває на тому чи іншому рівні розвитку. Залежно від того, які конкретні цінності входять у структуру ціннісних орієнтацій особистості, особливості їх поєднання і ступінь більшої чи меншої переваги щодо інших, можна визначити, які цілі життя спрямовано діяльність людини, а також міру задоволеності життям.

Формування ціннісних орієнтацій багато в чому сприяє процесу розвитку особистості загалом та визначає її спрямованість, яка характеризується її інтересами, нахилами, переконаннями, ідеалами, у яких

виражається світогляд людини. Спрямованість - багатогранна, стрижнева узагальнена якість особистості, оскільки в ньому виражається ставлення людини до дійсності та до самого себе.

Отже, ціннісні орієнтації є цілісним структурним складним, особистісним утворенням, що характеризується певними закономірностями взаємодії всіх його психічних компонентів, кожен з яких може мати самостійне значення у процесі формування ціннісних орієнтацій. Наявність системи ціннісних орієнтацій свідчить про певний етап формування особистості молодої людини, появи таких психологічних структур, які значною мірою сприяють становленню її світогляду.

Таким чином, процес формування життєвих цінностей молодої людини передбачає 3 етапи:

I етап - включає переоцінку життєвих цінностей та ідеалів з опорттям на власний життєвий досвід;

II етап - передбачає засвоєння нових життєвих цінностей;

III етап – включає діагностування нових засвоєних життєвих цінностей в повсякденному та професійному житті (з врахуванням особистих внутрішніх ставлень до об'єктивної реальності).

Основними завданнями особистості у молодому віці є коригування життєвих планів та втілення їх в життя, активізація пошуків свого покликання, розвиток професійної майстерності, ствердження власної індивідуальності, усвідомлення себе дорослою людиною з правами та обов'язками, вибір партнера та створення сім'ї.

1.3. Аналіз наукових досліджень впливу ціннісних орієнтацій на задоволеність власним життям особистості

Ціннісні орієнтації більшість вчених розглядають як одну зі складових психологічного благополуччя особистості та її задоволеності власним життям. У ракурсі задоволеності власним життям особистості категоріям

цінності та психологічного благополуччя особистості належить провідне місце, адже саме їх взаємозв'язок, уможлиблює розв'язання цілої низки психолого-педагогічних теоретичних та прикладних, особливо тих, що стосуються процесу самореалізації та самотворення особистості упродовж життя, особливо у молодому віці.

Більшість досліджень (А. Здравомислова, В. Водзинської, Е. Беляєвої, В. Ядова та ін.), розглядають ціннісні орієнтації як найважливіший компонент у внутрішній структурі особистості, що зафіксовані життєвою практикою особистості та виступають в якості здійснювача відбору [6].

Як регулятори людської поведінки, ціннісні орієнтації впливають на всі життєві сфери людини, знаходять свій вияв у її діяльності та взаємопов'язані з соціально-психологічними утвореннями особистості. Формування ціннісних орієнтацій відбувається під впливом соціуму в якому знаходиться особистість, розкриваючи їх соціальний та індивідуальний зміст та регулюючи процес активності людини.

Ціннісні орієнтації більшість дослідників вважають важливим засобом саморозвитку і особистісного зростання, та дієвим щодо переживання задоволеності власним життям [5].

Про існування залежності задоволеності власним життям від результатів процесу соціалізації, задоволеності потреб людини її суб'єктивним можливостям, вказує у своїх наукових розвідках Р. Шаміонов, акцентуючи при цьому на тісному взаємозв'язку із сферою самосвідомості [10]. На зв'язку рівня свідомого життя і смисложиттєвих орієнтацій зі всіма структурними компонентами психологічного благополуччя, вказує у своїх дослідженнях й П. Фесенко. Результати його емпіричних досліджень вказують на те, що респонденти з високим рівнем психологічного благополуччя, задоволені власним життям відрізняються від досліджуваних з низьким рівнем. У особистостей з високим рівнем психологічного благополуччя рівень свідомості життя і смисложиттєвих орієнтацій значно

вищий, зокрема, їх структура значимих термінальних цінностей вирізняється більш свідомо реалізованим характером [1].

Вчена О. Ширяєва, досліджуючи зв'язок психологічного благополуччя із ціннісними орієнтаціями, зазначає: афективний, метапотребний, світоглядний, інтрарефлексивний та інтеррефлексивний компоненти з особливими траєкторіями свого вираження [1].

Дослідник І. Джідар'ян доводить, що психологічне благополуччя знаходиться у зворотньому зв'язку із здійсненим вибором життєвих стратегій особистості та впливає на їхнє життя залежно від здійсненого вибору їх життєвих стратегій. На підставі досліджених дослідником параметрів зв'язку психологічного благополуччя та ціннісно-сміслових орієнтацій, було також визначено їх прояв в комплексі із певними факторами, а саме: особистісні внутрішні зміни, відхід від проблем, ціннісно-сміслові орієнтири та проблемно-орієнтована поведінка [3].

Наукові розвідки Н. Саліхової вказують на те, що регуляційні механізми життєдіяльності особистості визначають її рівень задоволеності власним життям [3]. Авторська концепція дослідниці, ціннісно-сміислової регуляції життєдіяльності суб'єкта, об'єднує в собі усвідомлення людиною процесу реалізації життєво її значущих цінностей, переживання нею психологічного благополуччя та визначення й планування подальших життєвих завдань і стратегій [9].

Вчений І. Бонівелль у своїх наукових працях, акцентує на тому, що ціннісні орієнтації, відіграючи регулятивну роль в поведінці особистості, пов'язані з її уявленнями щодо характеристики життя (погане, добре) [9]. Співставляючи вище назване з рефлексуючими компонентами власної життєдіяльності, людина отримує загальне уявлення про якість свого життя, що й сприяє виникненню у неї переживання задоволеності власним життям, психологічного благополуччя [2].

Досліджувати переживання людиною задоволеності власним життям, її специфіку психологічного благополуччя / неблагополуччя, не можливо, без

розкриття особливостей ієрархічної побудови її ціннісних орієнтацій. Оцінювання індивідом власних умов життєздійснення і, зокрема, себе самої, визначається на основі соціальних патернів, які відповідають за умови внутрішніх оцінок, відображаючи при цьому симбіоз зовнішніх і внутрішніх умов розвитку особистості.

Таким чином, психологічне благополуччя особистості, її задоволеність власним життям, вибудовуються на основі співвідношення систем ціннісних орієнтацій і оцінки досягнень в тих чи інших сферах життєдіяльності, впливаючи тим самим на появу відповідного рівня ставлення до цих сфер, до себе як особистості і своїх цінностей, ролі, установки.

Здійснений нами аналіз зарубіжних та вітчизняних наукових досліджень дозволяє констатувати що, ціннісні орієнтації, як значущий елемент системи соціальних взаємин особистості, наповнюючи зміст і, надаючи напрямок її особистісним функціям, поведінці, поступкам, є необхідною умовою переживання її психологічного благополуччя, задоволеності власним життям. Ціннісні орієнтації визначають собою суб'єктивний напрямок пошуку задоволеності життям, якісно-своєрідні особливості стану психологічного благополуччя особистості.

Відтак, можна вважати, що ціннісні орієнтації, будучи узагальненими показниками спрямованості й потреб особистості, її соціальної позиції, рівня духовного розвитку, є ще й загальним рівнем її задоволеності власним життям, психологічного благополуччя.

Висновки до першого розділу

Здійснений нами аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових досліджень проблеми впливу ціннісних орієнтацій на міру задоволеності власним життям в молодому віці, дозволило нам увиразнити змістове наповнення терміну «задоволеність життям».

Нами констатовано наявність доволі широкого спектра трактувань цього складного психологічного феномена, який характеризується домінуванням наявністю тісних взаємостосунків та суб'єктної включеності в життєдіяльність, осмисленістю життя і позитивною самомотивацією.

Спільною є думка вчених, що задоволеність власним життям є інтегральним показником, який об'єднує в собі багато компонентів та пов'язують цей феномен з такими поняттями як рівень та якість життя, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя. В якості факторів, що зумовлюють переживання задоволеності власним життям вчені виокремлюють рівень та якість життя, інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей; узгодженість між поставленими та досягнутими цілями; загальний фон настрою; позитивну оцінку себе та своїх вчинків.

Переживання міри задоволеності власним життям залежить від рівня домагань, задоволення потреб, вимог до себе й очікувань від життя, а також від можливостей реалізації своїх прагнень, ціннісних орієнтацій.

Ціннісні орієнтації, як значущий елемент системи соціальних взаємин особистості, наповнюючи зміст і, надаючи напрямок її особистісним функціям, поведінці, поступкам, є необхідною умовою переживання її психологічного благополуччя, задоволеності власним життям. Саме ціннісні орієнтації визначають собою суб'єктивний напрямок пошуку задоволеності життям, якісно-своєрідні особливості стану психологічного благополуччя особистості.

Психологічне благополуччя особистості, її задоволеність власним життям, вибудовуються на основі співвідношення систем ціннісних

орієнтацій і оцінки досягнень в тих чи інших сферах життєдіяльності, впливаючи тим самим на появу відповідного рівня ставлення до цих сфер, до себе як особистості і своїх цінностей, ролі, установки.

Ціннісні орієнтації, відіграючи регулятивну роль в поведінці особистості, пов'язані з її уявленнями щодо характеристики життя (погане, добре). Співставляючи ціннісні орієнтації з рефлексуючими компонентами власної життєдіяльності, людина отримує загальне уявлення про якість свого життя, що й сприяє виникненню у неї переживання задоволеності власним життям.

Відтак, можна вважати, що ціннісні орієнтації, будучи узагальненими показниками спрямованості й потреб особистості, її соціальної позиції, рівня духовного розвитку, впливають на загальний рівень її задоволеності власним життям, психологічне благополуччя загалом.

РОЗДІЛ 2

Емпіричне дослідження впливу ціннісних орієнтацій на міру задоволеності життям молоді

2.1. Обґрунтування методик та опис організації дослідження

Розділ присвячений опису емпіричного дослідження впливу ціннісних орієнтацій на міру задоволеності життям молоді. У дослідженні прийняли участь 50 респондентів, які входять до категорії «молодь». Вибірку склали 25 осіб у віці від 20 до 25 років та 25 у віці від 26 до 35 років (30 жінок та 20 чоловіків). Підґрунтям розподілу вибірки стало те, що до 25 років в основному молодь закінчує навчання у закладах вищої освіти та починає професійне життя. Після 25 років молодь більш менш є адаптованою до роботи, часто вже мають власну сім'ю. Опитування було проведено за допомогою Google платформи.

Розглянемо основні етапи нашого емпіричного дослідження та особливості його організації.

Перший етап включав ознайомлення з методиками за допомогою яких можна дослідити міру «задоволеності власним життям» та особливості ціннісних орієнтацій молоді.

На другому етапі нами проводився відбір психодіагностичних методик відповідно до поставлених завдань дослідження та підготовка цих методик до опитування.

На третьому етапі нами проведено опитування за відібраними психодіагностичними методиками, які дозволяють визначити міру задоволеності власним життям особистості та підраховано отримані результати.

На четвертому етапі, після відповідних обчислень, нами сформовано дві вибірки з крайніми типами (вибірку «задоволені власним життям» та вибірка молодих людей «незадоволені власним життям»), проведено

діагностику їх ціннісних орієнтацій та здійснено статистичний аналіз отриманих показників.

На п'ятому етапі нами було описано отримані дані щодо особливостей впливу ціннісних орієнтацій на міру задоволеністю життям.

Таким чином, наше емпіричне дослідження включало п'ять етапів.

Проведений нами теоретичний аналіз дозволив визначити, що найбільш доцільним буде використання наступних методик:

- тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокича [21],
- тест «Індекс задоволення життям» (Bernice L. Neugarten) (адапт. Н. В. Паніна) [18],
- опитувальник «Оцінка якості життя»[26].

Коротко опишемо відібрані нами психодіагностичні методики для проведення нашого емпіричного дослідження.

Тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

Метод «Ціннісні орієнтації» запропонований М. Рокичем є одним з найпоширеніших у практиці емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій особистості.

Виходячи з розуміння цінності, як відносно стійкого переконання особистості у переважанні мети або способу поведінки над іншими, протилежними їй, М. Рокичем визначено і відповідний до цього положення цінностей, які поділені відповідно на термінальні (очікувані стани існування, цінності – ідеали) та інструментальні (бажаний модус поведінки).

Термінальні цінності (Т – цінності) – є основними цілями людини, які відображають довгострокову життєву перспективу, майбутні прагнення. Термінальні цінності ніби окреслюють сенс життя людини, вказуючи найбільш важливі речі для неї. Зазначимо, що уміння визначати свої цілі, тобто знайти самого себе і своє місце в житті, є дуже важливим показником особистісної зрілості.

Інструментальні цінності (І – цінності) відображають засоби, які обираються людиною що для досягнення цілей життя, тобто виступають інструментами реалізації термінальних цінностей.

Різні об'єкти мають різну значимість у свідомості молодшого школяра залежно від їхньої цінності для задоволення його потреб. Визначення рангів тих чи інших цінностей може використовуватись як показник міри сформованості способу життя та соціалізації особистості.

Респонденту подається два списки цінностей (по 18 в кожному), див. додаток А. Респондент присвоює кожній цінності ранговий номер.

Нами було виділено особливості середньостатистичних ієрархій цінностей молоді.

***Індекс задоволення життям(авт.. Bernice L. Neugarten с колегами)
(адапт. Н. В. Паніна)[18].***

Опитувальник розроблений для експрес-дослідження загального психологічного стану людини, який зумовлений особистісними особливостями людини та її ставленням до різних сфер свого життя.

Індекс задоволеності життям (ІЗЖ) є інтегративним показником, який включає емоційну складову. Ті хто мають високі показники ІЗЖ, мають низький рівень емоційної напруги, високий рівень емоційної стійкості, відповідно й, низький рівень тривожності, почувають себе комфортно, демонструють високий рівень задоволеності як оточуючими обставинами, так і своєю роллю в них.

Щодо категорії «задоволеність життям», то її розуміють як найбільш загальне уявлення про свій психологічний комфорт, що включає наступні показники: інтерес до життя, полярність апатії; цілеспрямованість, рішучість, послідовність у процесі досягнення життєвих цілей; узгодженість між поставленими та реально досягнутими цілями; позитивна оцінка своїх власних вчинків та якостей, а також -- загальний фон настрою.

Опитувальник складається з двадцять тверджень, що співставляються з трьома позиціями: «не знаю», «згоден» та «не згоден».

Максимальний показник індексу життєвої задоволеності - 40 балів.

Від 25 до 30 балів - середній показник задоволеності життям.

Менше ніж 25 балів - низький показник задоволеності життям.

З метою більш широкої інтерпретації можна підрахувати кількість балів за шкалами:

- інтерес до життя;
- послідовність у досягненні цілей;
- узгодженість між поставленими та досягнутими цілями;
- позитивна оцінка себе та своїх власних вчинків;
- загальний фон настрою.

Отже, за тестом «Індекс задоволеності життям» (Bernice L. Neugarten в адапт. Н. Паніна) нами визначено загальну задоволеність життям, за такими показниками, як: інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей, узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, позитивна оцінка себе та своїх власних вчинків, загальний фон настрою [18].

Опитувальник «Оцінка якості життя»[26].

Опитувальник дозволяє визначити якість життя людини за такими 15 параметрами, кожен з яких має від одного до чотирьох пунктів, які потрібно оцінити. Респондентам (молодим людям) пропонувалось відповісти на питання за шкалою від 0 до 100.

0 – це дуже поганий стан, максимально 100 балів – дуже хороший стан. При цьому, наголошувалось на тому, що відповідати потрібно відповідно до типових ситуацій.

Розглянемо параметри, які наведені в опитувальнику.

1. «Гроші та матеріальний достаток» за такими запитаннями як: «Чи задоволені Ви добробутом Вашої сім'ї?» та «Чи задоволені Ви своїм заробітком?».

2. «Квартира та житлові умови» за такими запитаннями як: «Чи задоволені Ви розміром житлової площі?» та «Чи задоволені Ви

благоустроєм помешкання (меблі, побутові прилади, тощо)?».

