

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
БЕЗПЕКИ

Кафедра загальної та соціальної психології

**СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ТА СВІТУ ЯК ФАКТОРИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ
ЖИТТЯМ МОЛОДІ**

Кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти, денної форми здобуття освіти,
спеціальності 053 Психологія
Тетяни ФЕДОРОВИЧ

Науковий керівник:
професор кафедри загальної
та соціальної психології,
доктор педагогічних наук, професор
Галина ЛЯЛЮК

Рецензент:
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри загальної та
соціальної психології
Ольга УГРИН

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 2025 р., протокол № ____
завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів – 2025

Анотація

У кваліфікаційній роботі досліджено психологічні аспекти задоволеності життям молоді через призму ставлення до себе та до навколишнього світу. На теоретичному рівні проаналізовано поняття ставлення до себе як елемента самосвідомості, розкрито характеристики аутосимпатії, самоповаги, самоприйняття, а також ставлення до світу як складника базових світоглядних переконань особистості. Визначено, що задоволеність життям є багатокомпонентним психічним утворенням, яке інтегрує когнітивні оцінки, афективні переживання та смислові орієнтації, що формуються у взаємозв'язку з особистісною системою ставлень.

У другому розділі представлено емпіричне дослідження впливу ставлення до себе та світу на рівень життєвої задоволеності молодих людей. Встановлено, що позитивне самосприйняття, емоційна стабільність, базова довіра до інших та сприйняття світу як безпечного й передбачуваного середовища є чинниками, що підвищують суб'єктивне відчуття благополуччя. Натомість негативні установки щодо себе або оточення корелюють із зниженим рівнем життєвої задоволеності, внутрішньою напруженістю та дезадаптацією.

На основі отриманих результатів було розроблено методичні рекомендації, спрямовані на формування позитивного ставлення до себе, розвиток конструктивного світосприйняття та підвищення суб'єктивного відчуття задоволеності життям серед молоді. Представлено авторську тренінгову програму, що включає психоедукацію, рефлексивні вправи та практичні техніки саморозвитку.

Результати дослідження мають прикладне значення для освітньої та психологічної практики, зокрема у сфері психопрофілактики, консультативної роботи та роботи з молодіжною аудиторією в закладах освіти.

Ключові слова: задоволеність, самоставлення, самооцінка, молодь.

ANNOTATION

The qualification work investigates the psychological aspects of youth life satisfaction through the prism of their attitude towards themselves and the world around them. At the theoretical level, the concept of self-attitude as an element of self-awareness is analyzed, the characteristics of autosympathy, self-esteem, self-acceptance, as well as attitude to the world as a component of the basic worldview beliefs of the individual are revealed. It is determined that life satisfaction is a multi-component mental formation that integrates cognitive assessments, affective experiences and semantic orientations that are formed in connection with the personal system of attitudes.

The second section presents an empirical study of the influence of the attitude to oneself and the world on the level of life satisfaction of young people. It is established that positive self-perception, emotional stability, basic trust in others and the perception of the world as a safe and predictable environment are factors that increase the subjective feeling of well-being. Instead, negative attitudes towards oneself or one's surroundings correlate with a reduced level of life satisfaction, internal tension, and maladjustment.

Based on the results obtained, methodological recommendations were developed aimed at forming a positive attitude towards oneself, developing a constructive worldview, and increasing the subjective feeling of life satisfaction among young people. An author's training program was presented, which includes psychoeducation, reflective exercises, and practical techniques for self-development.

The results of the study have practical significance for educational and psychological practice, in particular in the field of psychoprophylaxis, counseling, and work with youth audiences in educational institutions.

Keywords: satisfaction, self-attitude, self-esteem, youth.

ЗМІСТ

Вступ.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ, ДО СВІТУ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ.....	8
1.1. Ставлення до себе та до світу як складник світоглядної структури особистості.....	8
1.2. Психологічна характеристика задоволеності життям: сутність, компоненти, критерії.....	13
1.3. Взаємозв'язок ставлення до себе, до світу та суб'єктивного благополуччя.....	23
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ТА СВІТУ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ МОЛОДІ.....	28
2.1. Організація дослідження: характеристика методів та опис вибірки.....	28
2.2. Аналіз рівня ставлення до себе та світу як факторів задоволеності життям молоді.....	31
2.3. Методичні рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності життям.....	41
Висновки до другого розділу.....	46
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних соціальних умовах, позначених швидкими трансформаціями, нестабільністю, інформаційним перенасиченням і зростанням психологічного тиску, особливого значення набуває проблема внутрішнього стану молодшої людини, її здатності зберігати психологічне благополуччя, відчувати сенс і задоволення від життя. Молодь як соціально активна, перспективна, але водночас уразлива вікова група, потребує глибокого вивчення умов і чинників, що забезпечують її психологічне здоров'я.

Одним із таких факторів є ставлення до себе та до світу – базові компоненти особистісної структури, які впливають на самооцінку, світосприйняття, життєву орієнтацію та загальне емоційне тло. Позитивне ставлення до себе та довірливе, відкрито-приймаюче ставлення до світу корелюють із високим рівнем задоволеності життям, в той час як деструктивні установки можуть стати джерелом фрустрації, дезадаптації та психоемоційного виснаження.

Дослідження взаємозв'язків між ставленням до себе, до світу та задоволеністю життям дозволяє не лише глибше зрозуміти психологічні механізми формування життєвої задоволеності, але й створити ефективні психопрофілактичні та психокорекційні програми для молоді. Саме тому дана тема є актуальною як у теоретичному, так і в прикладному аспектах сучасної психології.

Проблематика задоволеності життям як важливої складової психологічного благополуччя активно досліджується у вітчизняній та зарубіжній психології. Зокрема, ЕдДінер (Ed Diener) вважає задоволеність життям когнітивною складовою суб'єктивного благополуччя, яка формується на основі індивідуальних стандартів, очікувань та цінностей. Він підкреслює, що важливим чинником суб'єктивного благополуччя є оцінка власного життя як змістовного і позитивного.

Керол Роджерс у межах гуманістичної психології розглядав ставлення до себе як ядро особистості, яке включає в себе самооцінку, самосприйняття і потребу в позитивному самоставленні. Аарон Бек у когнітивній парадигмі підкреслював, що деструктивні когнітивні схеми щодо себе і світу лежать в основі емоційних порушень та зниженої задоволеності життям. Шелдон та Еліот у своїх працях доводять, що узгодженість між внутрішніми цілями, самосприйняттям та ставленням до соціального контексту сприяє вищому рівню задоволеності життям. Серед українських учених питання самосприйняття, ціннісних орієнтацій молоді та особистісного благополуччя вивчали О. В. Кірсанова, Т. М. Титаренко, І. Д. Бех, які підкреслювали значущість позитивного образу «Я» для формування адекватного сприйняття дійсності та життєвої задоволеності.

Таким чином, комплексне вивчення ставлення до себе та світу як чинників задоволеності життям ґрунтується на міждисциплінарних підходах гуманістичної, когнітивної, позитивної та екзистенційної психології, що ще раз підтверджує актуальність даного дослідження як у теоретичному, так і в прикладному аспектах.

Об'єкт – задоволеність життям молоді.

Предмет– ставлення до себе та світу як фактори задоволеності життям молоді.

Мета – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив ставлення до себе та до світу на задоволеність життям молодих людей.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз понять ставлення до себе та до світу.
2. Здійснити теоретичний аналіз поняття задоволеності життям.
3. Провести емпіричне дослідження впливу ставлення до себе та до світу на задоволеність життям молодих людей.
4. Розробити програму формування задоволеності до життя.

Методи дослідження. Теоретичні – аналіз, структурування та узагальнення. Психодіагностичні – Шкала задоволеності життям (Satisfaction

With Life Scale — SWLS), Опитувальниксамоствлення (В. В. Столін, С. Р. Пантелеєв), Шкала базового ставлення до світу (Janoff-Bulman). Методи математичної статистики – відсотковий аналіз та кореляційний аналіз.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленні наукового розуміння психологічних чинників, що впливають на задоволеність життям молоді. Робота конкретизує поняття ставлення до себе та до світу як внутрішньоособистісних утворень, що є складовими самосвідомості, і розкриває їхній зв'язок із когнітивною оцінкою якості життя. Отримані теоретичні узагальнення можуть бути використані для подальших досліджень у галузі психології особистості, вікової та позитивної психології.

Практичне значення полягає в можливості використання отриманих результатів для розробки психопрофілактичних та психокорекційних програм, спрямованих на розвиток позитивного ставлення до себе та довірливого ставлення до світу як важливих умов підвищення задоволеності життям.

Структура роботи. Робота складається із змісту, вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ, ДО СВІТУ ТА ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ

1.1. Ставлення до себе та до світу як складник світоглядної структури особистості

Світогляд є цілісною системою уявлень особистості про навколишній світ, інших людей, саму себе та своє місце у світі. У його структурі важливе місце посідає базове ставлення до себе та до світу — фундаментальні установки, які визначають спосіб сприйняття реальності, інтерпретацію подій, рівень психологічної відкритості, емоційного реагування та поведінкові стратегії.

Ставлення до себе охоплює самооцінку, самосприйняття, відчуття цінності власного «Я», а також усвідомлення особистої здатності впливати на події, робити вибір і відповідати за нього. Водночас ставлення до світу — це загальний афективно-когнітивний фон, на якому людина будує свої соціальні та екзистенційні орієнтири: чи сприймається світ як безпечний чи ворожий, підтримувальний чи байдужий, передбачуваний чи хаотичний. Ці дві компоненти є не ізольованими, а тісно взаємопов'язаними: те, як людина ставиться до себе, суттєво впливає на її уявлення про світ, і навпаки. Разом вони формують ядро особистісної світоглядної структури, яка визначає рівень адаптивності, емоційної стабільності та стресостійкості. Особливої значущості цей аспект набуває в умовах соціальної напруженості, втрат, екзистенційної невизначеності, коли саме базові переконання формують емоційний фон переживання подій [15: 18].

У філософській літературі світогляд розглядається як інтегроване уявлення людини про світ, яке визначає її місце в ньому, орієнтує напрями діяльності, формує засади свідомого ставлення до дійсності, а також виступає внутрішньою детермінантою соціальної поведінки особистості. Таке розуміння світогляду дозволяє відрізнити його від звичайної буденної свідомості, наукового знання або ідеологічних систем, що є результатом спеціалізованої теоретичної чи ідеологічної діяльності [26].

Вперше термін «світогляд» у філософський дискурс вводить Іммануїл Кант. У своїй естетичній концепції він розглядає світогляд як здатність людини мислити нескінченне, що, на його думку, є свідченням того, що душа перевершує межі чуттєвого досвіду. Кант інтерпретує цю здатність як вияв понадчуттєвого: лише за допомогою такої властивості людської свідомості можливо поєднати нескінченність чуттєвого світу з інтелектуальним (чистим) уявленням про величину, хоча математичне її осягнення залишається недоступним.

У цьому сенсі поняття «світогляд» у Канта слід розуміти як здатність до цілісного інтелектуального споглядання світу як явища. Показовим є те, що у перекладах кантівських праць часто обходяться без прямого перекладу терміна «світогляд», що свідчить про відсутність у Канта чіткого та сталого концепту цього поняття як самостійної філософської категорії. Водночас, у цьому контексті ми спостерігаємо альтернативне формування змісту терміна «світогляд» — радше як “світоспоглядання” чи “світ уяви”, а не як раціоналістичне «світорозуміння» чи емпіричне «світосприйняття».

Таким чином, Кант підкреслює унікальну властивість людської свідомості — здатність до світоспоглядання як метафізичної перспективи, що перевищує межі чуттєво-конкретного досвіду й формує основу філософського осмислення світу.

У психологічній науці світогляд розглядається як цілісна система уявлень і переконань, що відображає ставлення особистості до навколишнього світу, до самої себе, а також до свого місця у світі. Ця система включає життєві позиції, ціннісні орієнтації, ідеали, переконання, пізнавальні принципи й основи практичної діяльності, які визначають спрямованість поведінки особистості. Суб'єктами світогляду виступають як індивіди, так і соціальні групи. За змістом і соціальним значенням світогляд може набувати різних форм: наукової чи ненаукової, матеріалістичної чи ідеалістичної, релігійної чи атеїстичної, прогресивної чи консервативної [12; 14].

Формування світогляду розпочинається ще в дитячому віці, оскільки вже на етапі оволодіння мовленням діти здатні узагальнювати власний досвід і

формулювати первинні закономірності. Зокрема, дитина часто сприймає поодинокі події як вияви загального, що свідчить про інтуїтивне прагнення до цілісного розуміння реальності. Водночас розвиток світогляду продовжується і впродовж усього життя, зокрема в дорослому віці, під впливом нових знань, досвіду та критичного осмислення подій [20].

Індивідуальний світогляд формується на основі двох головних джерел:

- емпіричного досвіду, який людина узагальнює на основі особистих спостережень і переживань,
- соціокультурного впливу, що передається через спілкування, навчання, культуру, традиції.

Таким чином, світогляд особистості є продуктом як усвідомленого засвоєння наукових, філософських, соціальних знань, так і стихійного впливу повсякденного життя, родинного виховання, народної мудрості, звичаїв та традицій, що передаються з покоління в покоління.

Світоглядна структура особистості — це внутрішньо упорядкована система переконань, уявлень, установок і ціннісних орієнтацій, що визначають спосіб бачення людиною себе, світу та свого місця у ньому. Вона виконує регулятивну, інтегративну, мотиваційну та смисложиттєву функції, забезпечуючи цілісність особистості в процесі пізнання, спілкування та діяльності.

Структурні компоненти світогляду особистості:

- Когнітивний компонент (світоглядні уявлення)

Це знання про світ, людину, природу, суспільство, духовні й моральні явища. Містить як наукові, філософські, релігійні ідеї, так і інтуїтивні узагальнення з повсякденного досвіду.

- Ціннісно-смісловий компонент

Утворюють цінності, життєві ідеали, смисложиттєві орієнтири, що визначають значущість тих чи інших подій, явищ, стосунків. Він відповідає за вибір життєвої позиції, моральних принципів і пріоритетів особистості.

- Емоційно-афективний компонент

Включає емоційне ставлення до світу, інших людей і себе, забарвлення світоглядних переконань. Формує загальну емоційну тональність світосприйняття (оптимістичну чи песимістичну), базову довіру або недовіру до світу.

– Мотиваційно-вольовий компонент

Відповідає за реалізацію світоглядних установок у поведінці, прийняття рішень, здатність до дії відповідно до переконань. Виражається у життєвій активності, прагненні до самореалізації, готовності до соціальної відповідальності.

– Рефлексивно-оцінний компонент

Включає здатність особистості усвідомлювати, аналізувати і критично оцінювати власні переконання, переглядати їх у разі зміни обставин або особистого досвіду. Забезпечує відкритість до зростання, розвиток світоглядної зрілості.

Ознаки сформованої світоглядної структури:

- Внутрішня узгодженість переконань, цінностей і дій.
- Стійкість до зовнішніх впливів при здатності до адаптації.
- Чітке уявлення про сенс життя, мету існування, межу відповідальності.
- Здатність до смислотворення у складних, невизначених або кризових умовах.

Світоглядна структура — це не лише набір поглядів, а життєва основа особистості, яка визначає її емоційні стани, способи реагування на стрес, міжособистісну взаємодію та глибокі мотиваційні процеси. У стресогенних ситуаціях саме світоглядна структура виконує роль внутрішнього каркасу, що дозволяє зберігати цілісність, орієнтацію та емоційно-психологічну стійкість.

У межах світоглядної структури особистості ключовими є дві фундаментальні складові — ставлення до себе та ставлення до світу. Вони становлять взаємопов'язану основу, на якій формуються особистісні смисли, цінності, цілі та загальна стратегія життєдіяльності [21].

Ставлення до себе — це комплексна система уявлень, оцінок, почуттів і установок, які особистість формує стосовно власної сутності, здібностей, моральних якостей, значущості, місця у світі. Воно включає:

- самосприйняття (як я себе бачу),
- самооцінку (наскільки я себе ціную),
- самоповагу (чи вважаю я себе гідною людиною),
- усвідомлення власної суб'єктності (чи здатен я впливати на хід подій у своєму житті).

Сформоване і стійке позитивне ставлення до себе виконує функцію внутрішнього емоційного ресурсу, що дозволяє людині витримувати зовнішній тиск, зберігати впевненість, не втрачати мотивацію в складних умовах. Навпаки, нестійке або негативне ставлення до себе пов'язане з підвищеним рівнем тривожності, схильністю до емоційної дестабілізації, зниженням рівня суб'єктності та життєвого тону.

Ставлення до світу — це узагальнена установка особистості щодо зовнішньої реальності, інших людей, соціального та природного середовища. Воно визначає, наскільки світ сприймається:

- безпечним або загрозливим,
- справедливим або ворожим,
- передбачуваним або хаотичним,
- гуманним або байдужим.

Ця складова світогляду формує базову довіру до світу, яка, за Е. Еріксоном, є однією з перших емоційних потреб людини. Стійке позитивне ставлення до світу дає змогу будувати конструктивну взаємодію з реальністю, знижує рівень емоційної напруги, сприяє соціальній відкритості. У протилежному випадку — коли людина сприймає світ як ворожий, небезпечний чи байдужий — виникає соціальний песимізм, емоційна ізоляція, підвищена тривожність, схильність до уникання або агресії.

Ставлення до себе та до світу взаємозумовлені. Людина, яка не сприймає себе як цінну, здатну, гідну любові, з великою ймовірністю буде проектувати цей

досвід на зовнішній світ — очікуючи ворожості, осуду чи небезпеки. І навпаки, базова довіра до світу формує у людини внутрішнє переконання у власній значущості та захищеності. Ці два компоненти, інтегруючись у світоглядну структуру, виконують роль внутрішнього емоційного компаса, що допомагає орієнтуватися в реальності, приймати рішення, будувати стосунки, долати життєві труднощі. Особливо значущими вони стають в умовах стресогенних ситуацій, коли світ та Я опиняються під загрозою: саме базові переконання і ставлення стають або опорою, або вразливою ланкою [25].

Отже, ставлення до себе та до світу є не лише важливими елементами особистісної самосвідомості, а й ядром світоглядної структури, що визначає характер емоційного реагування, рівень життєстійкості, соціальної включеності та адаптивного потенціалу. Вивчення цих компонентів дозволяє глибше зрозуміти, як особистість переживає стрес, змінює внутрішні моделі реальності та зберігає цілісність в умовах зовнішнього тиску.

1.2. Психологічна характеристика задоволеності життям: сутність, компоненти, критерії

Упродовж життя людська психіка безперервно розвивається, і задоволення власних потреб виступає важливою умовою як суб'єктивного благополуччя, так і гармонійного особистісного розвитку. Задоволеність розглядається як позитивна емоційна реакція, що виникає у відповідь на задоволення однієї або декількох потреб. У найзагальнішому вигляді потреба розуміється як усвідомлена індивідом необхідність у певних благах, при цьому її специфіка залежить від рівня особистих домагань. Незадоволеність потреб спричиняє внутрішній психічний дискомфорт, напругу, що підштовхує людину до дії [22; 23].

Задоволеність життям є однією з ключових категорій у вивченні психологічного благополуччя, яка відображає інтегральну оцінку особистістю якості власного життя в цілому, відповідно до її цінностей, очікувань та життєвих пріоритетів. Це поняття розглядається як суб'єктивне переживання

гармонії між тим, чого людина прагне, і тим, що вона має, як на внутрішньому (психоемоційному), так і на зовнішньому (соціальному, матеріальному) рівні [28; 34].

У психологічній науці задоволеність життям визначається як когнітивна складова суб'єктивного благополуччя, що включає раціональне осмислення людиною свого життєвого досвіду та його узагальнену оцінку як позитивного або негативного. На відміну від миттєвих емоцій чи настроїв, задоволеність життям має стійкий характер і формується під впливом цілого ряду факторів, серед яких:

- особистісні якості (самооцінка, оптимізм, емоційна стійкість);
- наявність соціальної підтримки;
- рівень реалізації базових потреб (матеріальних, соціальних, духовних);
- ступінь самореалізації та відчуття сенсу життя [38; 39].

Задоволеність життям також тісно пов'язана з такими поняттями, як якість життя, суб'єктивне благополуччя, щастя, хоча й не тотожна їм. На думку А. Маслоу, рівень задоволеності життям зростає зі здатністю особистості задовольняти вищі потреби – у повазі, визнанні, самоактуалізації. Водночас, згідно з теорією самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі, справжнє задоволення виникає тоді, коли людина почувається автономною, компетентною та прийнятою у значущих стосунках [34;35].

Таким чином, задоволеність життям є важливим психологічним показником благополуччя та гармонійного розвитку особистості. Вона не лише відображає внутрішній стан людини, але й опосередковує її поведінку, міжособистісну взаємодію, життєві стратегії та адаптацію до стресогенних впливів середовища.