3. «Екологія, побут в районі мешкання» за такими запитаннями: «Чи задоволені Ви кліматичними умовами в місці проживання (вітер, вологість, температура?)», «Чи задоволені Ви екологічними умовами в місці проживання (шум, забрудненість, тощо)?» та «Чи задоволені Ви розвитком інфраструктури в місці проживання (магазини, послуги, тощо)?».

4. «Сім'я» за такими запитаннями: «В якій мірі Ви вважаєте своє сімейне життя щасливим?».

5. «Харчування» за такими запитаннями: «Чи задоволені Ви різноманітністю раціону харчування?» та «Чи задоволені Ви кількістю їжі, яку Ви вживаєте протягом доби?».

6. «Любов, секс» за такими запитаннями: «Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?» та «Чи задоволені Ви благоустроєм помешкання (меблі, побутові прилади, тощо)?».

7. «Розваги, відпочинок, спортивні заняття» за такими запитаннями: «Чи задоволені Ви своїм подобовим сном?» та «Чи задоволені Ви своєю фізичною активністю?».

8. «Становище в суспільстві» за такими запитаннями: «Чи задоволені Ви своїм становищем в суспільстві?» та «Чи задоволені Ви благоустроєм помешкання (меблі, побутові прилади, тощо)?».

9. «Робота» за такими запитаннями як «Відносини з керівництвом», «Відносини з колегами», «Можливість кар'єрного зростання» та «Задоволеність своєю роботою».

10. «Духовні потреби» за такими запитаннями: «Чи вважаєте Ви своє життя духовно багатим (література, мистецтвом, природа, тощо)?».

11. «Соціальна підтримка» за такими запитаннями: «Чи можете Ви розраховувати на підтримку сім'ї, родичів, друзів у випадку серйозних проблем?» та «Чи задоволені Ви благоустроєм помешкання (меблі, побутові прилади, тощо)?».

12. «Здоров'я, благополуччя родичів» за такими запитаннями:

«Здоров'я дітей» та «Здоров'я дружини/чоловіка».

13. «Оцініть стан Вашого здоров'я».
14. «Оцініть душевний стан за останній час».
15. «Оцініть в цілому як складається Ваше життя».

Після одержаних нами результатів відбувалась обробка та їх інтерпретація, підраховувався бал для кожної з 15 запропонованих шкал та заносився в спеціальну таблицю середнє значення, яке і дозволило визначити певний рівень за кожним параметром:

61 - 100 балів – нормальна якість життя,

31 - 60 балів – знижена якість життя,

0 - 10 балів – низька якість життя.

Таким чином, за результатами опитувальника «Оцінка якості життя» нами досліджено основні показники. Для обробки отриманих показників за методиками нами використано програму SPSSStatistica.

Аналіз результатів нами здійснено основі методів математичної статистики: описова статистика, порівняння середніх значень за критерієм Мана-Уїтні.

Отже, особливості ціннісних орієнтацій молоді здійснено нами за методикою «Ціннісні орієнтації», дослідження ж показників міри задоволеності власним життям нами здійснено з використанням тесту «Індекс задоволеності життям» та опитувальника «Оцінка якості життя», що є валідними та надійними.

2.2. Аналіз показників задоволеності власним життям та ціннісних орієнтацій молоді

Оскільки в результаті теоретичного аналізу нами визначено, що показником міри задоволеності власним життям є показники якості життя (здоров'я, міжособистісні стосунки, матеріальний добробут і т.д.), то найперше визначимо як оцінюють своє життя наші респонденти.

Фізичне та психічне здоров'я є одним із показників задоволеності власним життям, яке тісно пов'язано з *показниками якості життя*. Всесвітня організація охорони здоров'я якість життя визначає за такими параметрами:

- Фізичні: втома, фізичний дискомфорт, енергійність, сон та відпочинок;
- Психологічні: позитивні емоції, самооцінка, концентрація, мислення та негативні переживання;
- Ступінь незалежності: працездатність, повсякденна активність, залежність від лікування та ліків;
- Життя у суспільстві: соціальні зв'язки, повсякденна активність, дружні зв'язки, професіоналізм, суспільна значущість;
- Навколишнє середовище: безпека, житло та побут. Дозвілля, доступність інформації, екологія (забрудненість, екологія, густо населеність);
- Духовність та особисті переконання.

Параметри якості життя нами визначено за опитувальником «Оцінка якості життя», який включає наступні: «якість життя в цілому», «гроші та матеріальний достаток», «квартира та житлові умови», «екологія, побут в районі мешкання», «сім'я», «харчування», «любов, секс», «розваги, відпочинок, спортивні заняття», «становище в суспільстві», «робота», «духовні потреби», «соціальна підтримка», «здоров'я, благополуччя родичів», «стан здоров'я», «душевний стан» []. Інтерпретація методики дозволяє встановити три рівні якості життя: *нормальний, знижений та низький*.

Розглянемо отримані нами показники за кожною шкалою.

На рисунку 2.1. представлено результати за шкалою «Гроші та матеріальний достаток».

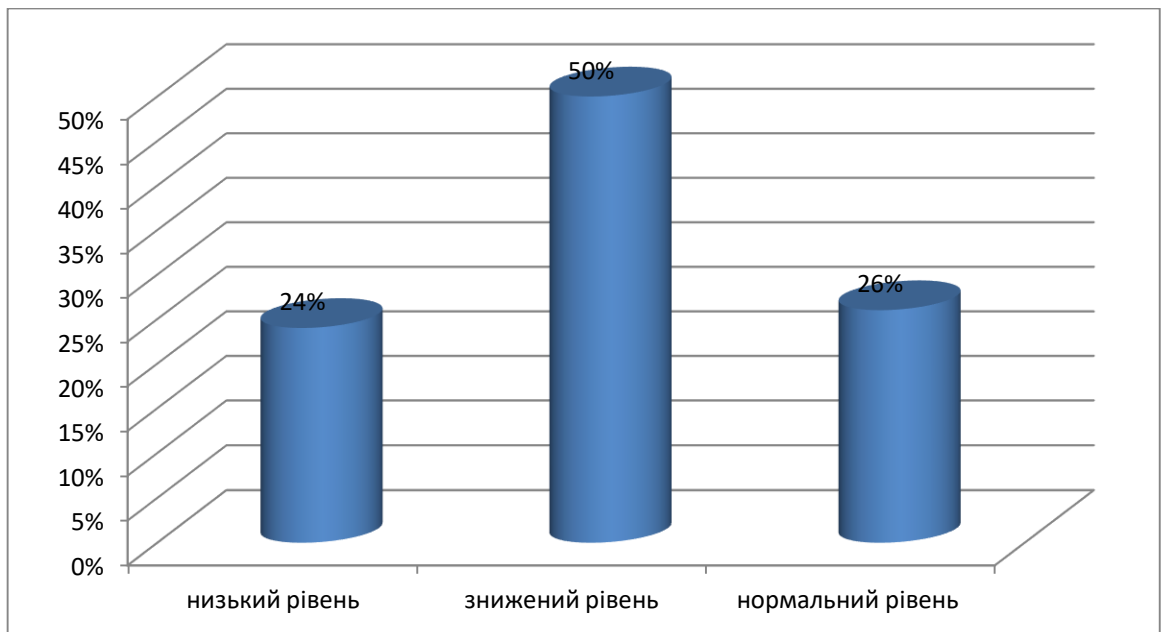


Рис. 2.1. Розподіл молоді за шкалою «Гроші та матеріальний достаток»

Аналізуючи показники представлені на рисунку, бачимо, що 26% досліджуваних вважають себе достатньо матеріально забезпеченими в житті, 50% - констатують недостатність грошей та матеріального забезпечення, 24% - є вкрай незадоволеними своїм добробутом та матеріальним забезпеченням себе та близьких.

Значна частина молоді незадоволена, або більш менш задоволена своїм матеріальним станом. Це можна пояснити умовами військового стану в нашій країні, оскільки з початком повномасштабної війни в Україні значно скоротилися матеріальні доходи населення, значна частина населення взагалі втратила роботу, багато людей змушені були виїхати зі своїх домівок в більш безпечні регіони. Відтак, це спричинило за собою зниження матеріального забезпечення.

Для людини важливо почуватись в безпеці, мати житло, куди вона може прийти відпочити, де їй затишно. Тобто квартира, будинок, житлові умови є саме тим показником, який прямо засвідчує якість життя людини.

Одержані нами показники за шкалою «Квартира та житлові умови», представлено на рисунку 2.2.

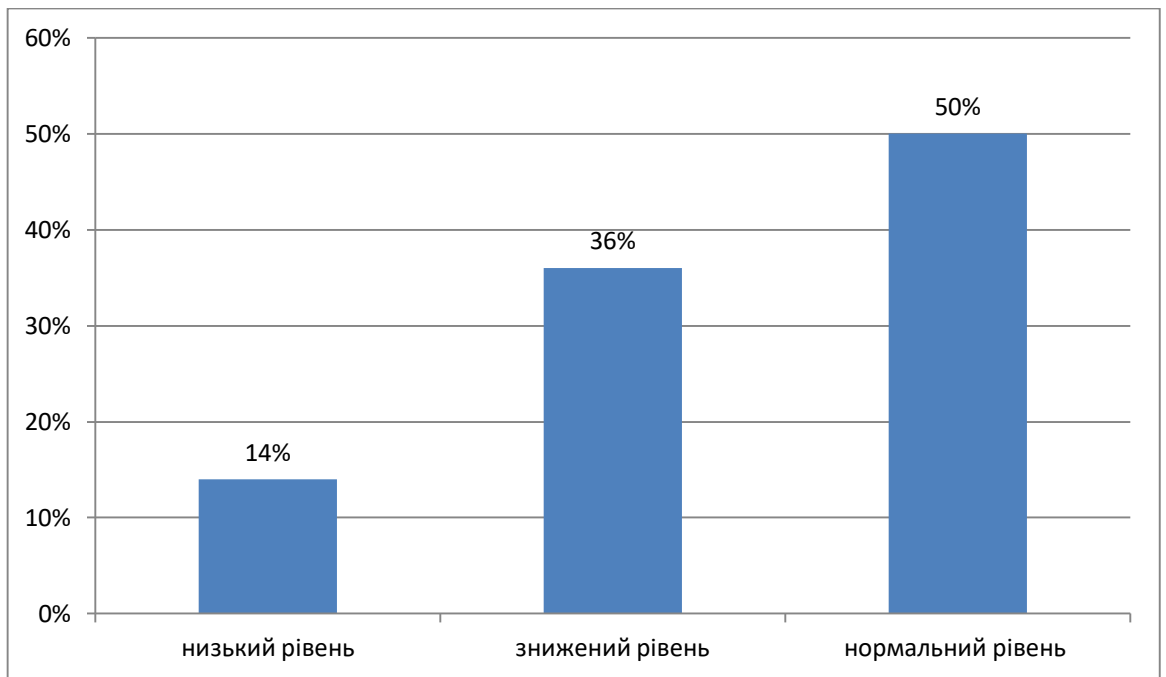


Рис. 2.2. Розподіл молоді за шкалою «Квартира та житлові умови»

На рисунку 2.2 можна побачити, що половина досліджуваних (50%) задоволені власним житлом, тобто мають нормальні житлові умови, достатню кількість необхідних меблів та побутових приладів. 14% опитаних нами респондентів не задоволені власним житлом (розміром житла, благоустроєм помешкання). 36% молодих людей зазначили, що хотіли б покращити свої житлові умови). Отримані результати засвідчують, що умови проживання є достатньо важливим фактором, який впливає на якість життя людини та пов'язаний із матеріальним забезпеченням. Однак поряд із матеріальним забезпеченням він є більш пролонгованим у часі. Якщо на задоволеність матеріальним забезпеченням впливає теперішній стан справ, то на задоволеність житловими умовами та побутом впливає більш пролонгований час.

Результати шкали «Екологія, побут в районі проживання» представлено на рисунку 2.3.

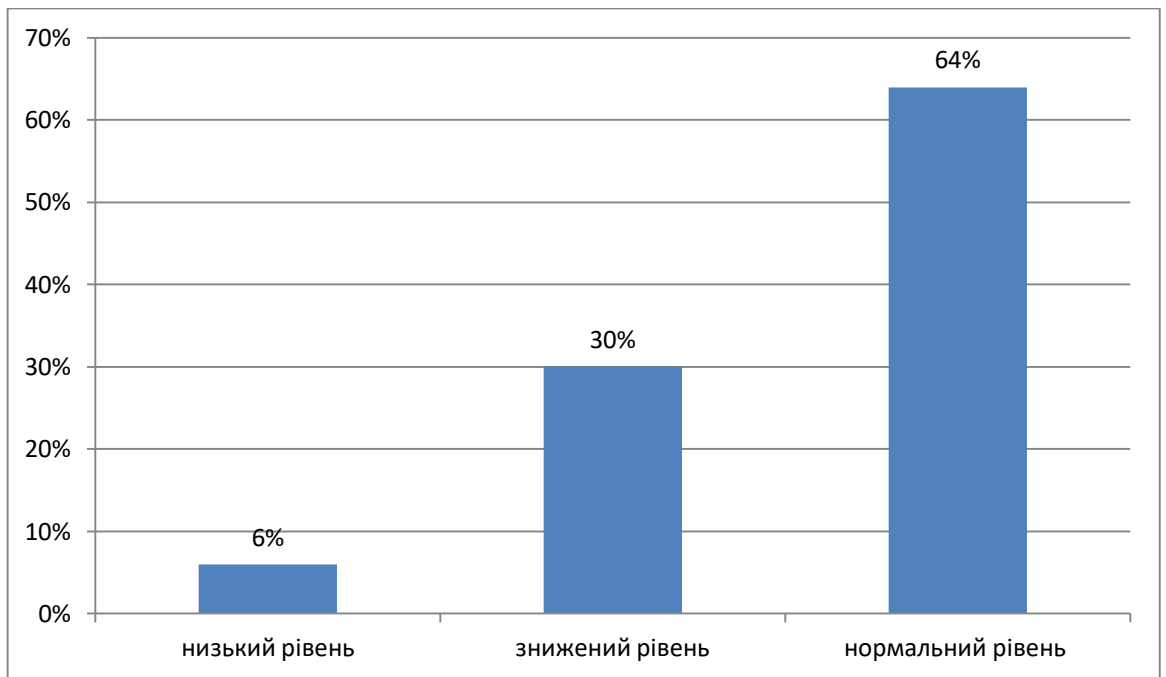


Рис. 2.3. Розподіл молоді за шкалою «Екологія, побут в районі проживання»

64% респонденти зовсім задоволені розвитком інфраструктури, екологічними, кліматичними умовами проживання. Однак 6% молодих людей незадоволені екологією та побутом, 30% виявили середній рівень задоволеності екологією та побутом. Очевидно, що наші респонденти проживають у нормальних екологічних умовах, задоволені кліматом, комфортно себе почувають.

Сім'я, близькі люди, родина є дуже важливим фактором, що визначає рівень задоволеності життя людини. Родинні стосунки є ресурсом для людини. Результати за показником «Сім'я» можна побачити на рисунку 2.4.