Відомий психолог А. Маслоу запропонував концепцію ієрархії потреб, що охоплює п'ять основних рівнів:

- фізіологічні потреби (сон, їжа, вода, відпочинок),
- потреби безпеки (стабільність, захист, порядок),
- соціальні потреби (приналежність, взаємодія, любов),

- потреба у повазі (визнання, самооцінка, досягнення),
- потреба в самоактуалізації (реалізація потенціалу, особистісне зростання).

На думку Маслоу, лише після задоволення базових потреб людина переходить до реалізації вищих — духовних і соціально значущих. При цьому з віком і розвитком змінюється як структура потреб, так і їх пріоритетність. Духовні потреби формуються під впливом культури, історичного досвіду, ціннісних орієнтацій та соціального середовища, і саме вони визначають якість життя на вищих щаблях самореалізації.

Згідно з Ж.П. Вірною, задоволеність життям у контексті самоактуалізації пов'язана передусім із задоволенням потреби в соціальному визнанні, що передуює реалізації власного потенціалу. У свою чергу, в теорії самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі підкреслюється значення трьох базових психологічних потреб: автономії, компетентності та позитивних соціальних зв'язків. Саме їхнє задоволення сприяє зростанню психологічного благополуччя та суб'єктивної задоволеності життям, тоді як їх фрустрація знижує якість життя [3].

Таким чином, задоволеність життям тісно пов'язана з можливістю реалізації власних потреб. Важливим показником виступає співвідношення між досягнутим рівнем задоволення та витратами особистих ресурсів на його досягнення. Людина оцінює своє життя як більш або менш задовільне саме на основі цього балансу. Збереження гармонії між власними потребами та запитамі суспільства, між внутрішніми прагненнями і зовнішніми умовами, забезпечує стабільність емоційного стану та позитивне сприйняття життя загалом [2].

Задоволеність життям, як багатовимірне психологічне утворення, має складну структуру, що включає кілька взаємопов'язаних компонентів. Ці компоненти дозволяють розглядати задоволеність не лише як загальну оцінку життя, а як динамічну систему переживань, установок, емоцій і оцінок, яка формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників.

1. Когнітивний компонент

Цей компонент охоплює раціональне оцінювання особистістю власного життя в цілому або його окремих сфер (здоров'я, професійної реалізації, міжособистісних стосунків, матеріального становища тощо). Він відповідає за усвідомлену інтерпретацію життєвого досвіду та співвідношення між очікуваннями та фактичним станом речей. Наприклад, людина може вважати себе задоволеною життям, якщо вважає, що досягла більшості особистих цілей, навіть за наявності окремих труднощів.

2. Емоційно-афективний компонент

Цей компонент відображає емоційне забарвлення життєвого досвіду — частоту та інтенсивність позитивних і негативних емоцій, які людина відчуває у повсякденному житті. Згідно з моделлю Е. Дінера, баланс емоцій (тобто переважання позитивних над негативними) є важливою складовою суб'єктивного благополуччя. Людина з позитивним емоційним фоном частіше відчуває задоволення, вдячність, спокій, радість — навіть у складних умовах.

3. Мотиваційно-потребовий компонент

Цей компонент пов'язаний із задоволенням основних життєвих потреб (від фізіологічних до духовних) та ступенем реалізації особистих цілей. Він зумовлює динаміку задоволеності: чим повніше задовольняються потреби — тим вищий рівень задоволеності життям. Теорія А. Маслоу підкреслює важливість переходу від задоволення базових потреб до реалізації потреб у самоповазі та самоактуалізації.

4. Ціннісно-смысловий компонент

Цей компонент включає оцінку життєвого досвіду через призму особистих цінностей та сенсожиттєвих орієнтацій. Якщо життя людини узгоджується з її цінностями (наприклад, свободою, справедливістю, любов'ю, творчістю), то задоволеність суттєво підвищується. У когнітивно-екзистенційному підході саме наявність сенсу життя виступає ключовим чинником стабільної задоволеності.

5. Соціально-рефлексивний компонент

Цей компонент пов'язаний із усвідомленням свого місця в соціальному просторі: наявністю соціальних зв'язків, визнання, підтримки, належності до

групи. Він також включає рефлексію щодо того, як людина сприймається іншими, і наскільки вона самостійна в ухваленні рішень.

Таким чином, задоволеність життям формується як результат взаємодії раціонального осмислення, емоційного досвіду, задоволення потреб, ціннісної відповідності та соціального включення. Усі ці компоненти тісно пов'язані між собою й у сукупності визначають рівень суб'єктивного благополуччя особистості. Їхнє діагностування дозволяє виявити як ресурси, так і потенційні зони психологічної вразливості людини.

Поняття задоволеності життям, попри свою суб'єктивність, має чіткі орієнтири для психологічної оцінки, які в науковій літературі визначаються як критерії. Вони дозволяють оцінити не лише наявність або відсутність задоволення, а й глибину, стабільність та узгодженість цього феномену з іншими психологічними структурами особистості [1;6].

Критерії задоволеності життям відображають якісні характеристики життєвого досвіду, через які особистість оцінює своє буття як повноцінне, гармонійне, осмислене. У сучасній психології виділяють такі основні критерії [9]:

1. Суб'єктивне відчуття щастя

Цей критерій відображає емоційне тло, на якому особистість сприймає своє життя. Якщо людина регулярно переживає позитивні емоції, радість, спокій, натхнення — це є ознакою високої задоволеності життям. Натомість переважання тривоги, розчарування чи апатії свідчить про її зниження.

2. Узгодженість між очікуваннями та реальністю

Ключовим критерієм є ступінь відповідності бажаного — наявному. Людина порівнює, чого вона прагнула і що реально отримала. Якщо цей розрив незначний або позитивний (реальність перевершує очікування), то рівень задоволеності підвищується.

3. Рівень реалізації життєвих цілей і планів

Задоволеність значною мірою залежить від того, наскільки особистість реалізувала свої важливі життєві задуми — у професійній сфері,

міжособистісних стосунках, творчості чи саморозвитку. Нереалізованість часто супроводжується відчуттям незадоволення навіть за сприятливих зовнішніх умов.

4. Відчуття сенсу життя

Наявність життєвого сенсу, чітких ціннісних орієнтирів, відчуття внутрішньої мети — є критичним критерієм задоволеності. Людина, яка відчуває себе частиною важливого процесу або спільноти, зазвичай краще справляється з труднощами та високо оцінює своє життя.

5. Соціальна включеність і підтримка

Задоволеність життям значною мірою базується на якості міжособистісних відносин — наявності довіри, підтримки, приналежності. Самотність або соціальна ізоляція знижують суб'єктивне благополуччя навіть за інших сприятливих обставин.

6. Стабільність психоемоційного стану

Тривалість і стабільність позитивного життєвого сприйняття — ще один важливий критерій. Задоволеність життям не є миттєвим переживанням, а стійким внутрішнім станом, який залишається відносно стабільним навіть в умовах життєвих труднощів.

Таким чином, критерії задоволеності життям охоплюють як емоційні, когнітивні, мотиваційні, так і соціально-поведінкові аспекти функціонування особистості. Їхній аналіз дозволяє глибше зрозуміти рівень життєвого благополуччя, визначити внутрішні резерви або психоемоційні дисбаланси, що впливають на суб'єктивну якість життя.

У сучасній психології зростає інтерес до вивчення благополуччя особистості як ключової умови її психічного здоров'я, життєстійкості та адаптивності. Науковці активно обговорюють природу цього феномена: одні дослідники пов'язують його з рівнем задоволення потреб, інші — з позитивною самооцінкою та сприйняттям світу. Існує також точка зору, згідно з якою благополуччя є вродженим механізмом саморегуляції та адаптації, що

забезпечує людині внутрішню рівновагу та життєву активність у змінних умовах[25;30].

Благополуччя також розглядається як результат психологічного супроводу та діяльності фахівця, адже саме воно є показником оптимального функціонування особистості у різних життєвих сферах [31; 32].

У сучасних підходах до трактування феномена благополуччя виокремлюють дві базові парадигми:

Гедоністичний підхід (N. Bradburn, E. Diener) — зосереджується на переживанні позитивних емоцій, задоволенні потреб, отриманні насолоди від життя та зменшенні негативних станів.

Евдемонічний підхід (A.S. Waterman) — акцентує увагу на самоактуалізації, реалізації внутрішнього потенціалу та досягненні життєвого сенсу.

Доповненням до цих моделей є підходи, запропоновані R.J. Cooke, який виділяє також підхід до якості життя (як інтегрального показника умов існування) та оздоровчий (wellness) підхід, що пов'язує благополуччя з фізичним, психічним і соціальним здоров'ям [37].

Розвиток цих напрямів привів до формування концепції суб'єктивного благополуччя особистості — багатовимірного утворення, яке включає як емоційні переживання, так і когнітивну оцінку власного життя. На сьогодні існує три провідні підходи до його розуміння. Теорія невідповідності розглядає суб'єктивне благополуччя як результат порівняння між бажаним та фактичним станом життя. Чим вища відповідність між очікуваннями і реальністю, тим вищий рівень благополуччя. Такий підхід акцентує увагу на когнітивно-афективній природі суб'єктивної оцінки: людина переживає благополуччя тоді, коли здатна адаптуватися до нових, навіть несприятливих умов [33;36].

Тристороння модель суб'єктивного благополуччя включає позитивний афект, негативний афект і задоволеність життям як три основні складові. Високий рівень благополуччя досягається за умов переважання позитивних

емоцій над негативними та загального почуття задоволеності життям, що формується на основі когнітивної оцінки власного досвіду [39].

Гомеостатична модель розглядає суб'єктивне благополуччя як відносно стабільний емоційний стан, який підтримується завдяки внутрішньому психологічному механізму — гомеостазу. Згідно з цим підходом, благополуччя виконує функцію емоційного регулятора, що допомагає особистості зберігати баланс навіть у несприятливих обставинах.

Аналіз сучасних наукових джерел свідчить про різноманіття підходів до трактування суб'єктивного благополуччя, що зумовлено як багатовимірністю самого феномену, так і варіативністю критеріїв, за якими особистість оцінює якість свого життя. У найзагальнішому вигляді суб'єктивне благополуччя визначається як персоналізоване ставлення людини до себе, свого життя, життєвих обставин та перспектив, тобто як інтегральна когнітивно-емоційна оцінка власного існування.

Важливим аспектом у визначенні суб'єктивного благополуччя є індивідуальні відмінності в очікуваннях, цінностях і життєвих орієнтирах, що зумовлюють різні рівні задоволеності життям навіть у схожих зовнішніх умовах. Інакше кажучи, критерії успішності та гармонії в житті є суб'єктивними та індивідуально значущими, що робить благополуччя унікальним особистісним феноменом [17;33].

Незважаючи на різноманітність підходів, більшість дослідників погоджуються з тим, що суб'єктивне благополуччя охоплює два ключові компоненти [4]:

- Когнітивний компонент — це усвідомлена оцінка особистістю якості життя загалом і його окремих сфер (професійної діяльності, сімейних стосунків, соціального життя, дозвілля тощо).
- Афективний компонент — відображає емоційний досвід, тобто частоту, інтенсивність і якість переживань, пов'язаних із повсякденними життєвими подіями (Kashdan, 2004). Високий рівень благополуччя передбачає

переважання позитивних емоцій (радості, вдячності, натхнення) та мінімізацію негативних переживань (страху, гніву, розчарування).

Схожої позиції дотримується і Е. Дінер, який розглядає суб'єктивне благополуччя як поєднання балансу емоційного досвіду (співвідношення позитивних і негативних афектів) та задоволеності життям як раціональної оцінки) [38;39].

Окремі дослідники (зокрема, М. Аргайл, Л. Курова) пропонують розширену структуру суб'єктивного благополуччя, додаючи до когнітивного й афективного також мотиваційно-поведінковий компонент. Останній включає:

- ступінь активності особистості у досягненні життєвих цілей;
- ефективність самореалізації;
- результативність взаємодії з соціальним середовищем;
- задоволення міжособистісними контактами, спілкуванням, соціальною підтримкою.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя постає як системне утворення, що інтегрує:

- когнітивне осмислення життя,
- емоційне переживання життєвих подій,
- поведінкові зусилля у напрямку досягнення бажаного стану.

У структурі особистості ставлення до себе та до світу виступає однією з провідних регулятивних основ, що визначає сприйняття людиною життєвих подій, власного потенціалу, а також перспектив розвитку. Ці фундаментальні установки формуються ще у дитинстві, зазнають трансформацій упродовж життя і стають базовими регуляторами емоційного фону, соціальної поведінки та життєвої мотивації. Саме тому їхній взаємозв'язок із феноменом суб'єктивного благополуччя є не лише логічним, а й концептуально значущим [16].

Ставлення до себе – це складна система самосприйняття, самооцінки, самоповаги та внутрішньої ідентичності. Воно визначає, наскільки людина відчуває себе цінною, гідною любові, здатною впливати на обставини та

приймати себе. Позитивне ставлення до себе сприяє високому рівню суб'єктивного благополуччя, оскільки:

- забезпечує впевненість у своїх силах;
- знижує внутрішню тривожність;
- стимулює до саморозвитку та досягнення життєвих цілей.

Негативне або нестабільне ставлення до себе, навпаки, супроводжується підвищеною емоційною вразливістю, схильністю до самозвинувачення, соціального уникнення, що значно знижує задоволення життям.

Ставлення до світу відображає те, як людина інтерпретує соціальну, культурну та життєву реальність: як безпечну чи загрозливу, справедливу чи байдужу, підтримувальну чи ворожу. Людина з високим рівнем базової довіри до світу зазвичай має позитивні очікування від соціальних взаємодій, менше схильна до емоційної ізоляції, вищою є її здатність долати стрес [35].

Таке ставлення забезпечує психологічну відкритість, адаптивність, почуття приналежності до суспільства, що є важливими факторами суб'єктивного благополуччя. Водночас недовіра до світу, почуття постійної загрози чи відчуження можуть формувати песимістичну життєву установку, яка знижує рівень задоволеності життям.

Суб'єктивне благополуччя як інтегративний феномен

Суб'єктивне благополуччя особистості – це результат внутрішнього балансу між когнітивною оцінкою життя, емоційним станом та рівнем реалізації особистісних потреб і цінностей. Саме ставлення до себе і до світу є базовими детермінантами цього балансу, оскільки:

- визначають, як інтерпретується життєвий досвід;
- впливають на те, як особистість оцінює себе у взаємодії з середовищем;
- регулюють ступінь емоційного залучення до подій.

Таким чином, позитивне ставлення до себе у поєднанні з довірливим, приймаючим ставленням до світу створює підґрунтя для високого рівня

суб'єктивного благополуччя, забезпечуючи людині психологічну стійкість, внутрішню гармонію та життєву задоволеність.

Отже, ставлення до себе та до світу виступає фундаментальними чинниками, що безпосередньо впливають на рівень суб'єктивного благополуччя особистості. Позитивне самосприйняття, відчуття власної цінності та здатності впливати на хід подій забезпечує емоційну стійкість і задоволення життям. У свою чергу, базова довіра до світу, сприйняття його як передбачуваного, підтримувального середовища сприяє формуванню оптимістичних очікувань, соціальної активності та відкритості.

Суб'єктивне благополуччя, як інтегральна психологічна характеристика, відображає складну взаємодію когнітивних оцінок, емоційних станів та життєвих установок. Тому саме цілісна й гармонійна система ставлень до себе та навколишньої реальності є одним із ключових ресурсів у збереженні внутрішньої рівноваги, успішної адаптації до зовнішніх викликів і загального психоемоційного благополуччя особистості.

1.3. Взаємозв'язок ставлення до себе, до світу та суб'єктивного благополуччя

Поняття суб'єктивного благополуччя посідає центральне місце у сучасній позитивній психології, оскільки відображає інтегральне переживання особистістю якості свого життя, гармонії з собою та світом, емоційної задоволеності та наявності життєвих смислів. Одним із ключових чинників, що визначають рівень суб'єктивного благополуччя, є система ставлень особистості — передусім ставлення до себе та до навколишнього світу[5;8].

Ставлення до себе включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти самосприйняття, такі як самооцінка, самоповага, самоприйняття, що формуються на основі індивідуального досвіду, міжособистісної взаємодії та культурного контексту. У свою чергу, ставлення до світу відображає загальні

уявлення людини про безпечність, передбачуваність, доброзичливість або ворожість навколишнього середовища, інших людей і соціальних структур[7].

Актуальність аналізу взаємозв'язку між цими змінними зумовлена тим, що ставлення до себе та до світу виконує регулятивну функцію у формуванні особистісного благополуччя, впливаючи як на внутрішню стабільність, так і на якість соціальної взаємодії, здатність особистості до самореалізації, прийняття та адаптації до життєвих обставин.

У контексті сучасної психологічної науки проблема взаємозв'язку ставлення до себе, до світу та суб'єктивного благополуччя розглядається на перетині кількох дослідницьких напрямів: позитивної психології, теорій самосвідомості, гуманістичної психології та теорії соціальних уявлень [10].

Згідно з підходом Е. Дінера, суб'єктивне благополуччя визначається як сукупність когнітивної оцінки життя (задоволеність) та емоційного компонента (позитивні й негативні емоції). Автор підкреслює, що інтерпретація особистістю власного досвіду значною мірою залежить від її базових установок і очікувань, зокрема — від того, як вона сприймає себе й навколишній світ.

К. Роджерс акцентував увагу на значенні самоприйняття й конгруентності у становленні психічного здоров'я, вказуючи на те, що несумісність між образом «Я» та реальним досвідом породжує внутрішню напругу й знижує рівень життєвого задоволення. Подібно до цього, А. Бандура підкреслював роль самоефективності як ключового чинника позитивної самооцінки та оптимістичного очікування від взаємодії зі світом [11].

У вітчизняній психології Т. Титаренко, О. Бондаревська розглядали становлення ставлення до себе як процес інтеграції моральних, смислових і емоційних компонентів у структурі особистості. Водночас, згідно з концепцією коли людина знаходить сенс у своєму існуванні й вірить у гармонію між внутрішнім світом і зовнішньою реальністю, вона може досягти глибокого почуття задоволеності життям [29].

На думку А. Маслоу, задоволення вищих потреб — у самоактуалізації, приналежності, повазі — можливе лише за умов базової довіри до світу, яка

формується в дитинстві й пізніше трансформується у світоглядні переконання про надійність і справедливість світу.

О. Карабанова підкреслює, що саме сприятливий образ світу, у якому індивід відчуває себе прийнятим, потрібним і безпечним, є основою для розвитку емоційного благополуччя, відкритості до досвіду та соціальної активності.

Таким чином, у більшості підходів простежується спільна теза: ставлення до себе та до світу — це не лише когнітивні конструкції, а глибинні регулятори емоційного фону, життєвих очікувань і стратегій поведінки, що безпосередньо впливають на рівень суб'єктивного благополуччя особистості [24;27].

Ключові аспекти взаємозв'язку ставлення до себе, до світу та суб'єктивного благополуччя

1. Ставлення до себе як внутрішній регулятор благополуччя

Позитивне самосприйняття (самоповага, самоприйняття, аутосимпатія) формує психологічну стабільність, впевненість у собі та базове відчуття власної цінності. Негативне ставлення до себе (самозвинувачення, самозаперечення, нестійка самооцінка) є фактором ризику емоційної напруги, фрустрованості та зниження життєвої задоволеності.

2. Ставлення до світу як смисловий і емоційний фон

Переконання про світ як доброзичливий, передбачуваний, безпечний простір сприяють зростанню суб'єктивного благополуччя та відкритості до досвіду. Уявлення про світ як загрозливий чи ворожий зумовлюють тривожність, песимізм і зниження здатності до самореалізації.

3. Базова довіра до світу як умова психологічної рівноваги

Формується в дитинстві, але постійно оновлюється в досвіді соціальної взаємодії. Базова довіра пов'язана з внутрішньою гармонією, відчуттям сенсу життя та вірою у вплив на власну долю.

4. Єдність ставлення до себе і до світу

Негативне ставлення до себе часто поєднується з недовірою до інших і світу в цілому, формуючи замкнений цикл відчуження. Гармонійне ставлення до

себе формує відкритість до зовнішнього світу, довіру, здатність до взаємодії й підтримки, що підсилює благополуччя.

5. Суб'єктивне благополуччя як інтегративний показник

Суб'єктивне благополуччя є наслідком взаємодії особистісного (ставлення до себе) і світоглядного (ставлення до світу) компонентів. Чим більш позитивним є ставлення на обох рівнях — тим вищий рівень задоволеності життям, життєстійкості та емоційного комфорту.

Таким чином, ставлення до себе та до світу виступають ключовими психологічними чинниками, що визначають рівень суб'єктивного благополуччя особистості. Вони формують базову структуру світогляду, впливають на інтерпретацію життєвих подій, вибір життєвих стратегій, характер емоційного реагування та здатність до саморегуляції. Позитивні установки щодо себе та навколишнього світу сприяють зростанню життєвої задоволеності, формуванню емоційної стійкості, смислової наповненості життя та почуття особистісної цінності.