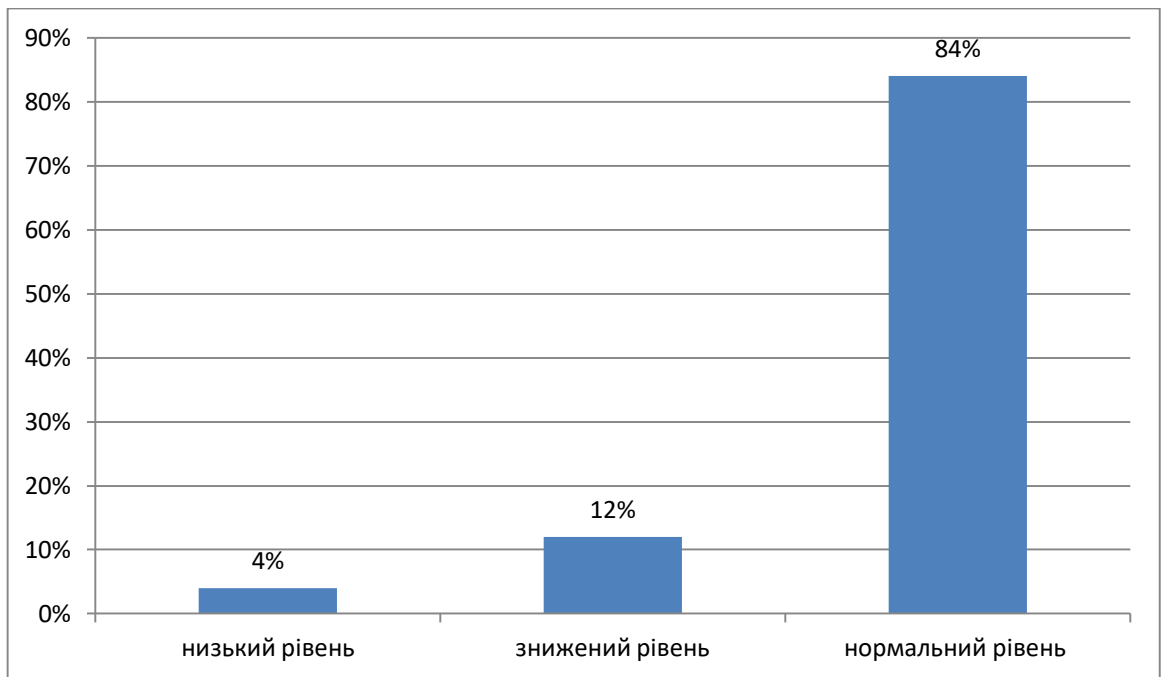


Рис. 2.4. Розподіл молоді за шкалою «Сім'я»

Аналізуючи показники за шкалою «Сім'я» на рис. 2.4. можна відзначити, що 84% респондентів задоволені сімейними стосунками, своєю родиною. Не задоволеними є всього 4% респондентів, вважаючи своє сімейне життя нещасним. 12% досліджуваних зазначили, що більш-менш задоволені.

Оскільки, задоволеність сімейними стосунками є й показником задоволеності власним життям, то можемо стверджувати, що значна частина наших досліджуваних загалом задоволені власним життям.

Щодо шкали «Харчування», то аналіз результатів представлено на рисунку 2.5. Очевидно, що асортимент продуктів, їхня якість є основою здоров'я та є показником міри задоволеності життям.

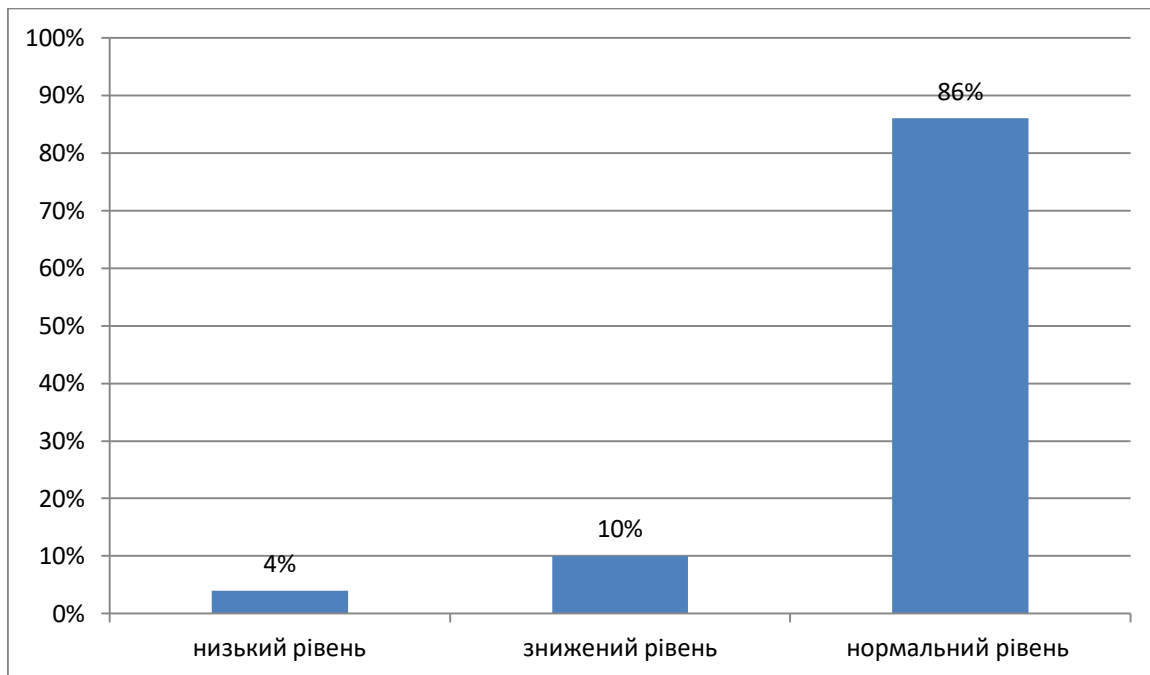


Рис. 2.5. Розподіл молоді за шкалою «Харчування»

Як можна побачити на рис. 2.5, 86% досліджуваних повною мірою задоволені якістю та кількістю їжі, 10% в цілому задоволені, 4% респондентів відмітили низький рівень задоволеності харчуванням. Отримані дані засвідчують цілком нормальний рівень задоволеності життям у більшості респондентів.

Сексуальні стосунки є одним з факторів задоволеності життям, основою продовження роду, дозволяють відчутти себе бажаним та коханим. Інтимні відчуття відіграють значну роль у становленні самооцінки людини, її самопочування, у фізичному та психічному здоров'ї. Людина, яка не задоволена своїми сексуальними стосунками, часто є незадоволеною і не оточуючими, і собою.

Результати показників за шкалою «Любов та секс» представлено на рисунку 2.6.

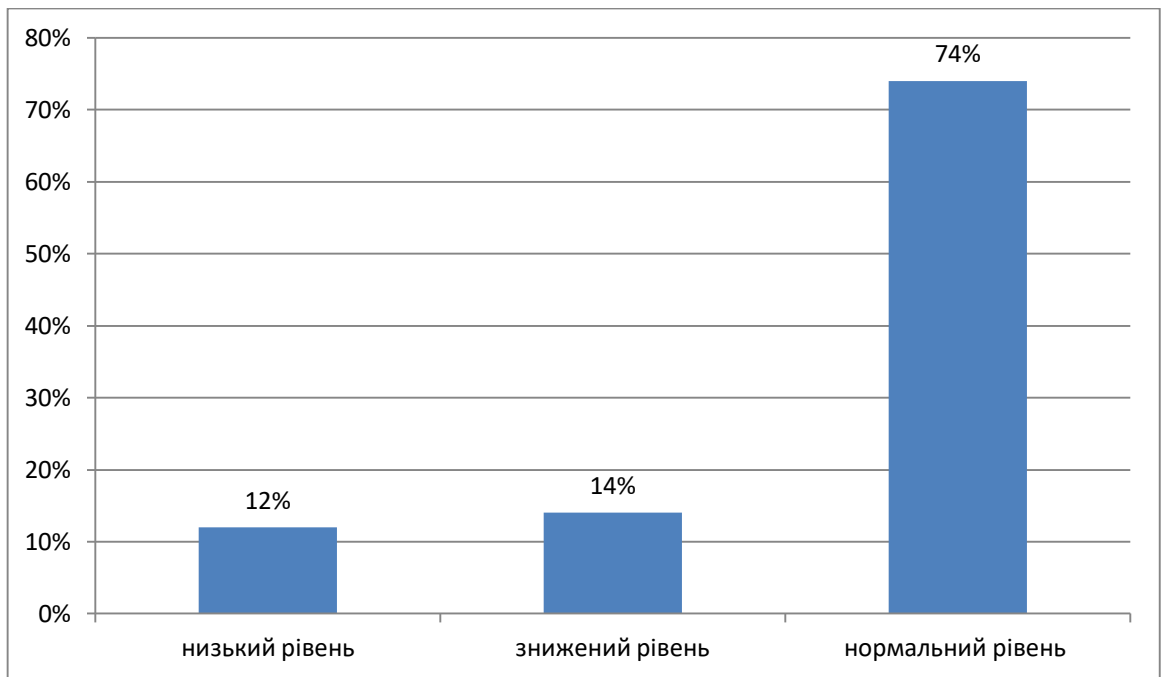


Рис. 2.6. Розподіл молоді за шкалою «Сексуальне життя»

Як бачимо на рис. 2.6, 74% респондентів повністю задоволеними своїм сексуальним життям, 12% молодих людей мають низький рівень задоволеності сексуальними стосунками та 14% вказали, що їм притаманний нормальний рівень задоволеності своїм інтимним життям.

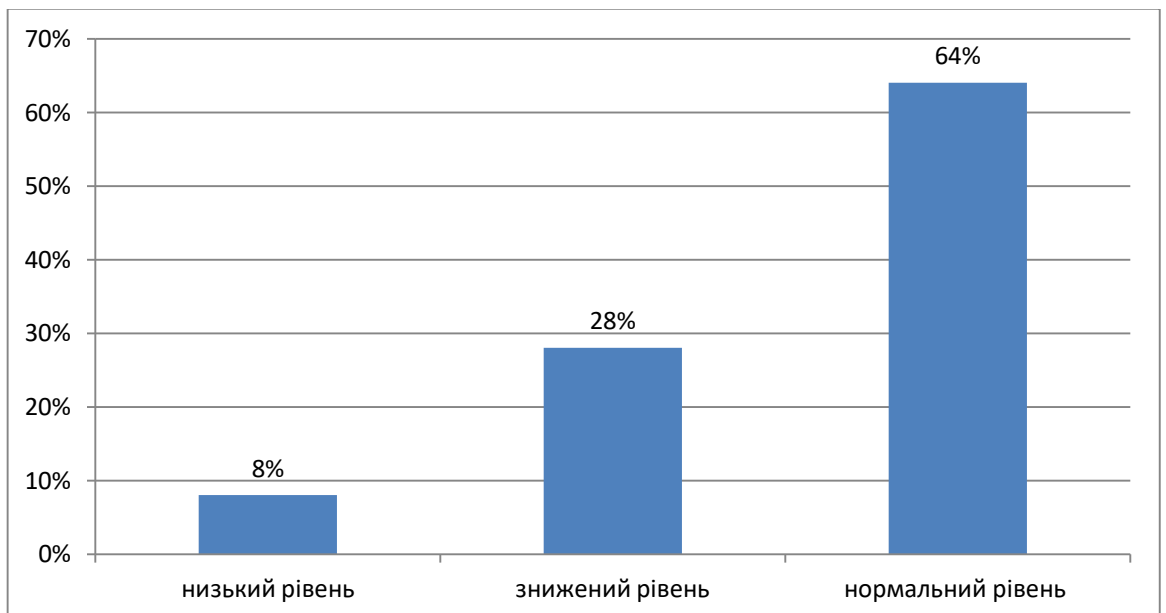


Рис. 2.7. Розподіл молоді за шкалою «Розваги, відпочинок, спортивні заняття»

Розглянемо результати за шкалою «Розваги, відпочинок, спортивні заняття», які нами представлено на рисунку 2.7. Як можна побачити, 64% молоді є задоволеними своїм дозвіллям, можливостями відпочити, 8% - не задоволені своїми можливостями відпочивати та різноманітністю розваг, а також спортивними заняттями, 28% виявили знижений рівень. Очевидно, що військовий стан у нашій країні, обмеження комендантської години, вплинули на розваги серед молоді.

Результати за шкалою «Становище в суспільстві» представлено на рисунку 2.8.

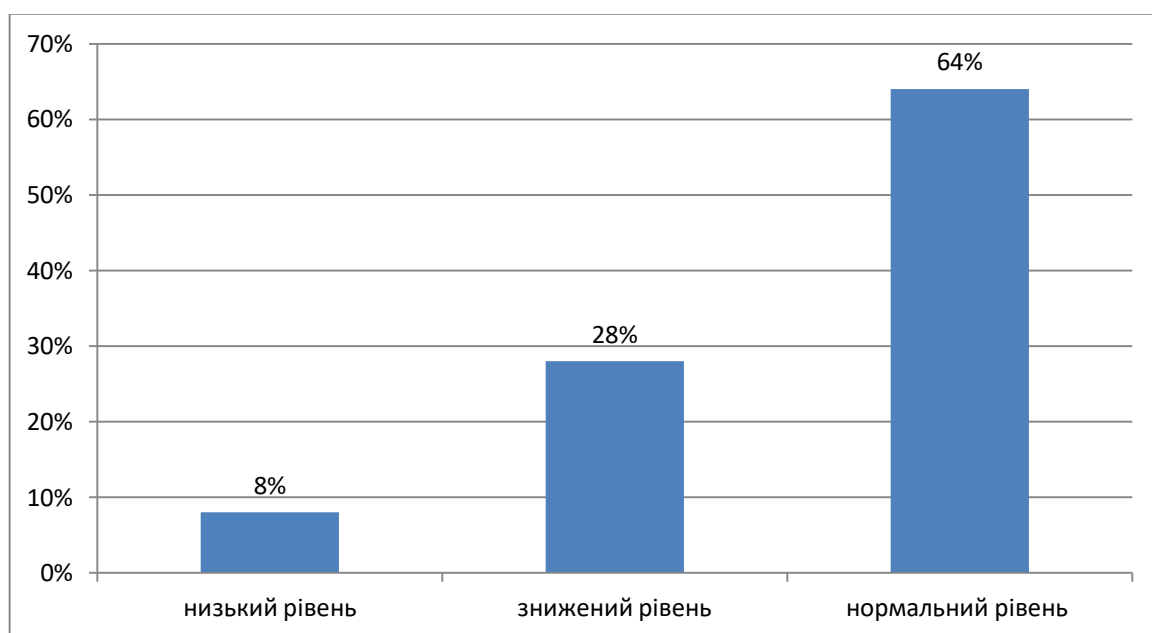


Рис. 2.8. Розподіл молоді за шкалою «Становище у суспільстві»

Аналіз показників представлених на рис. 2.8 показує, що 64% молоді загалом задоволені своїм статусом у суспільстві, в соціумі, 28% притаманний знижений рівень, а 8% взагалі незадоволені своїм становищем у соціумі.

Отримані показники ми пов'язуємо з тим, що в нашому опитуванні прийняли участь респонденти, які ще не зайняли певний статус у суспільстві. Позаяк значна частина нашої вибірки склала студентська молодь, то в якості оцінки показника «Робота» нами їм запропоновано оцінити їхнє навчання. Результати нами представлено на рисунку 2.9.

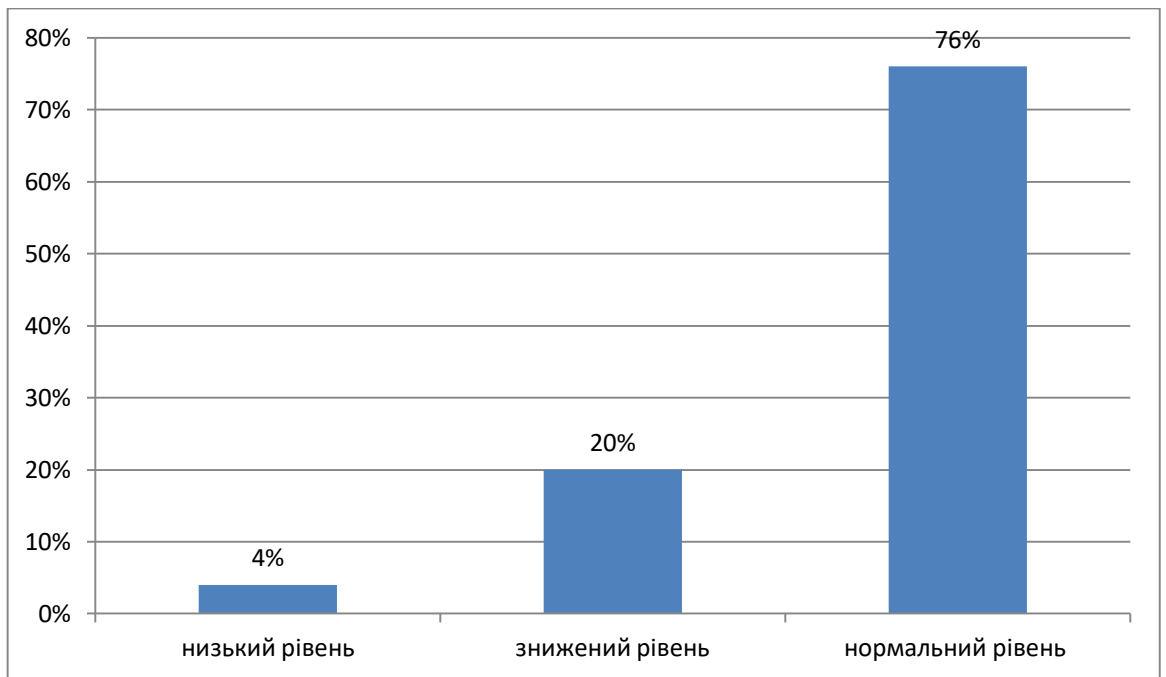


Рис. 2.9. Розподіл молоді за шкалою «Робота».