Узагальнення теоретичних і емпіричних даних дозволяє стверджувати, що гармонійна система ставлень є не лише важливим індикатором психологічного благополуччя, а й внутрішнім ресурсом для його підтримання в умовах соціальної нестабільності та життєвих викликів.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукових джерел, здійснений у межах теоретичного розділу, дозволив обґрунтувати поняттєво-категоріальний апарат дослідження та виокремити ключові підходи до розуміння взаємозв'язку ставлення до себе, до світу та задоволеності життям як складників суб'єктивного благополуччя особистості.

З'ясовано, що ставлення до себе та до світу є невід'ємними елементами світоглядної структури особистості, які формуються на основі досвіду, соціокультурного впливу та рефлексивної діяльності індивіда. Позитивне

ставлення до себе передбачає прийняття власної цінності, активну життєву позицію, здатність до самопідтримки та реалізації. Ставлення до світу, у свою чергу, визначає базову довіру або недовіру до навколишньої реальності, що безпосередньо впливає на особистісну адаптацію, рівень тривожності та соціальну включеність.

Проаналізовано феномен задоволеності життям, який розглядається як суб'єктивна оцінка людиною якості власного життя. Визначено його структурні компоненти (когнітивний, емоційно-афективний, мотиваційно-поведінковий) та основні критерії (емоційний баланс, реалізація життєвих цілей, наявність сенсу, соціальна підтримка). Задоволеність життям є важливим показником внутрішньої гармонії, суб'єктивного благополуччя та психологічного здоров'я.

Обґрунтовано, що ставлення до себе та до світу тісно пов'язані з рівнем суб'єктивного благополуччя, оскільки саме вони визначають загальну оцінку життя, сприйняття життєвих подій, здатність до позитивного осмислення досвіду та ефективного самоздійснення. Високий рівень суб'єктивного благополуччя формується за умов позитивного самосприйняття, довіри до світу та відчуття сенсу існування.

Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу ставлення до себе та світу на задоволеність життям молоді

2.1. Організація дослідження: характеристика методів та опис вибірки

Проведення емпіричного дослідження було зумовлене необхідністю вивчення особливостей взаємозв'язку ставлення до себе, до світу та рівня задоволеності життям у молодіжному середовищі. Теоретичний аналіз літературних джерел засвідчив, що саме ці змінні виконують важливу регулятивну функцію в структурі суб'єктивного благополуччя особистості, впливають на адаптивність, емоційний фон та життєву самореалізацію.

Метою емпіричної частини стало виявлення рівнів та особливостей прояву ставлення до себе, до світу, а також задоволеності життям у молоді, а також визначення характеру взаємозв'язків між цими феноменами. Зважаючи на складність і багатовимірність об'єкта дослідження, було обрано комплекс методик, які дозволяють охопити як когнітивні, так і афективні компоненти особистісної сфери.

Дослідження здійснювалося за участі респондентів молодого віку (студентів), які перебувають у критичному періоді особистісного розвитку, пошуку життєвих сенсів і формування системи світоглядних орієнтацій. Саме молодь є соціально активною, але психологічно вразливою групою, для якої проблеми самосприйняття, базової довіри до світу та задоволеності життям мають особливу актуальність.

Для досягнення мети дослідження було використано три валідовані психодіагностичні методики, які дозволяють комплексно оцінити ключові змінні: ставлення до себе, ставлення до світу та рівень задоволеності життям. Вибір інструментарію зумовлено їх доказовою валідністю, теоретичною відповідністю темі дослідження та здатністю виявити індивідуальні відмінності серед респондентів молодіжної вибірки.

1. Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale — SWLS)

Автори: Е. Дінер, Р. Еммонс, Р. Ларсон, Ш. Гріффін; адаптація — Д. А. Лехман, переклад і психометрична перевірка в Україні (Л. М. Куликов, ін.).

Мета: вимірювання суб'єктивної оцінки особистістю власного життя в цілому, тобто рівня загальної життєвої задоволеності.

Опис: методика містить 5 тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою від «категорично не згоден» до «повністю згоден». Підсумковий бал дозволяє визначити низький, середній або високий рівень задоволеності життям.

Дана шкала є класичним інструментом у дослідженнях суб'єктивного благополуччя та дозволяє оцінити когнітивний компонент життєвої задоволеності, що є цільовим показником у цьому дослідженні.

2. Опитувальниксамоствавлення

Автори: В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв

Мета: діагностика структури ставлення особистості до себе, що включає такі підшкали: самоповага, самоприйняття, внутрішня згуртованість «Я», очікування ставлення інших, відкритість тощо.

Опис: методика містить 30 тверджень, що оцінюються за шкалою від 0 до 3. У результаті оцінюються як загальний рівень самоствавлення, так і профіль його окремих складників.

Методика дозволяє глибоко та комплексно дослідити ставлення до себе, яке є ключовим фактором у формуванні емоційної стабільності, самооцінки та рівня життєвого задоволення. Особливо релевантною вона є для молодіжної вибірки, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення.

3. Шкала базового ставлення до світу (Janoff-Bulman's World AssumptionsScale)

Автор: РоніДжанофф-Булман; адаптація в Україні здійснювалась у працях з кризової та екстремальної психології.

Мета: виявлення глибинних когнітивних переконань щодо світу, інших людей і себе, що формують світоглядний фундамент особистості.

Опис: шкала містить серію тверджень, які оцінюють такі базові установки, як:

довіра/недовіра до світу,
 сприйняття світу як справедливого або ворожого,
 відчуття особистої гідності,
 сприйняття контролю над подіями тощо.

Методика є ключовою для вивчення ставлення до світу, що виступає світоглядним і екзистенційним орієнтиром, особливо в умовах соціальної невизначеності чи стресогенних впливів. У контексті молодіжної вибірки вона дозволяє виявити рівень базової довіри до світу, що, за даними сучасних досліджень, є суттєвим предиктором суб'єктивного благополуччя.

Обрані психодіагностичні методики забезпечують всебічне вивчення ключових змінних дослідження. Вони дають змогу кількісно та якісно проаналізувати, як ставлення до себе та світу впливає на загальну задоволеність життям, а також виявити внутрішні ресурси та психологічні бар'єри у молоді на шляху до життєвої гармонії.

У межах даного дослідження об'єктом емпіричного вивчення виступили представники молодіжної вікової категорії, зокрема студенти вищих навчальних закладів, що зумовлено як теоретичними, так і практичними міркуваннями. Так, респондентами нашого дослідження стали 70 студентів Львівського державного університету внутрішніх справ.

Молодь — це вікова група, яка перебуває на етапі активного особистісного та світоглядного формування, пошуку життєвого сенсу, становлення ідентичності, розроблення життєвих планів і системи цінностей. Саме в молодіжному віці інтенсивно формуються установки щодо себе, оточення, власного майбутнього, що визначає значущість дослідження саме в цій соціально-психологічній групі.

Студентство, як частина молодіжного середовища, є доступною і водночас цінною вибіркою для дослідника, оскільки:

- характеризується високим рівнем когнітивної рефлексії, що дозволяє адекватно оцінювати власне ставлення до себе і до світу;

- перебуває у ситуації навчального навантаження, конкуренції, невизначеності життєвих перспектив, що підвищує актуальність теми задоволеності життям;

- водночас має достатньо сформовану систему світоглядних уявлень, що робить можливим вимір таких категорій, як базове ставлення до світу, самоставлення та суб'єктивне благополуччя.

Крім того, сучасний соціальний контекст (зокрема наслідки війни, соціально-економічної нестабільності, цифрової динаміки) впливає на емоційне самопочуття та життєву стабільність молоді, ускладнюючи формування відчуття безпеки, прийняття себе та загального задоволення життям. Це підсилює потребу в дослідженнях, орієнтованих саме на молоде покоління як на психологічно вразливу, але перспективну групу для розвитку інтервенцій, психопрофілактики та підтримки.

Таким чином, вибір студентської молоді як цільової вибірки є науково обґрунтованим, соціально значущим і психологічно доцільним, оскільки дозволяє найбільш повно розкрити механізми впливу особистісних установок на рівень задоволеності життям у критично важливий період дорослішання.

2.2. Аналіз рівня ставлення до себе та світу як факторів задоволеності життям молоді

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей ставлення до себе, до світу та їхнього взаємозв'язку із загальним рівнем задоволеності життям у молоді. З огляду на теоретичні положення та обґрунтовані гіпотези, аналіз результатів дозволяє не лише кількісно оцінити рівні прояву досліджуваних змінних, а й виявити внутрішні закономірності та психологічні особливості студентської вибірки. Розглянемо результати.

На рисунку 2.1 подано результати дослідження задоволеності життям молоді.

Дуже високий рівень задоволеності життям виявлено у 12% студентів, що свідчить про сформовану позитивну життєву установку, оптимістичне ставлення до себе, свого життя та перспектив. Це респонденти, які здатні оцінювати своє життя як змістовне й гідне задоволення; мають реалізовані або прийняті життєві цілі, що відповідають їх цінностям; демонструють високий рівень суб'єктивного благополуччя, психологічної стійкості та гармонії із собою.

Задоволені життям — 25% студентів. Ці респонденти мають переважно позитивне сприйняття свого життя, що свідчить про відносну стабільність їх психоемоційного стану. У цілому вони задоволені тим, як складається їх життя на цей момент; мають ресурси до подолання труднощів і бачать сенс у повсякденній діяльності; зазвичай мають сформоване соціальне оточення, самоприйняття та перспективу.

Дещо задоволені життям — 27% студентів. Це найбільша група респондентів, які хоча й не демонструють високого рівня емоційного комфорту, але не схильні до глибокої незадоволеності. У таких студентів спостерігається критичне або обережне ставлення до якості власного життя; можуть бути фрагментарні труднощі або незадоволені потреби; наявне потенційне занепокоєння щодо майбутнього або недостатньо реалізовані цінності.

Дещо незадоволені життям — 15% студентів. Ця категорія характеризується тенденцією до зниженого емоційного тону, відчуттям певної фрустрації чи розчарування. Можливі причини такого низького рівня задоволеності життям, це внутрішній конфлікт щодо самореалізації; відсутність контролю над життєвими подіями; недостатній рівень підтримки, підвищена емоційна вразливість.

Незадоволені життям — 10% студентів. Ці респонденти мають стабільне відчуття розчарування щодо свого життя. Це може вказувати на низьку реалізацію життєвих цілей і значущих потреб; стан емоційної виснаженості, песимізм або втрату смислу; ризики розвитку тривожних чи депресивних станів.

Вкрай незадоволені життям — 11% студентів. Такий рівень задоволеності є індикатором глибокої фрустрації, зневіри, дезадаптації. Це студенти, які можуть

мати значні труднощі в особистому, навчальному або соціальному житті; відчують втрату сенсу, апатію або хронічне емоційне виснаження; потребують психологічної підтримки, розвитку самосприйняття та копінг-ресурсів.

Позитивно задоволених життям студентів (дуже задоволені + задоволені) — лише 37%, що підтверджує недостатній рівень суб'єктивного благополуччя в більшості студентів.

Разом 36% респондентів мають виражені або критичні ознаки незадоволеності, що вказує на наявність емоційної нестабільності, високої потреби у самореалізації, соціальній підтримці та корекції ставлення до себе.

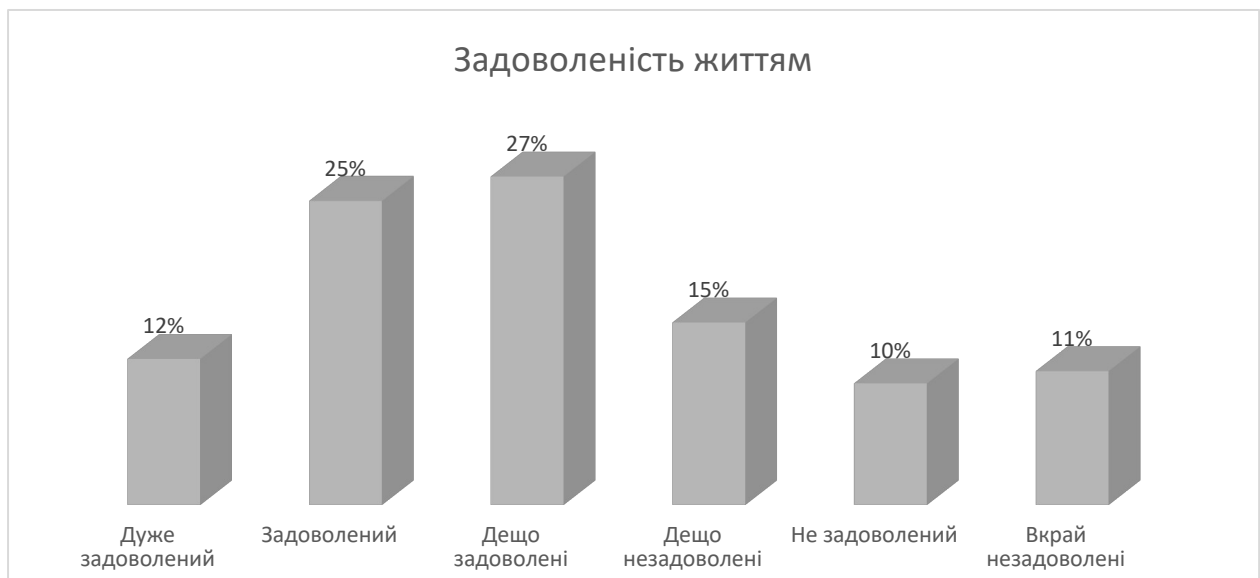


Рисунок 2.1- результати дослідження задоволеності життям

На рисунку 2.2 бачимо результати дослідження самоствердження. Самоповага - висока у 56%, низька у 44% студентів. Понад половина опитаних мають сформовану позитивну самооцінку, що вказує на впевненість у власній гідності, значущості, здатності приймати себе. Це дозволяє їм зберігати психологічну стабільність у стресових ситуаціях. Водночас 44% мають нестійке або знижене самосприйняття, що може бути джерелом тривоги, залежності від зовнішньої оцінки та зниження життєвої задоволеності.

Аутосимпатія- висока лише у 18%, низька - у 82%.Це свідчить про не високий рівень самокритики, емоційного напруження. Проте, низька аутосимпатія є ризик-фактором зниження суб'єктивного благополуччя.

Очікуване ставлення інших - 37% високий рівень, 63% - низький. Більшість студентів не впевнені в позитивному ставленні з боку інших, що формує сумніви у соціальній прийнятності, страх відторгнення і може знижувати емоційний комфорт у взаємодії.

Самоінтерес- 49% високий, 51% - низький.Половина респондентів мають достатній інтерес до себе, розвитку, покращення якості життя. Інша половина - виявляє байдужість до власного внутрішнього світу, що може свідчити про втому, емоційне вигорання або низьку мотивацію.

Самовпевненість - 52% високий рівень, 48% - низький.Половина студентів відчуває себе здатною впливати на події свого життя. Інша частина — демонструє невпевненість, схильність до сумнівів і нерішучості.

Ставлення інших (реальна оцінка) - 44% висока, 56% - низька.Студенти загалом відчувають нестачу позитивної оцінки з боку оточення, що знижує рівень соціального комфорту та емоційної підтримки.

Самоприйняття - 49% високий рівень, 51% - низький.Майже половина студентів не приймає себе такими, як є, що формує внутрішній конфлікт, емоційне напруження і відчуття неадекватності.

Самокерівництво- 52% високий рівень, 48% - низький.Респонденти в цілому демонструють здатність контролювати свою поведінку та емоції, але частина має труднощі з саморегуляцією.

Самозвинувачення - високий рівень у 64%, низький - у 36%.

Більшість студентів схильні до надмірної самокритики, самозвинувачень, заниження значущості власних дій. Це тривожний сигнал, оскільки такий рівень негативної саморефлексії пов'язаний з підвищеним ризиком емоційного виснаження та депресивних реакцій.

Саморозуміння- 57% високий рівень, 43% - низький.

Цей показник свідчить про здатність студентів до рефлексії, усвідомлення власних почуттів, мотивів і дій. Високий рівень саморозуміння є ресурсом адаптації та психоемоційної зрілості.



Рисунок 2.1- результати дослідження самоствавлення

На рисунку 2.2 подано результати дослідження базового ставлення до світу. Так, сприйняття світу як безпечного - 57% високий рівень, 43% - низький. Більшість студентів сприймають світ як передбачуваний і стабільний, що сприяє емоційній рівновазі. Проте майже половина респондентів вважає світ небезпечним, загрозливим, що підвищує рівень недовіри, тривожності, замкненості.

Позитивне самоприйняття- 52% високий рівень, 48% - низький. Половина респондентів схильна сприймати себе як гідну, цінну особистість. Решта — має труднощі з самоповагою, впевненістю у власній значущості, що впливає на задоволення життям.

Довіра до інших людей - 54% високий рівень, 46% - низький. Більшість молоді зберігає потенціал до побудови соціальних зв'язків, але значна частка

респондентів має труднощі у налагодженні стосунків, відчуття відчуженості чи соціальної ізоляції.

Сприйняття життя як осмисленого - 54% високий рівень, 46% - низький. Більшість респондентів бачать сенс у своєму житті, мають цілі та внутрішню мотивацію. Однак для значної частини студентів втрата сенсу, розгубленість, екзистенційна криза є актуальними проблемами, що знижують рівень суб'єктивного благополуччя.

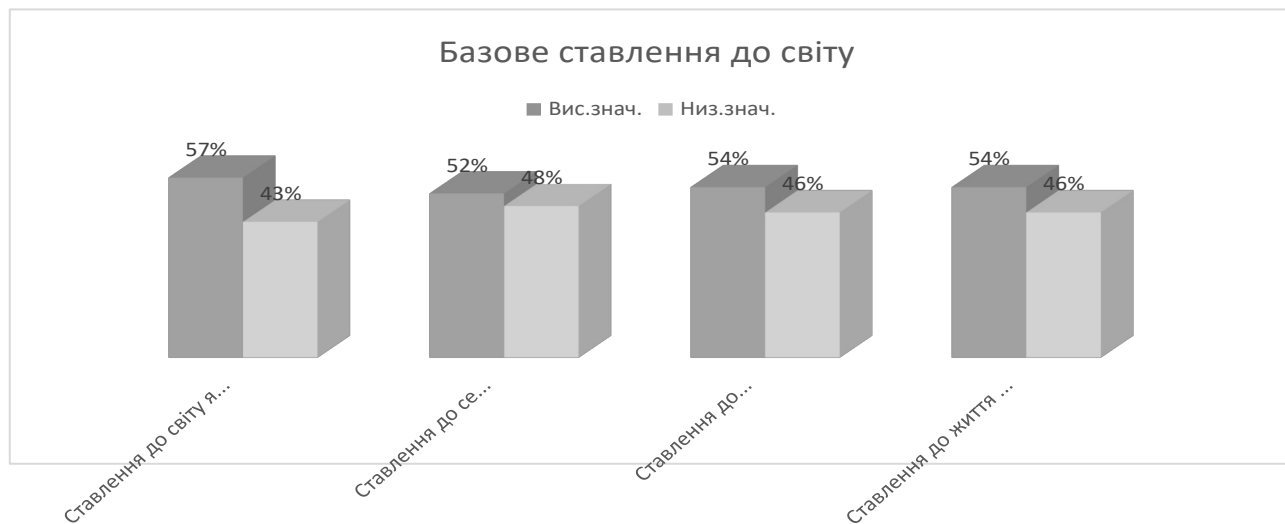


Рисунок 2.1- результати дослідження базового ставлення до світу

Результати за методиками свідчать, що хоча частина студентів має достатній рівень внутрішніх ресурсів (самоповага, самовпевненість, довіра до світу), більшість демонструє знижений рівень аутосимпатії, прийняття себе, соціальної довіри, що вказує на фонову емоційну напруженість, нестійке світосприйняття та вразливість до психоемоційного виснаження.

З метою встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками нами було здійснено кореляційний аналіз. На основі проведеного кореляційного аналізу було виявлено статистично значущі зв'язки між показником задоволеності життям та низкою інших змінних, які відображають особистісні ресурси та базові життєві установки молоді. Усі встановлені кореляції є прямими (позитивними), що вказує на те, що зростання одного показника

супроводжується зростанням іншого. Нижче подано інтерпретацію кожного зв'язку.

Так, показник задоволеності життя корелює із наступними показниками: самоповага ($r=0,658$; $p\leq 0,01$), очікуване ставлення від інших ($r=0,498$; $p\leq 0,05$), самоінтерес ($r=0,582$; $p\leq 0,01$), саморозуміння ($r=0,538$; $p\leq 0,05$), ставлення до світу як до безпечного ($r=0,638$; $p\leq 0,01$).