Дані представлені на рис. 2.9 вказують на те, що 76% задоволені своєю роботою (навчанням), 4% молодих людей не задоволені своєю роботою, 20% - задоволені в тій чи іншій мірі. Цей показник є досить важливим, та впливає на задоволеність власним життям. Саме реалізованість у праці, успіхи у навчальній чи професійній діяльності наповнюють змістом життя людини.

Показники за шкалою «Духовні потреби» представлено на рисунку 2.10.

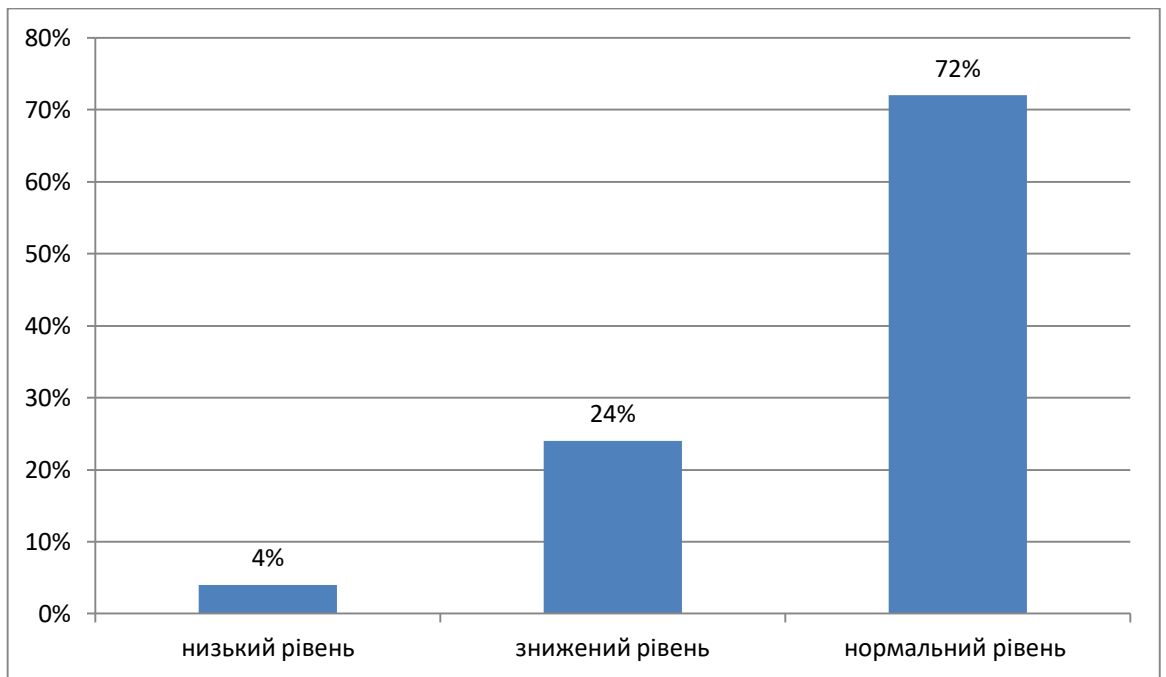


Рис. 2.10. Розподіл молоді за шкалою «Духовні потреби»

Наведені результати на рис. 2.10 показують, що 4% опитаних молодих людей вважають себе духовно бідними, 24% - виявили середній рівень та 72% - заявили про те, що духовне життя у них є достатньо багатим, вони є поціновувачами мистецтва, природи, літератури, розвивають та збагачують свій внутрішній духовний світ.

Результати за шкалою «Соціальна підтримка» серед молоді представлено на рисунку 2.11.

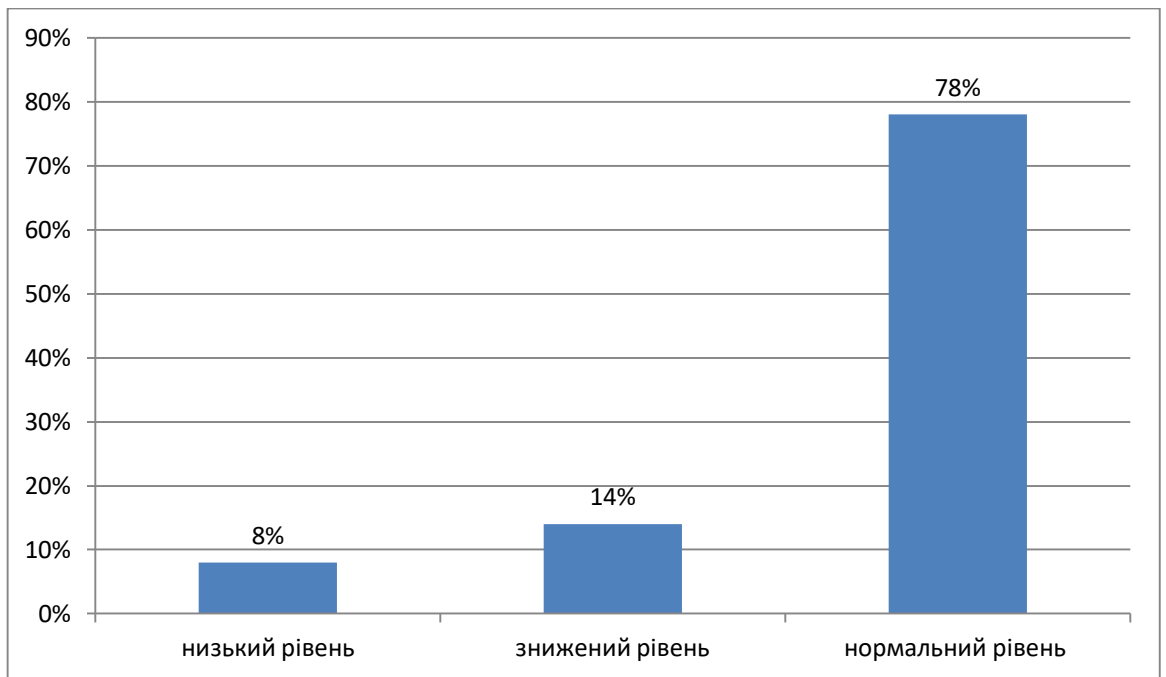


Рис. 2.11. Розподіл молоді за шкалою «Соціальна підтримка»

Як бачимо серед 8% опитаних нами молодих людей не мають соціальної підтримки, 14% - вважають, що ця підтримка є недостатньою, а 78% - мають її в достатній мірі, завжди можуть розраховувати на підтримку родичів, друзів, соціальних інституцій у важких та стресових ситуаціях.

Для людини дуже важливо мати сім'ю, родину, тому здоров'я родичів та близьких є вагомим показником якості життя. Результати опитування за шкалою «Здоров'я, благополуччя родичів», представлено нами на рисунку 2.12.

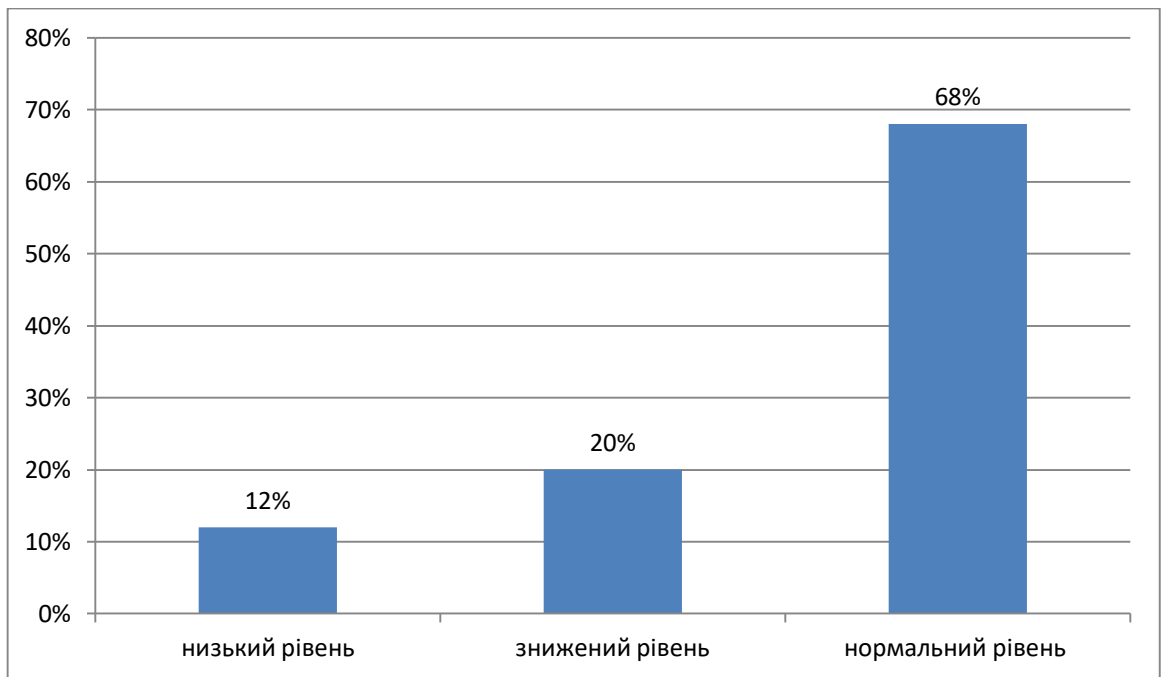


Рис. 2.12. Розподіл молоді за шкалою «Здоров'я, благополуччя родичів».

Аналіз показників (на рис. 2.12) дозволяє констатувати загалом нормальний рівень задоволеністю здоров'ям своїх рідних у 68% молодих людей, тобто їхні батьки, члени родини є здоровими, 20% - зазначають, що здоров'я родичів має знижений рівень та 12% - вважає, поганим здоров'я своїх близьких чи рідних.

Отримані нами показники за шкалою «Стан здоров'я» (особистого) можна побачити на рисунку 2.13.

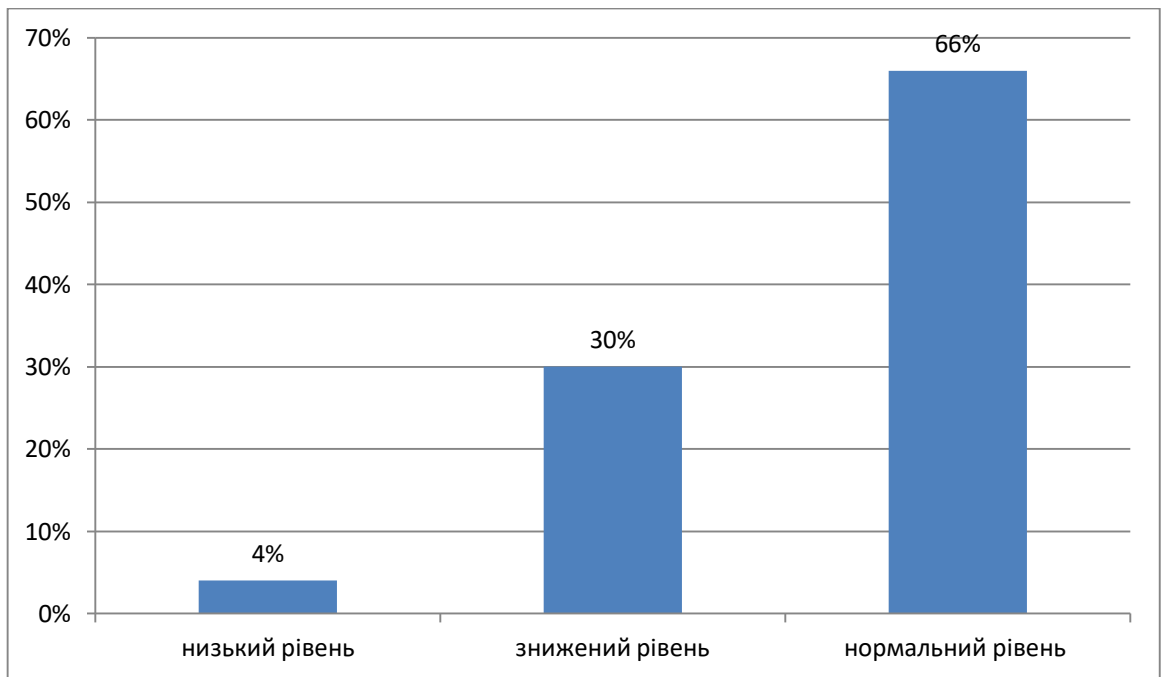


Рис. 2.13. Розподіл молоді за шкалою «Стан здоров'я» (особисте).

Як бачимо (на рис. 2.13), серед нашої вибірки - 66% досліджуваних задоволених власним здоров'ям, третина респондентів мають рівень задоволеності в цілому низький та такий, що бажає бути кращим щодо стану власного здоров'я (30% - середній рівень, 4% - низький).

Порівняльний аналіз показників за шкалами «Стан здоров'я» та «Розваги, відпочинок, спортивні заняття», показує, що результати є дуже близькими, очевидно, що між цими показниками існує прямий зв'язок, адже здоров'я людини напряду залежить від того, як відпочиває людина, чи часто вона робить.

Результати показників за шкалою «Душевний стан» (спокій) представлено на рисунку 2.14.

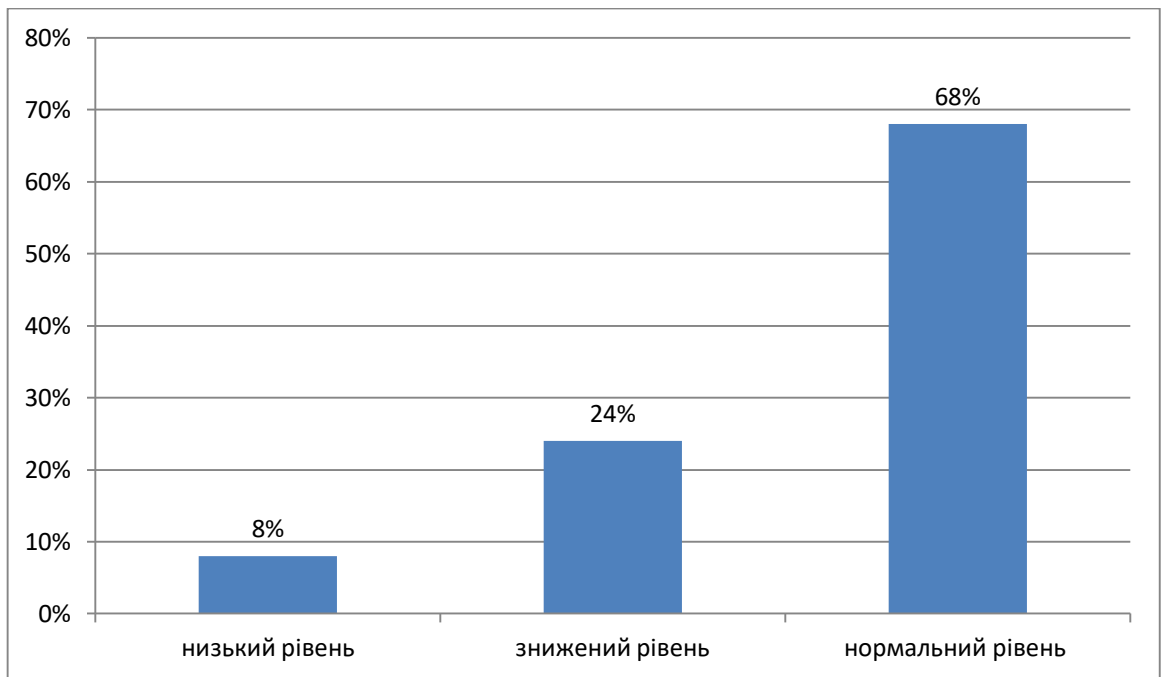


Рис. 2.14. Розподіл досліджуваних за шкалою «Душевний стан» (спокій)

Як бачимо на рис. 2.14 нами зафіксовано 68% респондентів, які задоволені своїм душевним станом, у 24% - знижений рівень та у 8% - низький рівень душевного спокою.