Найсильнішим серед усіх виявлених кореляційних зав'язків та має високий рівень значущості є зв'язок самоповаги і задоволеності життям. Це означає, щочим вищий рівень самоповаги (відчуття власної цінності, гідності, значущості), тим вищий рівень задоволеності життям. Самоповага є базовим чинником суб'єктивного благополуччя. Молодь, яка має позитивне ставлення до себе, здатна краще справлятися зі стресом, приймати себе з усіма недоліками та будувати реалістичні життєві очікування. У студентському віці це особливо важливо, оскільки саме в цей період відбувається активне формування самооцінки та життєвих перспектив. Показник вказує очікуване ставлення від інших на середню позитивну кореляцію із задоволеністю життям. Тобто чим більше студент вірить у позитивне ставлення до себе з боку оточення, тим більше він задоволений своїм життям. Соціальна підтримка й очікування прийняття мають вплив на емоційне благополуччя, особливо у молоді, яка часто залежна від думки інших. Наявність довіри до соціального середовища сприяє відчуттю безпеки, прийняття й включеності, що є передумовами життєвої задоволеності.

Кореляція між самоінтересом і задоволеністю життям вказує на помітний зв'язок між інтересом до себе як особистості та життєвою задоволеністю. Чим більш людині цікаво пізнавати себе, вдосконалюватися, розвивати власні риси, тим вищим є її емоційний комфорт та відчуття реалізації. Студенти, які мають високий рівень самоінтересу, зазвичай активні у самопізнанні, прагнуть до розвитку, рефлексії та самоосвіти. Це сприяє відчуттю прогресу та змістовності життя, а отже — вищій задоволеності ним.

Зв'язок між саморозумінням та задоволеністю життям демонструє, щокраща здатність до саморефлексії, розуміння власних почуттів і

мотивів пов'язана з вищим рівнем життєвої задоволеності. Саморозуміння — це когнітивна база емоційного інтелекту, яка дозволяє краще справлятися з труднощами, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню стабільність. Молоді люди з високим рівнем саморозуміння здатні краще оцінювати свої дії, приймати рішення, співвідносити їх зі своїми цінностями — і, як наслідок, почуватися більш задоволеними життям.

Сильна позитивна кореляція між сприйняттям світу як безпечного та задоволеністю життям яка показує, щочим більшою мірою респондент сприймає навколишній світ як дружній, передбачуваний і стабільний, тим вищою є його задоволеність життям. Базові установки про світ є ключовими регуляторами емоційної стабільності. У період війни, соціальних змін і тривожної невизначеності, довіра до світу виступає особистісним буфером від емоційного виснаження. Студенти, які все ж зберігають відчуття безпеки та віри в майбутнє, здатні формувати позитивну перспективу і підтримувати стабільний рівень життєвої задоволеності.

Усі виявлені кореляції підтверджують, що задоволеність життям тісно пов'язана з внутрішніми особистісними ресурсами: позитивним самосприйняттям, довірою до оточення, саморефлексією та сприйняттям світу як безпечного середовища. Отже, робота над формуванням самоповаги, розвитку саморозуміння та базової довіри до життя може бути ефективною стратегією підтримки психологічного благополуччя молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

Показник	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
Самоповага	0,458	0,080	0,032
Аутосимпатія	0,190	0,005	0,129
Очікуване ставлення від інших	0,338	0,193	0,165
Самоінтерес	0,138	0,416	0,162
Самовпевненість	0,110	0,591	0,117
Ставлення інших	0,127	0,222	0,565
Самоприйняття	0,123	0,178	0,081
Самокерівництво	0,090	0,178	0,081

Самозвинувачення	-0,720	-0,104	-0,070
Саморозуміння	0,418	0,206	0,101
Ставлення до світу	0,132	0,098	0,344
Ставлення до себе	0,243	0,125	0,151
Ставлення до інших людей	0,110	0,097	0,231
Ставлення до життя	0,126	0,143	0,271

Фактор 1. Високі факторні навантаження мають:

Самозвинувачення (-0,720)

Очікуване ставлення від інших (+0,338)

Саморозуміння (+0,418)

Самоповага (+0,458)

Цей фактор відображає напрям самосприйняття, пов'язаний із самооцінкою, рефлексією та рівнем самокритичності. Чим більше виражене самозвинувачення — тим менша загальна задоволеність життям. Водночас підтримка позитивного ставлення до себе та розуміння себе пом'якшує вплив самокритичних тенденцій.

Фактор 2. Високі навантаження мають:

Самовпевненість (+0,59)

Самоінтерес (+0,42)

Цей фактор описує активну позицію щодо себе — прагнення до розвитку, впевненість у власних силах, мотивацію до особистісного зростання. Чим більше студент цікавиться собою та довіряє собі — тим більше відчуває задоволення від життя.

Фактор 3 — Соціальна орієнтація та зовнішній світ

Високі навантаження мають:

Ставлення інших (+0,56)

Ставлення до світу (+0,34)

Ставлення до життя (+0,27)

Цей фактор описує сприйняття зовнішнього середовища — соціальної взаємодії, довіри до інших, довіри до світу та сенсової структури життя. Високі значення вказують на опору на зовнішні джерела підтримки та позитивне сприйняття соціального контексту, що сприяє життєвому задоволенню.

Факторний аналіз показав, що задоволеність життям студентів зумовлюється не одним окремим чинником, а системою взаємопов'язаних особистісних і світоглядних характеристик, які об'єднуються в такі напрямки:

- критичне або приймаюче ставлення до себе;
- активна самопозиція і впевненість;
- сприйняття світу як безпечного та відкритого.

Ці чинники можуть бути використані як орієнтири у психологічній підтримці молоді — через розвиток самоприйняття, самоактуалізації та зміцнення базових довірчих установок.

2.3. Методичні рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності життям

У сучасному суспільстві, що характеризується високою швидкістю змін, невизначеністю та зростанням рівня психологічної напруги серед молоді, все більшої актуальності набуває проблема формування внутрішнього психологічного благополуччя. Одним із ключових чинників такого благополуччя є задоволеність життям — суб'єктивне відчуття повноцінності, осмисленості та прийнятності свого життя, яке позитивно корелює з показниками психологічного здоров'я, самореалізації та міжособистісної стабільності.

Наукові дослідження (Е. Дінер, К. Шварц, А. Маслоу, В. Франкл, І. Бех, Г. Балл) засвідчують, що задоволеність життям є багатокomпонентним явищем, у структурі якого важливу роль відіграє ставлення до себе, до інших людей і до світу загалом. Саме система уявлень про себе (самооцінка, самоприйняття, аутосимпатія), переконання щодо світу (безпечний чи ворожий, відкритий чи

хаотичний) та міжособистісні очікування (довіра, прийняття, співпраця) формують особистісну основу для позитивного або негативного сприйняття власного життя.

Особливо гостро ця проблема постає в молодіжному середовищі, оскільки саме в юнацькому й ранньому дорослому віці відбувається активне формування Я-концепції, світогляду, ціннісних орієнтацій, стилю міжособистісної взаємодії. При цьому молодь часто стикається з внутрішніми суперечностями, невизначеністю, критикою до себе, почуттям відчуження або нестабільності у ставленні до оточення.

У зв'язку з цим особливої важливості набуває психопрофілактична та розвивальна робота, спрямована на підвищення задоволеності життям через формування позитивного ставлення до себе та навколишнього світу. Одним із ефективних форматів такої роботи є психологічний тренінг, який поєднує елементи саморефлексії, групової підтримки, творчого самовираження та формування нових установок.

Розроблена тренінгова програма «Ставлення до себе і світу як ресурс особистісного благополуччя та задоволеності життям» має на меті:

- допомогти учасникам усвідомити чинники, що впливають на їхнє відчуття щастя й задоволення життям;
- актуалізувати ресурси позитивного самосприйняття, довіри до світу та відкритості до інших;
- сформувати психологічні установки, що сприяють стабільному емоційному фону, прийняттю себе й конструктивній взаємодії з реальністю.

Програма складається з трьох тематичних занять, які послідовно розкривають взаємозв'язок між особистісним світосприйняттям та суб'єктивним благополуччям, передбачають роботу з внутрішніми переконаннями, цінностями, джерелами підтримки та внутрішнього ресурсу. У структурі занять поєднуються елементи групової дискусії, психоедукації, проєктивних технік, рефлексивних та арт-терапевтичних вправ.

Таким чином, програма може бути ефективно використана в рамках освітнього, консультативного або психопрофілактичного супроводу молоді, а також адаптована до потреб психологічної служби в закладах освіти.

Загальна структура:

Кількість занять: 3

Тривалість кожного заняття: 90 хв

Форма: груповий тренінг із практичними техніками, творчими завданнями й рефлексією

Цільова аудиторія: молодь 18–25 років

ЗАНЯТТЯ 1

Тема: «Я і світ: ставлення, що формують задоволення життям»

(опис — у попередньому повідомленні)

ЗАНЯТТЯ 2

Тема: «Сприйняття себе як основа життєвої стійкості та задоволеності»

Мета:

допомогти учасникам краще усвідомити своє самосприйняття;

виявити джерела позитивного та негативного ставлення до себе;

зміцнити відчуття самоцінності, самоприйняття та гнучкості в ідентичності.

1. Розігрів / Вхід у тему (10 хв)

Вправа «Автопортрет без дзеркала»

— намалювати символічно себе, не бачачи відображення.

— обговорення: що я зобразив? як бачу себе?

2. Міні-лекція (15 хв)

«Я-концепція, самооцінка та задоволення життям»

Що таке ставлення до себе?

Як самооцінка і самоприйняття пов'язані з відчуттям щастя?

Як негативне самосприйняття впливає на наш вибір, комунікацію, очікування?

3. Вправа «Моє дзеркало» (25 хв)

Матеріали: два аркуші А4, маркери

Завдання:

На одному аркуші написати, що ви зазвичай говорите про себе в думках (автоматичні думки, критика, тощо)

На другому – уявити, що ви говорите з найкращим другом. Що сказали б йому замість цього?

Обговорення в парах або колі: "Який голос я чую всередині? Який голос хочу чути частіше?"

4. Практика: «Мої цінності як основа задоволеності» (30 хв)

Учасники обирають 3–5 особистих цінностей (на основі списку або власного досвіду)

Робота в групах: "Як ці цінності відображаються в моїх діях?"

Групова дискусія: чи живу я відповідно до своїх цінностей? Що можна змінити?

5. Завершення та рефлексія (10 хв)

Вправа «Порада собі з майбутнього» (лист на 3 місяці вперед)

Коло: один інсайт / фраза-завершення

ЗАНЯТТЯ 3

Тема: «Світ навколо мене: довіра, безпека і моє місце у світі»

Мета:

дослідити особистісне ставлення до світу;

виявити джерела тривоги або довіри у ставленні до соціального середовища;

активізувати відчуття смислу, включеності та впливу.

1. Вступна вправа «Світ очима мене» (10 хв)

Учасникам пропонується завершити фрази:

Світ — це...