На рисунку 2.15 представлено результати опитування за шкалою «Якість життя в цілому».

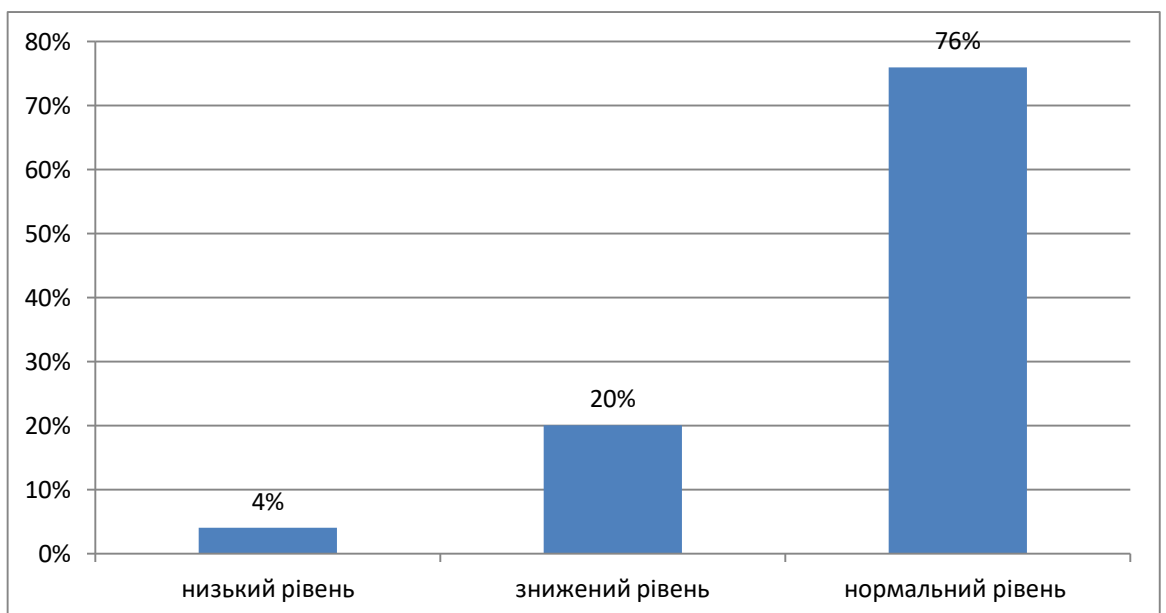


Рис. 2.15. Розподіл молоді за шкалою «Якість життя в цілому»

Як бачимо (на рис. 2.15) в цілому рівень якості життя задовольняє 76%, 20% - в цілому задоволені, 4% молодих людей не задоволені власним життям.

Як ми вже вище зазначали, наша вибірка складалася з груп різного віку та статі, тому представимо результати аналізу порівняння середніх значень у групах, використовуючи метод матстатистики: порівняння незалежних вибірок за критерієм Мана-Уїтні. Порівняння груп за статевою приналежністю подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. Результати середніх значень вибірки за категорією «стать»

	Назва шкали	Чоловіки	Жінки
1.	Гроші та матеріальний достаток	60	59
2.	Квартира та житлові умови	63	62
3.	Екологія, побут в районі мешкання	66	70
4.	Сім'я	83	81
5.	Харчування	79	78
6.	Любов, секс	71	80
7.	Розваги, відпочинок, спортивні заняття	68	66
8.	Становище в суспільстві	68	74
9.	Робота	74	77
10.	Духовні потреби	72	76
11.	Соціальна підтримка	81	83
12.	Здоров'я, благополуччя родичів	72	73
13.	Стан здоров'я	68	72
14.	Душевний стан	69	73
15.	Якість життя в цілому	74	77

Аналізуючи показники, наведені у таблиці 2.1, можемо бачити відмінності (не статистично значущі) між шкалами за категорією «стать». За шкалами «Сім'я», «Сексуальні стосунки» та «Соціальна підтримка» у жінок зафіксовано середні значення вище 80 умовних одиниць (81, 80, 83 відповідно), у чоловіків -- за шкалами «Сім'я» та «Соціальна підтримка» також зафіксовано середні значення вищі за 80 умовних одиниць (83 та 81 відповідно). Найбільші відмінності нами виявлено за шкалою «Сексуальні стосунки» між жінками та чоловіками (71 та 80 відповідно), тобто чоловіки меншою мірою задоволені своїм сексуальним життям, ніж жінки.

За шкалою «Гроші та матеріальний достаток» виявлено найнижчі середні значення: у чоловіків 60 ум. од. та у жінок 59 ум. од. За такими шкалами, як «Гроші та матеріальний достаток», «Квартира та житлові умови», «Сім'я» та «Розваги, відпочинок, спортивні заняття» середні значення загалом у чоловіків є вищими, ніж у жінок. Тобто чоловіки більшою мірою задоволені своїм матеріальним становищем, умовами побуту та проживання, сімейними стосунками, дозвіллям. А жінки більш задоволені екологією, соціальною підтримкою, любовними стосунками, становищем у соціумі, роботою, духовними потребами, здоров'ям та благополуччям близьких та родичів, станом власного здоров'я, душевним станом та якістю життя в цілому.

Продовжуючи аналіз дослідження, розглянемо порівняння показників задоволеності за категорією. Порівняльний аналіз двох груп досліджуваних за віковою ознакою: одна група від 20 до 25 років, друга група – від 26 до 35 рік представлено в в таблиці 2.4.

Таблиця 2.2. Середні значення досліджуваних за категорією «вік»

	Назва шкали	20-25 років	26-35 років
1.	Гроші та матеріальний достаток	58	61
2.	Квартира та житлові умови	63	66
3.	Екологія, побут в районі мешкання	74	68
4.	Сім'я	81	86
5.	Харчування	80	76
6.	Любов, секс	74	82
7.	Розваги, відпочинок, спортивні заняття	67	69
8.	Становище в суспільстві	71	70
9.	Робота	82	76
10.	Духовні потреби	75	73
11.	Соціальна підтримка	78	84
12.	Здоров'я, благополуччя родичів	71	75
13.	Стан здоров'я	76	72
14.	Душевний стан	76	73
15.	Якість життя в цілому	76	81

В таблиці 2.2. можна побачити зафіксовані нами відмінності (без статистично значимого рівня) між середніми значеннями шкал за категорією «вік». За певними шкалами спостерігаються достатньо чіткі відмінності: за шкалою «Сім'я» рівень задоволеності є вищим у старших (86 ум. од. та 81 ум. од. відповідно); за шкалою «Сексуальні стосунки» так само (75 ум. од. та 82 ум. од. відповідно); за шкалою «Соціальна підтримка» так само (78 ум. од. та 84 ум. од. відповідно); за шкалою «Здоров'я, благополуччя родичів» так само (71 ум. од. та 78 ум. од. відповідно); за шкалою «Якість життя в цілому» так само (76 ум. од. та 81 ум. од. відповідно). Також спостерігається відмінності за іншими шкалами, але вищі середні значення є тих кому від 20 до 26 років. А саме: за шкалою «Екологія, побут в районі проживання» вищі середні значення у молодших за віком (74 ум. од. та 68 ум. од. відповідно); за

шкалою «Харчування» так само (80 ум. од. та 76 ум. од. відповідно); за шкалою «Стан здоров'я» так само (76 ум. од. та 72 ум. од. відповідно) за шкалою «Робота» так само (82 ум. од. та 76 ум. од. відповідно).

Таким чином, молодь віком від 20 до 25 років є більш задоволеними стосовно екології, побуту в районі проживання, харчування, роботи та стану особистого здоров'я. Більш старші за віком досліджувані (від 26 до 35 років) констатують більшу міру задоволеності в сімейному та сексуальному житті, краще відчують соціальну підтримку, задоволені власним здоров'ям, благополуччям родини, а також в цілому якістю життя.

На основі дослідження за опитувальником «Оцінка якості життя» нами визначено розподіл вибірки за шкалами «гроші та матеріальний достаток», «квартира та житлові умови», «екологія, побут в районі мешкання», «сім'я», «харчування», «любов, секс», «розваги, відпочинок, спортивні заняття», «становище в суспільстві», «робота», «духовні потреби», «соціальна підтримка», «здоров'я, благополуччя родичів», «стан здоров'я», «душевний стан», «якість життя в цілому» за трьома рівнями. Загалом у вибірці більшість молодих людей мають нормальний рівень задоволеності життям за всіма показниками.

Щодо відмінностей за категоріями «вік» та «стать», то нами встановлено наступне.

Чоловіки більшою мірою задоволені своїм матеріальним становищем, побутом, житловими умовами, сімейними стосунками, дозвіллям. А жінки більшою мірою задоволені екологією, побутом в районі помешкання, любовними стосунками, становищем у соціумі, роботою, духовними потребами, соціальною підтримкою, здоров'ям та благополуччям близьких та родичів, станом здоров'я, душевним станом та якістю життя в цілому.

Досліджувані молоді люди віком від 20 до 25 років є більш задоволеними екологією, побутом в районі проживання, харчуванням, роботою та станом особистого здоров'я. Більш старші досліджувані (від 26 до 35 років) констатують більшою мірою задоволеність в сімейних та

сексуальних стосунках, більше відчувають соціальну підтримку, задоволені власним здоров'ям, благополуччям родичів, а також в цілому якістю життя.

Як ми зазначали у першому розділі, міра задоволеності власним життям має емоційний компонент, а також виражається через такі показники, як інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей, узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, позитивна оцінка себе та своїх власних вчинків, загальний фон настрою.

Нами використано тест «Індекс життєвої задоволеності» (Bernice L. Neugarten в адап. Н. Паніна), який дозволяє визначити вище наведені показники.

В таблиці 2.3. представлено результати (середні значення та стандартні відхилення) проявів життєвої задоволеності.

Таблиця 2.3. Прояв життєвої задоволеності

Шкали	Вік 20-25 років		Вік 26-35 років	
	середнє значення	стандартне відхилення	середнє значення	стандартне відхилення
<i>інтерес до життя</i>	3,58	1,90	4,32	1,32
<i>послідовність в досягненні цілей</i>	5,34	1,89	5,59	1,68
<i>узгодженість між поставленими та досягнутими цілями</i>	3,82	1,98	4,52	2,28
<i>позитивна оцінка себе і власних вчинків</i>	5,46	1,78	5,56	1,92
<i>загальний фон настрою</i>	4,45	2,48	5,52	1,89

Графічно результати життєвої задоволеності у групі респондентів нами представлено на рисунку 2.17.

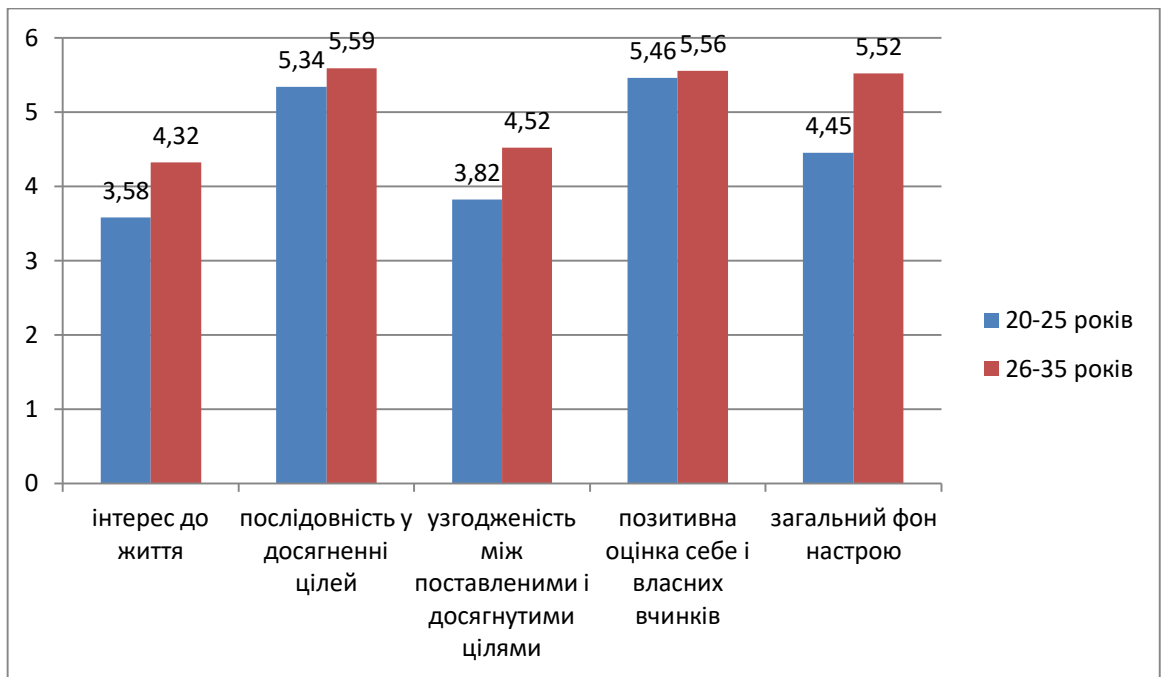


Рис. 2.17. Порівняння середніх значень задоволеності власним життям за категорією «вік»

Результати наведені в таблиці 2.3 та на рисунку 2.17. майже по всіх шкалах задоволеності життям різняться, у молодших нижчі показники, ніж у групи старших респондентів, але фіксовані нами відмінності не є статистично значущими. Найбільше відмінностей середніх значень спостерігаються за шкалами «загальний фон настою» та «інтерес до життя», а найменші -- за шкалою «позитивна оцінка себе і власних вчинків». Отже, у молодших за віком респондентів рівень задоволеності життям є нижчим, ніж у більш старших.

Розглянемо наступний етап нашого емпіричного дослідження. У першому розділі на основі проаналізованих нами наукових психологічних досліджень, встановлено, що ціннісні орієнтації є узагальненим показником спрямованості та основних потреб особистості, соціальної позиції людини, рівня її духовного розвитку, а також міри задоволеності власним життям, як певного утворення постійного характеру, однак параметри її розвитку є різними. Саме цим визначається своєрідна необхідність дослідження міри задоволеності власним життям у молоді для виявлення способів поліпшення їх особистісного зростання.

Ми припустили, що існує статистичний взаємозв'язок між мірою задоволеності власним життям та особливостями ціннісних орієнтацій у молодих людей.

Враховуючи вище наведені результати емпіричного дослідження, процентне співвідношення результатів індексу задоволеності власним життям та якості життя нами продемонстровано у вигляді діаграм (див. вище), отримані нами результати вказують, що переважна більшість респондентів (68%) $n=34$ має нормальний рівень задоволеності власним життям, тобто перебуває на середньому рівні. На основі отриманих нами даних (індексу задоволеності життям (ІЗЖ) та показників якості життя (ЯЖ)) було сформовано дві вибірки з крайніми типами: вибірка «задоволені власним життям» з нормальним рівнем індексу задоволеності життям та якості життя та вибірка «незадоволені власним життям» (32 %) $n=16$ з зниженим та низьким рівнем показників ІЗЖ та ЯЖ, (вибірки ми не поділяли, оскільки значущих статистичних відмінностей за віком та статтю не було виявлено). Тому, виходячи із поставлених нами завдань магістерської роботи, наступним кроком нашого дослідження стало вивчення ціннісних орієнтацій у досліджуваних двох вибірок «задоволені власним життям» і «незадоволені власним життям» кожної зокрема.

Опитування респондентів за методикою М. Рокича «Ціннісні орієнтації» дозволило отримати уявлення про особливості ціннісних орієнтацій молоді в обох вибірках. Ми отримали показники рангування інструментальних та термінальних цінностей у вибірках «задоволені власним життям» і «незадоволені власним життям» та визначили розподіл їх середньостатистичних ієрархій. Результати дослідження наведено у таблицях 2.4. та 2.5.

Табл. 2.4. Результати дослідження термінальних ціннісних орієнтацій молоді

Показники	«задоволені власним життям»		«незадоволені власним життям»	
	Середнє значення	Ранг	Середнє значення	Ранг
Активна життєдіяльність	9,7	IX	9,2	VIII
Мудрість	10,2	VIII	11,8	XVI
Здоров'я	7,2	XIV	9,6	XV
Захоплююча робота	7,8	XVI	7,9	XVIII
Мистецтво і природа	6,7	XV	7,1	XVII
Любов і близькість	11,9	II	11,8	IX
Фінансовий достаток	10,2	IX	11,1	III
Наявність відданих друзів	8,9	XIV	8,2	XIV
Повага і визнання інших людей	10,2	IV	10,8	X
Можливість навчатися	9,3	X	7,7	XIII
Саморозвиток	8,9	XI	7,9	XII
Можливість жити продуктивно	9,9	XVII	9,5	VII
Розваги і дозвілля	10,4	VIII	11,9	X
Незалежність і свобода	7,6	XVIII	7,9	VI
Щастя в особистому житті	11,4	III	13,3	V
Можливість займатися творчістю	8,8	V	8,4	VII
Самовпевненість	7,4	XII	7,6	II
Щастя інших людей	12,6	VI	11,1	XI

Таким чином, аналізуючи життєві цінності молоді, можемо зробити висновок, що найбільш вагомими цінностями для обох груп молоді є безпека життя і здоров'я рідних та близьких, (ймовірно це пов'язано з умовами військового стану у нашій країні); підтримка, любов, взаємоповага, свобода, людяність; розвиток та саморозвиток; власне життя і здоров'я; а також дозвілля.

Табл. 2.5. Результати дослідження інструментальних ціннісних орієнтацій молоді

Показники	«задоволені власним життям»		«незадоволені власним життям»	
	Середнє значення	Ранг	Середнє значення	Ранг
Акуратність	9,8	III	10,2	III
Високі вимоги до людей і до світу	13,6	X	15,6	V
Вихованість	7,1	V	8,6	XVI
Уміння радіти життю	8,7	IX	10,3	VI
Старанність	11,4	IV	8,7	XVIII
Незалежність	7,2	XII	9,4	IX
Невміння приймати недоліки	14,7	XIV	12,8	II
Інтелектуальність і освіченість	8,6	XV	9,8	X
Відповідальність	6,9	XIII	6,8	VII
Раціоналізм	7,9	XVII	9,8	XI
Самоконтроль	7,7	VII	7,9	XIV
Сміливість	9,3	XI	12,2	I
Тверда воля	9,9	VI	7,2	XIII
Уміння виявляти терпимість	6,1	XVI	7,9	XV
Широкі погляди	6,9	XVIII	7,6	XII
Чесність	11,9	I	12,5	VIII
Працьовитість	10,3	VIII	10,9	IV
Дбайливість та чуйність	11,6	II	9,9	XVII

Життєві цінності молодої людини як основні її життєві орієнтири, котрі детермінують її майбутнє, пов'язані з її соціальною активністю та діяльністю, стилем життя.

Дослідження ціннісних орієнтацій молоді обох груп дає підстави вважати, що серед молодих людей спостерігається тенденція до формування індивідуальних та особистісних цінностей. Переважна більшість респондентів на перший план висуває матеріальні цінності, фінансовий достаток, які є важливими на даний момент. Заслуговує на увагу і те, що для молоді значущими виявилися не лише індивідуальні цінності (раціоналізм, сміливість, незалежність тощо), але й етичні цінності, прийняття інших людей (чесність, терпимість, відповідальність, вихованість, широта поглядів).

Також, аналіз структури ціннісних орієнтацій досліджуваної молоді в залежності від рівня задоволеності власним життям показав, що:

- 1) у вибірці «задоволені власним життям» молоді люди мають місце деякі суттєві відмінності, що стосуються таких цінностей як «здоров'я», «матеріальне забезпечення», особливо «щасливе сімейне життя». Слід зазначити що, цінності «здоров'я» й «щасливе сімейне життя», які переважно перебувають на вершині ієрархічного ряду (див. табл.), демонструють у відповідях респондентів задоволених власним життям показник з тенденцією до зниження щодо реалізованості їх, переходячи у середину ієрархічного ряду, вказуючи про свою нереалізованість для молодих людей на даному життєвому етапі. Наступна цінність «матеріальне забезпечення», хоч і перебуває в середині ієрархічного ряду за значимістю, демонструє у відповідях досліджуваних вибірки показник з тенденцією до зниження щодо її реалізованості, переходячи до нижчих показників ієрархічного ряду, вказуючи на ті самі тенденції, що стосуються цінності «здоров'я». Це ж стосується і цінностей «кохання», «щасливого сімейного життя», та цінностей соціальної взаємодії, зокрема, такої як «упевненість в собі». Як можемо побачити, у діапазоні відповідної напруги перебувають, більшою мірою, такі цінності як «здоров'я», «матеріальне забезпечення», особливо «щасливе сімейне життя»;
- 2) у вибірці «незадоволених власним життям» молодих людей такі зміни стосуються лише таких пріоритетних цінностей як: «матеріальне забезпечення», «щасливе сімейне життя», «кохання», «здоров'я» за ступенем реалізованості представлені низькими рангами (на основі значення середнього показника), вказуючи на або свою недоступність, або нереалізованість на даному життєвому етапі. Виявлений факт засвідчує, що в діапазоні відповідної напруги перебувають сфери взаємовідносин, матеріального забезпечення й здоров'я. І навпаки, цінності, яким притаманна цілковита доступність в реалізації

(«пізнання», «творчість», «впевненість у собі», «цікава робота», «свобода»), представлені низькими рангами. Підсумовуючи, можна зробити висновок, що на протигагу вибірці «незадоволених власним життям», для вибірки «незадоволених» такі сфери як ділова та професійно-зорієнтована, пізнання і особистісного розвитку не є значущими. Що до решти переліку цінностей, то відмінність в рангах значимих і нереалізованих встановлена невелика або ж відсутня.

Під час здійснення кореляційного аналізу показників у двох вибірках, ми отримали структуру взаємозв'язків між корелюючими показниками і, відповідно виявленим набором змінних (тобто цінностей), котрі більшою чи меншою мірою впливають на рівень задоволеності власним життям молоді.

Таким чином, у вибірці «задоволених власним життям» молодих людей нами зафіксовано наступні кореляційні залежності: між рівнем задоволеності життям та цінностями «здоров'я» ($r=0,47$ при $p\leq 0,05$), «любов» ($r=0,39$ при $p\leq 0,05$), «щасливе сімейне життя» ($r=0,36$ при $p\leq 0,05$), «творчість» ($r=0,32$ при $p\leq 0,05$), які, на наш погляд, складають ядро ціннісної структури досліджуваних молодих людей. Нами виявлено зворотній зв'язок між рівнем задоволеності життям та життєвих цінностей: «наявність відданих друзів» ($r=-0,37$ при $p\leq 0,05$).

Що до вибірки «незадоволених власним життям» молодих людей, то їхня ціннісна структура включає наступні цінності: «матеріально забезпечене життя», «краса природи і мистецтва», «наявність відданих друзів», «активне, діяльне життя», «здоров'я», «щасливе сімейне життя».

Кореляційний аналіз у даній вибірці молодих людей дозволив встановити наступні зв'язки: між рівнем задоволеності життям та цінностями «матеріально забезпечене життя» ($r=0,48$ при $p\leq 0,05$), «наявністю відданих друзів» ($r=0,43$ при $p\leq 0,05$), «краса природи і мистецтва» ($r=0,35$ при $p\leq 0,05$),

Зворотній зв'язок нами встановлено між рівнем задоволеності життям та наступних життєвих цінностей: «активне, діяльне життя» ($r=-0,39$ при $p\leq 0,05$), «щасливе сімейне життя» ($r=-0,34$ при $p\leq 0,05$).

На основі порівняльного аналізу наданих молодими людьми переваг серед інтегральних цінностей, судячи з результатів, можна зробити висновок про спрямованість та ступінь активності особистості респондентів в тих чи інших сферах життєдіяльності відповідно до виявленого у них рівня задоволеності життям.

Отже, загалом, спрямованість у вибірці «задоволених власним життям» молодих людей визначена критеріями до активності в соціумі, саморозвитку, духовно-моральною задоволеністю, креативністю, а тому є морально-діловою, яка здатна до реалізації у всіх сферах життєдіяльності.

Спрямованість у вибірці «незадоволених власним життям» молодих людей має свої особливості, та характеризується направленістю на авторитетність, досягнення, відповідно-високий рівень фінансового достатку, матеріального забезпечення, збереження індивідуальності, та відзначається як егоїстично-престижна.

Таким чином, проведене теоретико-емпіричне дослідження підтверджує наше припущення про те, що ціннісні орієнтації є визначальними чинниками у поведінці й діяльності молодих людей, детермінуючи рівень їх задоволеності власним життям. Як досить складне інтегральне соціально-психологічне утворення, задоволеність власним життям наповнене власними структурними компонентами, формується в системі стосунків особистості з об'єктами оточуючої дійсності, в процесі соціально-психологічної діяльності, вибудовуючись на основі співвідношення системи ціннісних орієнтацій і оцінки якості різних сфер життя особистості, впливаючи тим самим на появу відповідного рівня ставлення до цих сфер, до себе як особистості і своїх цінностей, рольових функцій.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження особливостей впливу ціннісних орієнтацій на міру задоволеності власним життям нами здійснено з використанням методик: тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокича [21], тест «Індекс задоволення життям» (Bernice L. Neugarten) (адапт. Н. В. Паніна) [18], опитувальник «Оцінка якості життя» [26].

Результати опитувальника «Оцінка якості життя» показали, що у більшість досліджуваних нами молодих людей наявний нормальний рівень задоволеності за всіма показниками шкал «гроші та матеріальний достаток», «квартира та житлові умови», «екологія, побут в районі мешкання», «сім'я», «харчування», «любов, секс», «розваги, відпочинок, спортивні заняття», «становище в суспільстві», «робота», «духовні потреби», «соціальна підтримка», «здоров'я, благополуччя родичів», «стан здоров'я», «душевний стан», «якість життя в цілому». Також нами встановлено наступні особливості щодо відмінностей за категоріями «стать» та «вік».

Чоловіки більш ніж жінки задоволені своїми матеріальним становищем, житловими умовами та побутом, сімейними стосунками, дозвіллям. А жінки більшою мірою задоволені екологією, побутом в районі проживання, любовними стосунками, становищем у соціумі, роботою, духовними потребами, соціальною підтримкою, здоров'ям та благополуччям родини власним станом здоров'я, душевним станом та якістю життя в цілому.

Молодь віком від 20 до 25 років є більш задоволеною екологією, побутом в районі проживання, харчуванням, роботою та станом особистого здоров'я. Респонденти (від 26 до 35 років) більше задоволені сімейними та сексуальними стосунками, соціальною підтримкою, особистим здоров'ям, благополуччям родичів, а також якістю життя в цілому.

Практично за всіма шкалами тесту «Індекс життєвої задоволеності» зафіксовано у молодших респондентів нижчі показники, ніж у групи старших

за віком. Найбільші відмінності середніх значень спостерігаються за шкалами «інтерес до життя» та «загальний фон настою», найменші - за шкалою «позитивна оцінка себе і власних вчинків» спостерігаються.

На основі отриманих нами даних (індексу задоволеності життям (ІЗЖ) та показників якості життя (ЯЖ)) було сформовано дві вибірки з крайніми типами («задоволені власним життям» та вибірка «незадоволені власним життям») аналіз структури ціннісних орієнтацій яких показав, що: у вибірці «задоволені власним життям» мають місце деякі суттєві відмінності, що стосуються таких цінностей як «здоров'я», «матеріальне забезпечення», особливо «щасливе сімейне життя». Слід зазначити що, цінності «здоров'я» й «щасливе сімейне життя», які переважно перебувають на вершині ієрархічного ряду, демонструють показник з тенденцією до зниження щодо їх реалізованості, переходячи у середину ієрархічного ряду, вказуючи про свою нереалізованість для молодих людей на даному життєвому етапі. У діапазоні відповідної напруги перебувають, більшою мірою, такі цінності як «здоров'я», «матеріальне забезпечення», особливо «щасливе сімейне життя»;

На противагу вибірці «задоволених власним життям», для вибірки «незадоволених» такі сфери як ділова та професійно-зорієнтована, пізнання і особистісного розвитку не є значущими. Що до решти переліку цінностей, то відмінність в рангах значимих і нереалізованих встановлена невелика або ж відсутня.

Кореляційний аналіз показників у двох вибірках, дозволи отримати структуру взаємозв'язків між корелюючими показниками і, відповідно виявленим набором змінних (тобто цінностей), котрі більшою чи меншою мірою впливають на рівень задоволеності власним життям молоді.

У вибірці «задоволених власним життям» молодих людей нами зафіксовано кореляційні залежності між рівнем задоволеності життям та цінностями «здоров'я», «любов», «щасливе сімейне життя», «творчість», які, на наш погляд, складають ядро ціннісної структури досліджуваних молодих

людей. Нами виявлено зворотній зв'язок між рівнем задоволеності життям та життєвих цінностей.

Що до вибірки «незадоволених власним життям» молодих людей, то їхня ціннісна структура включає наступні цінності: «матеріально забезпечене життя», «краса природи і мистецтва», «наявність відданих друзів», «активне, діяльне життя», «здоров'я», «щасливе сімейне життя».

Кореляційний аналіз у даній вибірці молодих людей дозволив встановити наступні зв'язки: між рівнем задоволеності життям та цінностями «матеріально забезпечене життя», «наявністю відданих друзів», «краса природи і мистецтва». Зворотній зв'язок нами встановлено між рівнем задоволеності життям та наступних життєвих цінностей: «активне, діяльне життя», «щасливе сімейне життя».

Таким чином, проведене теоретико-емпіричне дослідження підтверджує наше припущення про те, що ціннісні орієнтації є визначальними чинниками у поведінці й діяльності молодих людей, детермінуючи рівень їх задоволеності власним життям.

У додатках представлено розроблені нами рекомендації щодо оптимізації рівня задоволеності власним життям.

ВИСНОВКИ

Проведений нами теоретичний аналіз та емпіричне дослідження впливу ціннісних орієнтацій на міру задоволеності власним життям у молодому віці дозволи сформулювати наступні висновки. Увізразнити змістове наповнення терміну «задоволеність життям».

На основі аналізу наукових досліджень нами констатовано наявність доволі широкого спектра трактувань феномена «задоволеність життям», який характеризується домінуванням наявністю тісних взаєностосунків та суб'єктної включеності в життєдіяльність, осмисленістю життя і позитивною самомотивацією. Більшість дослідників пов'язують цей феномен з такими поняттями як рівень та якість життя, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя. В якості факторів, що зумовлюють переживання задоволеності власним життям вчені виокремлюють рівень та якість життя, інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей; узгодженість між поставленими та досягнутими цілями; загальний фон настрою; позитивну оцінку себе та своїх вчинків. Переживання міри задоволеності власним життям залежить від задоволення потреб, рівня домагань, вимог до себе й очікувань від життя, а також від можливостей реалізації своїх прагнень, ціннісних орієнтацій.

Ціннісні орієнтації, як значущий елемент системи соціальних взаємин особистості, наповнюючи зміст і, надаючи напрямок її особистісним функціям, поведінці, поступкам, є необхідною умовою переживання її психологічного благополуччя, задоволеності власним життям. Саме ціннісні орієнтації визначають собою суб'єктивний напрямок пошуку задоволеності життям, якісно-своєрідні особливості стану психологічного благополуччя особистості.

Ціннісні орієнтації пов'язані з уявленнями особистості щодо характеристики життя (погане, добре). Співставляючи ціннісні орієнтації з рефлексуючими компонентами власної життєдіяльності, людина отримує загальне уявлення про якість свого життя, що й сприяє виникненню у неї

переживання задоволеності власним життям. Ціннісні орієнтації, будучи узагальненими показниками спрямованості й потреб особистості, її соціальної позиції, рівня духовного розвитку, впливають на загальний рівень її задоволеності власним життям, психологічне благополуччя загалом.

Результати емпіричного дослідження показали, що у більшість досліджуваних нами молодих людей наявний нормальний рівень задоволеності за всіма показниками шкал якості життя.

Також нами встановлено особливості щодо відмінностей за категоріями «стать» та «вік». Чоловіки більш ніж жінки задоволені своїми матеріальним становищем, житловими умовами та побутом, сімейними стосунками, дозвіллям. А жінки більшою мірою задоволені екологією, побутом в районі проживання, любовними стосунками, становищем у соціумі, роботою, духовними потребами, соціальною підтримкою, здоров'ям та благополуччям родини власним станом здоров'я, душевним станом та якістю життя в цілому.

Молодь віком від 20 до 25 років є більш задоволеною екологією, побутом в районі проживання, харчуванням, роботою та станом особистого здоров'я. Респонденти (від 26 до 35 років) більше задоволені сімейними та сексуальними стосунками, соціальною підтримкою, особистим здоров'ям, благополуччям родичів, а також якістю життя в цілому.

Практично за всіма шкалами тесту «Індекс життєвої задоволеності» зафіксовано у молодших респондентів нижчі показники, ніж у групи старших за віком. Найбільші відмінності середніх значень спостерігаються за шкалами «інтерес до життя» та «загальний фон настою», найменші - за шкалою «позитивна оцінка себе і власних вчинків» спостерігаються.

Аналіз структури ціннісних орієнтацій у двох сформованих нами вибірках з крайніми типами («задоволені власним життям» та вибірка «незадоволені власним життям») показав, що: у вибірці «задоволені власним життям» мають місце деякі суттєві відмінності, що стосуються таких

цінностей як «здоров'я», «матеріальне забезпечення», особливо «щасливе сімейне життя». Цінності «здоров'я» й «щасливе сімейне життя», які переважно перебувають на вершині ієрархічного ряду, демонструють показник з тенденцією до зниження щодо їх реалізованості, переходячи у середину ієрархічного ряду, вказуючи про свою нереалізованість для молодих людей на даному життєвому етапі. У діапазоні відповідної напруги перебувають, більшою мірою, такі цінності як «здоров'я», «матеріальне забезпечення», особливо «щасливе сімейне життя»;

На противагу вибірці «задоволених власним життям», для вибірки «незадоволених» такі сфери як ділова та професійно-зорієнтована, пізнання і особистісного розвитку не є значущими. Що до решти переліку цінностей, то відмінність в рангах значимих і нереалізованих встановлена невелика або ж відсутня.

Кореляційний аналіз показників у двох вибірках, дозволи отримати структуру взаємозв'язків між корелюючими показниками і, відповідно виявленим набором змінних (тобто цінностей), котрі більшою чи меншою мірою впливають на рівень задоволеності власним життям молоді.

У вибірці «задоволених власним життям» молодих людей нами зафіксовано прямий зв'язок між рівнем задоволеності життям та цінностями «здоров'я», «любов», «щасливе сімейне життя», «творчість», які, на наш погляд, складають ядро ціннісної структури досліджуваних молодих людей. А також, виявлено зворотній зв'язок між рівнем задоволеності життям та життєвих цінностей.

Що до вибірки «незадоволених власним життям» молодих людей, то їхня ціннісна структура включає наступні цінності: «матеріально забезпечене життя», «краса природи і мистецтва», «наявність відданих друзів», «активне, діяльне життя», «здоров'я», «щасливе сімейне життя».

У даній вибірці встановлено наступні зв'язки: між рівнем задоволеності життям та цінностями «матеріально забезпечене життя», «наявністю відданих друзів», «краса природи і мистецтва». Зворотні зв'язки

виявлено між рівнем задоволеності життям та цінностями «активне, діяльне життя», «щасливе сімейне життя».

Таким чином, проведене теоретико-емпіричне дослідження підтверджує наше припущення про те, що ціннісні орієнтації є визначальними чинниками у поведінці й діяльності молодих людей, детермінуючи рівень їх задоволеності власним життям. Як досить складне інтегральне соціально-психологічне утворення, задоволеність власним життям наповнене власними структурними компонентами, формується в системі реальних стосунків особистості з об'єктами оточуючої дійсності, в процесі соціально-психологічної діяльності, вибудовуючись на основі співвідношення системи ціннісних орієнтацій і оцінки якості різних сфер життя особистості, впливаючи тим самим на появу відповідного рівня ставлення до цих сфер, до себе як особистості і своїх цінностей, рольових функцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова Г.М., Дембицька Н.М., Москаленко В.В. Особливості соціалізації молоді в умовах трансформації суспільства. Київ, 2005. 307 с.
2. Альохін М. Смишлужиттєві цінності та орієнтири сучасної української молоді індустриальних районів. Соціологія. Нова парадигма, 2014. Вип. 132. С. 153–162. URL: <https://www.povaparadigma.pnu.edu.ua/index.php/povaparadigma/article/view/20/34> (дата звернення 19.05.2022).
3. Антоненко Т.Л. Психологічні засади становлення ціннісно-смишлужої сфери особистості майбутнього фахівця : дис. доктор. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / ДІНЗ «Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова»; наук. кер. Чепелєва Н.В. Київ, 2019. 527с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_antonenko_1571767290.pdf (дата звернення 19.08.2022).
4. Антонова Н.О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2003. 20 с.
5. Бабенко Ю. А. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді: за результатами дослідження. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. 2014. № 2. С. 76-81.
6. Баранівський В. Ф. Ціннісні орієнтації студентської молоді та їх роль в консолідації українського суспільства. Науковий вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Серія «Філософія». Х.: ХНПУ, 2014. Вип. 43. С. 39-52.
7. Бикова С.В., Чистяков А. Психологічні особливості ціннісно-смишлужої сфери кар'єрної спрямованості особистості. URL: <http://surl.li/caenz> (дата звернення 19.05.2022).
8. Білоус Р. М., Охрименко В. О. Вплив часової перспективи на життєстійкість молоді. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Северодонецьк : Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2015. № 3 (38). С. 46 – 54.

9. Бліхар М. П. Ціннісні орієнтації студентської молоді України: соціологічний аналіз проблеми. *Вісник Львівського університету*. Львів, 2011. Вип. 5. С. 116–125. (Серія «Соціологічна»).
10. Боднар М. Б. Етнопсихологічні особливості самоактуалізації студентської молоді: монографія. Кременець: ВЦ КОГП ім. Тараса Шевченка, 2007. 196 с.
11. Боришевський М. Духовні цінності як детермінанта розвитку й саморозвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 2008. № 2. С. 49–57.
12. Боришевський М.Й. Ціннісні орієнтації в особистісному становленні сучасної молоді. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ: 2003. Т.V, Ч. 5. С. 34 – 42.
13. Бутківська Т. В. Проблема цінностей у соціалізації особистості Цінності освіти і виховання: наук.-метод. зб. / за заг. ред. Сухомлинської О. В.; АПН України. К. 1997. С. 27–31.
14. Василевська О. І., Дворніченко Л. Л. Дослідження психологічних особливостей щастя в жінок середнього віку [Електронний ресурс] // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2020. Вип. 2. С. 110–118. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2020_2_17
15. Воропаєва В.Г. Теоретико-методологічні засади розвитку ціннісних орієнтацій сучасної молоді в умовах трансформації сучасного суспільства. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2013. № 55. С. 257-267.
16. Гіровська І. В. Ціннісні орієнтації студентської молоді. *Наукові праці ДонНТУ*. Серія: педагогіка, психологія і соціологія. 2012. № 11. С. 32–38.
17. Горбань О., Купрій Т., Овсянкін Л. Трансформація консолідуючих ціннісних орієнтацій сучасного українського студентства. *Освітологічний дискурс*. 2019. № 1-2 (24-25). URL:

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/27345/1/O_Horban_T_Kuprii_L_Ovsiankina_%20TKZOSUS_OD_2019_1-2.pdf (дата звернення 19.05.2022).

18. Горбаль І.С. Психологічні аспекти задоволеності життям як когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя літніх чоловіків та жінок / І.С. Горбаль // Науковий вісник Херсонського державного університету. 2014. Т. 1. № 1 С. 154-159.

19. Гриник І. Психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку. // Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія» / ред. кол. Надія Скотна (головний редактор), Р. Хавула (редактор серії) та ін. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2019. Випуск 45. С. 52-63

20. Гуманістична психологія: антологія в 3 т.: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Т. 2. Психологія і духовність: (Світоглядні аспекти гуманістично-зорієнтованих напрямів у сучасній західній психології) / за ред. Р. Трача, Г. Балла. Київ: Пульсари, 2005. 279 с.

21. Гусаківська С. С. Психологічні особливості формування ціннісно-сміслової сфери майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія» Луцьк, 2014. 302 с. URL: <https://theses.oa.edu.ua/DATA/28/GusakivskaSS.pdf> (дата звернення 19.05.2022).

22. Долинська Л. В., Максимчук Н.П. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя: навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2008. 124 с.

23. Драч С.В. Ціннісні орієнтації студентської молоді українського суспільства: сутність та динаміка. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2010. № 2. С. 26-30.

24. Кавалеров А. А. Цінність у соціокультурній трансформації: монографія. А. А. Кавалеров. Одеса, 2001. 224 с.

25. Кадикова Т.А. Особливості динаміки ціннісних орієнтацій студентів-психологів: автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2002. 17 с.
26. Карпова І. Г. Зміст ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді. URL:<http://surl.li/cacjw> (дата звернення 19.05.2022).
27. Кісіль М. В. Простір освіти з точки зору її основного суб'єкта. Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки». Черкаси, 2006. Вип. 88. С. 138–141.
28. Коберник Л.О. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Науковий часопис НПУ ім.М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2008. № 23. С. 235-241.
29. Корольов Д.К. Позитивне емоційно-оціночне ставлення до життя як умова прояву здібностей індивіда / Д.К. Корольов // Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. – 2000. № 8. С. 38-41.
30. Косянчук С. В., Васьківська Г.О. Формування ціннісно-сміслових орієнтацій учнів старшої школи засобами змісту сучасного підручника, Проблеми сучасного підручника : зб. наук. праць. Київ : Пед. думка, 2011. Вип. 11. 800 с. С. 107–120.
URL: <http://ipvid.org.ua/upload/iblock/731/73156b2243c6c967f0d564f97a065d5e.pdf> (дата звернення 19.05.2022).
31. Кучмагра С., Варбан М. Ціннісні орієнтації та пріоритети старшокласників. Психолог. №39. 2003. С. 18-22.
32. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
33. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури: навч. посібник для вищої школи. Київ : Наукова думка. 1998. 226 с.

34. Мельничук І.Я. Ціннісно-сміслові орієнтації обдарованої молоді : Наукові записки. Випуск 91. Серія: Педагогічні науки. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2010. С.146-150. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/83100056.pdf> (дата звернення 19.07.2022).
35. Молодиченко В. В. Ціннісний контекст духовного світу сучасної студентської молоді. Мультиверсум. Філософський альманах : зб. наук. праць. Вип. 80. Київ, 2009. С. 207–217.
36. Москаленко О.В. Розвиток ціннісно-сміслові сфери у майбутніх фахівців технічного профілю: дис...канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / ДВНЗ «Інститут психології імені Г.С. Костюка»; наук. кер. Зливков В. Л. Київ, 2015. 198 с.
URL: https://lib.iitta.gov.ua/10758/3/moskalenko_diser_2015.pdf (дата звернення 10.09.2022).
37. М'язова І.Ю. Ієрархія соціальних та індивідуальних цінностей в контексті міжкультурної комунікації. Науковий вісник Чернівецького університету. 2006. Вип. 309–310. С. 155–158.
38. Носенко Е. Л., Фролова Н.В. Трансформація ціннісних орієнтацій молоді на етапі розвитку суспільства (Психологічний аспект). Дніпропетровськ, 1999. 168 с.
39. Олійник Н. Діагностика та розвиток ціннісних життєвих орієнтацій у старшокласників. Психолог. №17. 2004. С.7-12.
40. Очеретяний А. Трансформація життєвих цінностей українських та американських студентів у ХХІ столітті. *Нова педагогічна думка*. 2019. № 4 (100) С. 7-10. URL: <http://roippo.org.ua/upload/documents/statti/100/3.pdf> (дата звернення 19.05.2022).
41. Очеретяний А.В. Формування життєвих цінностей у студентів вищих навчальних закладів США та України: дис. докт. філософі: 011 «Освітні, педагогічні науки» / ДВНЗ «Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини»; наук. кер. Кочубей Т.Д. Умань, 2020. 317 с.
URL:<http://surl.li/caduz> (дата звернення 19.05.2022).

42. Павелків Р. В. Вікова психологія: підруч. [для студ. вищ. навч. закл.]/ Роман Володимирович Павелків. К. : Кондор, 2011. 468 с.
43. Павліченко А. А. Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості. Психологія і суспільство. 2005. № 4. С. 98–120.
44. Панасюк. Т.П. Діагностичні можливості та обмеження проєктивної методики «незакінченні речення» при вивченні внутрісімейних стосунків
URL:<http://eprints.zu.edu.ua/3920/1/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%8E%D0%BA.pdf> (дата звернення 19.05.2022).
45. Панфілов Д.А. Вивчення конструкту «Сенс життя» методом семантичного диференціалу. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017. Том 1. Випуск 5. С 108-113.
URL:<https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/512656.pdf> (дата звернення 19.05.2022).
46. Панфілов Д.А. Життєва перспектива особистості: психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки», випуск 5. Том 1. Херсон, 2017. URL:<http://surl.li/cafdy> (дата звернення 19.05.2022).
47. Петінова О. Б. Потреби, інтереси, ціннісні орієнтації особистості: їх взаємозв'язок. *Перспективи*. № 1 (17). 2002. С. 71–78.
48. Подолянчук Д.С. Ціннісні орієнтації студентської молоді як предмет соціально-психологічного дослідження. *Габітус*. Соціальна психологія. Соціальна психологія. 2020. Випуск 19. С. 253-270. URL:
<http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/48.pdf> (дата звернення 19.05.2022).
49. Подольская Є. А. Ціннісні орієнтації та проблема активності особистості. Харків: Вид-во «Основа» при ХТУ, 1991. 164 с.
50. Полторак В., Тараненко І., Красовська О. Маркетингові дослідження. Київ, 2017. 342 с.

URL:https://pidru4niki.com/1880041360685/marketing/spetsialni_vimiryuvalni_shkali_marketingovih_doslidzhennyah_ostuda_bogardusa_laykerta (дата звернення 19.05.2022).

51. Потоцька І. С., Белов О. О., Герасимук В. А., Новицький А. В. Залежність суб'єктивного переживання щастя від ціннісно-мотиваційних орієнтацій у сучасної студентської молоді [Електронний ресурс] // Медична психологія. Харків, 2019. Т. 14, № 1. С. 19–22. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl_2019_14_1_6

52. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія / Е.О. Помиткін К.: Наш час, 2005. 280 с.

53. Радчук Г. К. Аксіопсихологія вищої школи : монографія. Тернопіль, ТНПУ, 2009. 414 с.

54. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. 177 с.

55. Романюк Л. В. Концепція становлення цінностей особистості раннього дорослого віку в соціокультурному просторі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць. Острог, квітень 2018. № 6. С. 71–76. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/7554/1/15.pdf> (дата звернення 19.05.2022).

56. Романюк Л. В. Становлення цінностей особистості: концептуальна модель та її методологічний потенціал. Психологія особистості. 2013. №1(4). С. 138-148.

57. Романюк Л. В. Психологія становлення цінностей особистості : дис. д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. С. 103–180.

58. Сокур'янська Л.Г. Ціннісна детермінація становлення соціальної суб'єктності студентства в умовах соціокультурної трансформації : автореф. дис. ... докт. соціол. наук. 22.00.04. Харків, 2007. 38 с.

59. Сопів В. Ф., Карпушина Л. В. Морфологічний тест життєвих цінностей МТЖЦ. Діагностика життєвих цінностей особистості. 2002. URL: <http://um.co.ua/6/6-12/6-121239.html> (дата звернення 19.05.2022).

60. Сопівник І. В. Крос-культурний аналіз ціннісних орієнтацій сучасної молоді. Науковий вісник НУБіП України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. К., 2017. № 267. С. 175–181.

61. Сосніхіна С. Є. Структура ціннісно-сислової сфери студентів з різним сімейним статусом : дис. канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / ДВНЗ «Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди; наук. кер. Дорошко І. І., Харків, 2017. URL:

http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/2018/09/dis_Sosnikhina.pdf

(дата звернення 19.05.2022).

62. Титаренко Т. М. Щастя як особистісна реалія: переживання, рефлексування, конструювання [Електронний ресурс] // Психологія особистості. 2017. № 1. С. 83–89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/По_2017_1_13

63. Туманова В., Корж Є. Ціннісно-сислова сфера особистості спортсменів: особливості формування. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №1. С 18-21.

URL:https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/23990/1/T_Dereka_V_Lyashenko_V_Tumanova_Y_Korzh_SV_1_18_FZFVS.pdf (дата звернення 19.05.2022).

64. Чутова Н. П. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді: соціологічний підхід. Вип. 88., 2009. С. 188–197.

65. Федоренко А.Ф. Специфіка ціннісно-сислового розвитку студентської молоді. URL:<http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/16795/Fedorenko.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення 9.08.2022).

66. Філіппова І. Ю. Індивідуальне соціальне здоров'я як важливий соціокультурний компонент щастя та життєвого благополуччя. //

Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 8. С. 48–57.

67. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року) / держ. ін-т сімейної та молодіжної політики. Київ, 2016. 200 с.

68. Чудакова В.П. Алгоритм проведення, аналізу, обробки та інтерпретації результатів дослідження «самоактуалізації». Освіта та розвиток обдарованої особистості. № 11 (30) /11/2014. С. 50-60. URL: <http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2014/11/11.pdf> (дата звернення 19.09.2022).

69. Abraham H. Maslow. *Toward a Psychology of Being*. Litton Education Publishing. 1968 240 p.

70. Bilsky W., & Schwartz S. S. Values and Personality. *European Journal of Personality*. 1994. № 8(3). P. 163–181.

71. Kerr Clark. *The Great Transformation in Higher Education, 1960-1980*. Albany, New York: State University of New York Press, 1991. 383 p.

72. Reber A. S., Allen R. & Reber E. S. *Dictionary of psychology*. London, Penguin/Viking. Fourth Edition, 2009.

73. Rogers C. R. Bringing Together Ideas and Feelings in Learning. *Learning Today*. 1972. № 5. P. 32–43.

74. Schwartz Shalom H. Theory of Cultural Values and Some Implications for Work. *Applied Psychology: An International Review*. 1999. № 48. P. 23–47.

ДОДАТОК А.

Опитувальник «Оцінка якості життя»

Інструкція. Вам необхідно відповісти на ряд запитань, які мають від одного до чотирьох підпунктів (наприклад, 1.1, 1.) так, щоб відповіді можна було виміряти кількісно. Нами запропоновані шкали по 100 балів, де 0 балів означає дуже поганий стан, а 100 балів – дуже хороший стан. Обведіть цифру, яка відповідає Вашому стану справ. Відповідати потрібно так, як це з Вами відбувається в типових ситуаціях, найчастіше. Старайтеся відповідати щиро. Дякуємо!

1. Гроші та матеріальний достаток

1.1 Чи задоволені ви добробутом Вашої сім'ї?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначно НІ

1.2 Чи задоволені Ви своїми заробітками?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначно НІ

однозначно ТАК

2. Квартира, житлові умови

2.1 Чи задоволені Ви розміром житлової площі?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначно НІ

однозначно ТАК

2.2 Чи задоволені Ви благоустроєм помешкання (меблі, побутові прилади, тощо)?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначно НІ

однозначно ТАК

3. Екологія, побут в районі мешкання

3.1. Чи задоволені Ви кліматичними умовами в місці проживання (вітер, вологість, температура)?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначноНІ

однозначноТАК

3.2. Чи задоволені Ви екологічними умовами в місці проживання (шум, забрудненість, тощо)?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначноНІ

однозначноТАК

3.3. Чи задоволені Ви розвитком інфраструктури в місці проживання (магазини, послуги, тощо)?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначноНІ

однозначноТАК

4. Сім'я

4.1. В якій мірі Ви вважаєте своє сімейне життя

щасливим? 0 10 20 30 40 50 60

70 80 90 100

однозначноНІ

однозначноТАК

5. Харчування

5.1. Чи задоволені Ви різноманітністю раціону харч

ування? 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначноНІ

однозначноТАК

5.2. Чи задоволені Ви кількістю їжі, яку Ви вживаєте протягом доби? 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначноНІ

однозначноТАК

6. Любов, секс

6.1. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначноНІ

однозначноТАК

7. Розваги, відпочинок, спортивні заняття

7.1. Чи задоволені Ви своїм подобовим сном?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначноНІ

однозначноТАК

7.2. Чи задоволені Ви своєю фізичною активністю?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначноНІ

однозначноТАК

8. Становище в суспільстві

8.1. Чи задоволені Ви своїм становищем в суспільстві?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

не вдалося досягнути нічого

вдалося багатьох досягнути

9. Робота

9.1 .Відносинизкерівництвом

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

погані

прекрасні

9.2 .Відносинизколегами

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

погані

прекрасні

9.3 Можливістькар'єрногозростання

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

поганіперспективи

прекрасніперспективи

9.4 .Задоволеністьсвоєю роботою

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Ніякогозадоволення

повнезадоволення

10. Духовніпотреби

10.1 .Чи вважаєте Ви своє життя духовно багатим (література, мистецтво, природатощо)

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Духовнобідне

духовнобагате

11. Соціальна підтримка

11.1 Чи можете Ви розраховувати на підтримку сім'ї, родичів, друзів у випадку серйозних проблем?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

зовсім неможу

можу розраховувати як на себе

12. Здоров'я, благополуччя родичів

12.1 .Здоров'я дітей

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

погане

прекрасне

12.2 .Здоров'я дружини/чоловіка

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

погане

прекрасне

13. Оцініть стан Вашого здоров'я

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

дуже погано

дуже добре

14. Оцініть душевний стан за останній час

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

дуже поганий

дуже хороший

15. Оцініть цілому, як складається Ваше життя

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

дуже погано

дуже добре

Обробка та інтерпретація результатів. Підраховується середній бал для кожної шкали (15 шкал) та заноситься в таблицю 1.

Залежно від відповіді, для кожної шкали виділяється рівень якості життя: 61-

100 балів – нормальна якість життя;

31-60 балів – знижена якість

життя; 0-10 балів – низька якість

життя.

ДОДАТОК Б.

Тест «Індекс задоволеності життям»

Опитувальник, діагностує індекс життєвої задоволеності, відображає загальний психологічний стан людини, ступінь його психологічного комфорту і соціально-психологічної адаптованості. Тест "Індекс задоволеності життям" може бути використаний для диференційованої оцінки особливостей стилю життя, потреб, мотивів, установок, ціннісних орієнтацій людини з метою визначення, які з них позитивно позначаються на його загальному психологічному стані, а які - негативно.

Тест "Індекс життєвої задоволеності" (Neugarten A.O.), *адаптація Н. В. Паніної* розроблений групою американських вчених, що займаються соціально-психологічними проблемами геронтопсихології, був вперше опублікований в 1961 році і незабаром набув широкого поширення. Методика була переведена і адаптована Н. В. Паніної в 1993 році. Опитувальник Бачу складається з 20 питань, результати відповідей яких зводяться до 5 шкалами, що характеризує різні аспекти загального психологічного стану людини і його задоволеності життям. Приблизний час тестування 5-10 хвилин.

Тестовий матеріал.

1. З віком багато мені здається краще, ніж я очікував раніше.
2. Життя принесла мені більше розчарувань, ніж більшості людей, яких я знаю.
3. Зараз найпохмуріший період в моєму житті.
4. Моє життя могла б бути щасливішими, ніж є.
5. Зараз я майже так само щасливий, як і в той час, коли був молодшим.
6. Більшість справ, якими мені доводиться займатися, нудні і нецікаві.
7. Зараз я переживаю найкращі роки в моєму житті.
8. Я вважаю, що в майбутньому мене чекають цікаві і приємні справи.
9. До своїх справ і занять я відчуваю такий же інтерес, як і раніше.
10. З віком я все більше відчуваю якусь втому.
11. Відчуття віку не турбує мене.
12. Коли я оглядаюся на своє життя, я відчуваю почуття задоволення.

13. Я не змінив би своє минуле життя, навіть якби мав таку можливість.
14. У порівнянні з іншими людьми мого віку я зробив масу дурниць у своєму житті.
15. Я виглядаю краще, ніж більшість інших людей мого віку.
16. У мене є деякі плани, які я маю намір здійснити найближчим часом.
17. Озираючись на минуле, можу сказати, що я багато чого упустив у своєму житті.
18. Я занадто часто, в порівнянні з іншими людьми, перебуваю в пригніченому настрої.
19. Я отримав досить багато з того, що очікував від життя.
20. Що б не говорили, а з віком більшість людей стає гірше, а не краще.

Опрацювання результатів.

Індекс загальної життєвої задоволеності визначається нарахуванням балів за ключем.

Інтерпретація результатів.

Тест вимірює найбільш загальний психологічний стан людини, обумовлений його особистісними особливостями, системою відносин до різних сторін свого життя. *Індекс життєвої задоволеності* - інтегративний показник, що включає в якості основного носія емоційну складову. Для володарів високого значення індексу характерні низький рівень емоційної напруженості, висока емоційна стійкість, низький рівень тривожності, психологічний комфорт, високий рівень задоволеності ситуацією і своєю роллю в ній.

- інтерес до життя як протилежність апатії;
- рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей;
- узгодженість між поставленими і реально досягнутими цілями;
- позитивна оцінка власних якостей і вчинків;
- загальний фон настрою.

Максимальний індекс життєвої задоволеності становить 40 балів. Середня життєва задоволеність - 25-30 балів. Показники менше 25 балів вважаються низькими.

В якості додаткової інформації про те, які конкретні сфери життя приносять задоволення або незадоволення, можна поррахувати кількість балів за шкалами (максимальна кількість балів за кожною шкалою - 8).

Розшифровка шкал.

1. *Інтерес до життя.* судження № 1, 6, 9, 11. Шкала відображає ступінь ентузіазму, захопленого ставлення до звичайному повсякденному житті.

2. *Послідовність в досягненні цілей.* судження № 8, 13, 16, 17. Високі показники за даною шкалою відображають такі особливості ставлення до життя, як рішучість, стійкість, спрямовані на досягнення цілей. Низька оцінка за цією шкалою відображає пасивне примирення з життєвими невдачами, покірне прийняття всього, що приносить життя.

3. *Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями.* судження № 2, 4, 5, 19. Високі показники відображають переконаність людини в тому, що він досяг або здатний досягти тих цілей, які вважає для себе важливими.

4. *Позитивна оцінка себе і власних вчинків.* судження № 12, 14, 15, 20. Так само як оцінка людиною своїх зовнішніх і внутрішніх якостей. Високий бал відображає високу самооцінку.

5. *Загальний фон настрою.* судження № 3, 7, 10, 18. Шкала показує ступінь оптимізму, задоволення від життя.

Результати даного тесту дають можливість досить швидко отримати інформацію про загальний емоційний стан людини, про сфери життя, які, можливо, є "проблемними" для нього і прийняти кроки для корекції останніх.

ДОДАТОК В.

Рекомендації щодо оптимізації рівня задоволеності власним життям

Стан задоволеності людиною власним життям залежить від багатьох факторів. Зокрема, на кожному віковому етапі є певні особливості, які у свою чергу позитивно впливають на стан задоволеності, психологічного благополуччя, або перешкоджають їх позитивному функціонуванню. Важливу роль у молодому віці відіграють життєві цілі, особистісне зростання, реалізація власного потенціалу та адаптація до умов дорослого життя. Окрім цього, важливе значення відіграє задоволеність життям в цілому, що залежить від рівня задоволеності умов життя та основних життєвих потреб.

Виходячи із результатів нашого дослідження, значна частина молих людей не задоволені незадоволені основними життєвими потребами, власним життям. Тобто, у різних сферах життя, зокрема таких як навчання, робота, сім'я, дозвілля, стосунки з друзями та загалом положення у суспільстві, молоді люди відчують незадоволені потреби. Такі результати можуть бути зумовлені соціальною ізоляцією, оскільки молоді люди особливо страждають від стресу, пов'язаного з війною в нашій країні.

Це пояснюється дестабілізацією звичного ритму життя та втратою контакту з однолітками, що у свою чергу є дуже важливим у даному віковому періоді. Проживаючи кризовий період у житті, людина зазвичай проходить послідовні 5 стадій емоційного реагування за Елізабет Кюблер-Росс [33]: заперечення (може проявлятися в байдужості до ситуації), гнів (може проявлятися у звинуваченнях і критиці, роздратуванні• більше звичайного), торг (ознака того, що люди починають дивитися в майбутнє, ще не• позбулися страхів, але шукають нові можливості), відчай/депресія (настрій апатії),• прийняття/смирнення (необов'язково означає згоду, розуміння, що• подальший опір безглуздий, та оцінювання перспективи). Здебільшого такі ж емоції

проживає людина, перебуваючи у важких ситуаціях і зіткнувшись з необхідністю адаптації до нової реальності, намагаючись впоратися зі змінами. Тому, у цьому процесі варто усвідомити, що така реакція є нормальною і її потрібно прийняти.

Виходячи з цього, ми вважаємо, що в актуальних умовах необхідні психогігієнічні рекомендації для підтримки сприятливого психоемоційного стану та повноцінного психічного функціонування. До них варто віднести такі способи покращення свого стану як: **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ** | Фізична активність є важливою частиною щасливого та здорового життя, яка покращує психічне здоров'я. Стреси, тривога, напруга негативно впливають на організм в цілому, тому активність діє як антидепресант і покращує роботу мозку, створює впевненість і позитивне сприйняття, дає енергію і стимулює життєві сили. Будь-яка фізична активність сприяє виробленню ендорфінів (гормонів щастя), стимулює вироблення серотоніну (гормон радості, задоволення) і адреналіну (гормон дії), які знімають біль, зменшують збудження (стрес), покращують настрій, підвищують рівень енергії та зміцнюють імунітет. **ПОВНОЦІННИЙ СОН** | Під час сну організм розслабляється, налагоджуються психічні процеси, тіло відпочиває та поповнюється енергією, ресурсом для нового дня, що у свою чергу покращує імунітет. **ВПРАВИ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ** | Найпростіша базова вправа — «Заземлення» — якщо ви сидите, потрібно щільно притиснутися до стільця, якщо стоїте, то міцно притисніть ноги до підлоги і відчуйте цей контакт. Ще кілька дихальних вправ: вправа «Дихати квадратом» — вдих потрібно робити дуже повільно (один, два, три, чотири), затримати дихання в тій же швидкості, видихнути і не вдихати. В результаті виходить квадрат. Після закінчення вправи потрібно розслабитися і посміхнутися. Кожен раз, коли рівень тривожності зростає, необхідно робити дихальну вправу протягом 2-3 хвилин. Техніка дихання для покращення сну: В лежачому положенні, поклавши одну руку на груди, іншу – на живіт, потрібно один, два, три, чотири зробити вдих через ніс. Важливо стежити, щоб під час вдиху

передня черевна стінка не піднімалася. Потім слід зробити кілька регулярних вдихів і видихів. Дихальні вправи активізують парасимпатичну нервову систему, що сприяє зниженню стресу, в тому числі допомагає впоратися з безсонням, активізує вентиляцію легенів, знижує кислотність крові, що в свою чергу покращує концентрацію уваги і дає відчуття спокою. ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ) Контрольоване споживання їжі допомагає підтримувати вагу, а отже, підвищує рівень енергії. 68 РЕЖИМ ДНЯ) Структурування повсякденного ритму життя створює у психіці відчуття стабільності, розміреності, врівноважуючи ситуацію невизначеності. КОМУНІКАЦІЯ) Проведення зустрічей по відеозв'язку компенсує брак живого спілкування. ПОЗИТИВНІ АФІРМАЦІЇ) Це певна техніка самонавіювання, яка полягає у вербальному висловлюванні позитивних тверджень. Промовляючи конкретні фрази можна не лише покращити свій настрій і позбутись негативних думок, а також змінити свій стиль мислення та стереотипи поведінки за рахунок позитивних установок, які генерують нові нейронні зв'язки. Афірмації можна не лише промовляти самостійно, а також сприймати на слух із відповідних аудіозаписів, відео тощо. ОСВОЄННЯ НОВОГО) У психіці людини емоції працюють за принципом заміщення – чим більше одного, тим менше місця залишається для іншого. Тому найпростіший спосіб позбавлення від тривоги та агресії – перенаправити енергію в інше русло: слухати лекції, пройти нові курси, виконувати нескладні завдання. ВЕДЕННЯ ЩОДЕННИКА) Ведення нотаток є своєрідною терапією, яка дає змогу перенести стрес на папір. Після написання необхідно перечитати написане. Записи дають можливість повернутися до минулих думок, по-іншому побачити цілі та плани, переосмислити, в якому напрямі рухатися. Так само працює аналогічний метод — озвучувати свої переживання, промовляти їх уголос [26]