Люди — це...

Я у світі — це...

Короткий обмін враженнями: які слова повторювались, були несподіваними?

2. Міні-дискусія: «Світ як безпечний чи небезпечний простір» (15 хв)

Що формує наше ставлення до світу? (досвід, родина, ЗМІ, культура)

Як це ставлення впливає на життєвий вибір, відкритість, впевненість?

3. Вправа «Карта моїх точок опори» (25 хв)

Завдання: створити свою «мапу» джерел безпеки й опори:

Люди (друзі, наставники, родина)

Місця

Ситуації / активності

Символи / віра / внутрішні ресурси

Обговорення: «Що в цьому переліку можу активізувати вже зараз?»

4. Вправа «Мої дії для себе і світу» (30 хв)

Мета: сформувати практичну модель взаємодії з життям

Визначити:

Що я хочу дати світу?

Що можу прийняти від світу?

Завдання: написати невеликий маніфест або афірмацію взаємодії зі світом

5. Завершення (10 хв)

Вправа «Подарунок для себе» (намалювати / написати побажання)

Коло рефлексії: як я змінився за ці три зустрічі

Висновки до другого розділу

У процесі емпіричного дослідження було встановлено значущу роль ставлення до себе та світу як чинників, що впливають на рівень задоволеності життям молодих людей. Отримані дані підтверджують, що суб'єктивне благополуччя особистості формується не ізольовано, а в тісному взаємозв'язку з базовими особистісними установками, самосприйняттям, рівнем внутрішньої узгодженості та світоглядними уявленнями.

Було виявлено, що позитивне ставлення до себе, зокрема такі компоненти як самоповага, самоприйняття, самоінтерес і саморозуміння, сприяє формуванню емоційної стабільності, відчуття особистісної цінності та цілеспрямованості, що є підґрунтям для високої задоволеності життям. Натомість схильність до самозвинувачення, нестійка самооцінка та недовіра до соціального оточення можуть бути маркерами емоційної напруги та фонові фрустрації.

Дослідження також засвідчило вплив ставлення до світу як до безпечного, передбачуваного простору на формування суб'єктивного відчуття життєвої стабільності, надії, сенсу. Базова довіра до світу й очікування прийняття з боку інших людей виступають важливими психологічними буферами, що підтримують внутрішню рівновагу в умовах соціальної турбулентності.

За результатами кореляційного та факторного аналізу було доведено існування взаємозалежностей між задоволеністю життям та особистісними ресурсами, які охоплюють як когнітивно-рефлексивну сферу (саморозуміння, очікування від інших), так і афективно-мотиваційну (самоповага, довіра до світу, життєвий смисл).

Отримані результати мають практичну значущість для подальшого розроблення психопрофілактичних і розвивальних програм, зокрема тренінгів, спрямованих на формування психологічної стійкості, позитивного самосприйняття та світоглядної узгодженості, що в комплексі підвищує рівень життєвої задоволеності молоді.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного та емпіричного аналізу проблеми задоволеності життям молоді було всебічно досліджено взаємозв'язок між ставленням до себе, ставленням до світу та рівнем суб'єктивного благополуччя особистості. Здійснений огляд наукових джерел дозволив обґрунтувати ключові підходи до трактування понять «ставлення до себе», «ставлення до світу» та «задоволеність життям», а також виокремити основні компоненти та чинники, що формують зазначені психологічні конструкти.

Було встановлено, що позитивне ставлення до себе (яке включає самоповагу, самоприйняття, самоінтерес, аутосимпатію) є вагомим внутрішнім ресурсом особистості, що сприяє емоційній стабільності, підвищенню рівня самоцінності та цілеспрямованості. Своєю чергою, негативні форми самосприйняття (самозвинувачення, нестійка самооцінка) асоціюються з підвищеним рівнем емоційного напруження, тривожності та зниженням суб'єктивного відчуття благополуччя.

Виявлено, що ставлення до світу — зокрема уявлення про його безпечність, доброзичливість та передбачуваність — також виконує важливу регулятивну функцію у формуванні життєвої задоволеності. Довіра до навколишнього середовища та очікування прийняття з боку інших людей виступають психологічними буферами, що полегшують адаптацію до соціальних викликів та підтримують емоційний баланс молодій людині.

Результати емпіричного дослідження підтвердили взаємозв'язок між ставленням до себе, ставленням до світу та загальним рівнем задоволеності життям, що дає підстави розглядати ці змінні як ключові детермінанти суб'єктивного благополуччя. Було доведено, що когнітивно-рефлексивні (саморозуміння, очікування від інших) та афективно-мотиваційні (самоповага, смисл життя, базова довіра) компоненти особистісного функціонування є предикторами життєвої задоволеності.

На основі результатів дослідження сформульовано практичні рекомендації щодо розробки психопрофілактичних і розвивальних програм для молоді,

зокрема тренінгів, спрямованих на підтримку позитивного самосприйняття, розвиток життєстійкості та формування конструктивного ставлення до навколишнього світу.

Отримані результати створюють підґрунтя для розширення наукового аналізу феномену задоволеності життям у міждисциплінарному контексті. Перспективним є вивчення динаміки ставлення до себе та світу в різних вікових, соціальних і професійних групах молоді, а також у контексті кризових життєвих подій та посттравматичних змін.

Доцільним напрямом подальших досліджень є вивчення гендерних, культурних і соціально-економічних чинників, які опосередковують взаємозв'язок між особистісними установками й рівнем життєвого благополуччя. Не менш актуальним є поглиблення емпіричної бази через лонгітюдні дослідження, що дозволили б простежити зміни ставлення до себе й світу в динаміці життєвого шляху. Також, дослідження має зосередитися на створенні цілісної психологічної моделі підтримки життєвої задоволеності молоді людини, яка б інтегрувала як індивідуальні ресурси, так і соціальний контекст формування позитивного самосприйняття й конструктивного світосприйняття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Л., Олексенко Р. Сенс щастя в сучасних контекстах індивідуального і суспільного буття [Електронний ресурс] // Гілея: науковий вісник. Київ, 2019. Вип. 143 (2). С. 12–17. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya_2019_143\(2\)_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya_2019_143(2)_4)
2. 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_4.
3. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. №2. С.20-25.
4. Волинець Н. В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції / Н. В. Волинець // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2018. - Вип. 1(1). - С. 50-62. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_1%281%29_10
5. Гаврикова О.А. Ментальна репрезентація та особливості відчуття щастя у ранньому дорослому віці // Актуальні питання сучасної психології : збірник наукових праць / [за ред : Кузікової С. Б., Щербакової І. М., Пасічник Н. О.]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 37-41
6. Гавришак Л., Борисенко З. Щастя як психологічна категорія // 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 : Редакційновидавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2019. Випуск 45. С. 39- 51 51
7. Гончаренко О. В. Час, дозволя, гендер: аналіз часових розривів у дозвіллевих практиках чоловіків і жінок. Фізико-математична освіта, 2019. 238с.

8. 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 : Редакційновидавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2019. Випуск 45. С. 52- 63

9. 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. 1

10. Дворніченко Л. Л. Практичні аспекти роботи психолога-консультанта з категорією «щастя» [Електронний ресурс] // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2017. Вип. 2 (1). С. 94–98. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2\(1\)_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2(1)_18)

11. Жидецький Ю. Ц. Психолого-педагогічні чинники щастя студентів. // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. - 2013. - Вип. 2. - С. 202-211. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2013_2_23

12. Карпова І. Г. Зміст ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді.

13. 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.

14. 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. 52

15. Коваленко А.Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура : Гуманітарний корпус, 2018. С. 80–83. 16.Меднікова Г.І. Концептуальні основи системної детермінації становлення особистісної зрілості

в студентському віці. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. «Психологія». 2018. №. 55. С. 143–152.

16. Корольов Д.К. Позитивне емоційно-оціночне ставлення до життя як умова прояву здібностей індивіда. Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2020. № 8. С. 38- 41.

17. Кубриченко Т. В., Куц В. Є. Особливості суб'єктивного переживання щастя молодими чоловіками різних типів нормативності гендерної поведінки [Електронний ресурс] // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – Херсон, 2018. Вип. 1 (1). С. 106–111.

– URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2018_1\(1\)_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2018_1(1)_19) 20.Кулешова О., Кучер Д. Уявлення молоді про щастя [Електронний ресурс] // Людина. Суспільство. Держава. 2019. № 2. – URL: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/8231>

21.Оксфордський опитувальник щастя URL: <https://psytests.org/emotional/ohi.html>

18. Майструк В. М. Вікові та професійно-статусні прояви безумовного самоприйняття, психологічного благополуччя та якості життя в сучасних жінок. Психологічні перспективи. 2017. Вип. 30. С. 198–208.

19. Паніотто В., СахноЮ., Пясковська А. Динаміка рівня щастя та його детермінанти. Україна 2001-2017.URI:<http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/13604>

20. Петінова О. Б. Потреби, інтереси, ціннісні орієнтації особистості: їх взаємозв'язок. Перспективи. № 1 (17). 2002. С. 71–78.

21. ПодолянчукД.С. Ціннісні орієнтації студентської молоді як предмет соціально-психологічного дослідження. Габітус. Соціальна психологія. Соціальна психологія. 2020. Випуск 19. С. 253-270.

22. Полторак В., Тараненко І., Красовська О. Маркетингові дослідження. Київ, 2017. 342 с.

23. 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 53

психологія. Харків, 2019. Т. 14, № 1. С. 19–22. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl_2019_14_1_6

24. Психологія про щастя URL: <https://kdpu.edu.ua/sotsialno-hromadskadiialnist/psykholohichna-sluzhba/rekomendatsii/18121-psykholohiya-proshchastya.html>

25. 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.

26. Романова В. С. Філософські, духовні та наукові погляди на щастя: наукове визначення і міра щастя [Електронний ресурс] // Актуальні проблеми психології. Київ, 2015. Т. 7, вип. 39. С. 301–308. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_2015_7_39_31 30. Самооцінка щастя населенням України, грудень 2021 URL: [HTTPS://WWW.KIPS.COM.UA/?LANG=UKR&CAT=REPORTS&ID=1097&PAGE=1&T=7](https://www.kips.com.ua/?LANG=UKR&CAT=REPORTS&ID=1097&PAGE=1&T=7)

27. Скворцова К. М. Зміст поняття «щастя» [Електронний ресурс] // Культурологічний вісник. Запоріжжя, 2014. Вип. 33. С. 241–249. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Kultv_2014_33_38

28. Степура Є. В. Аспекти щастя людини. Актуальні проблеми психології. 2020. 3 (14). С.237-249 – 368 с.

29. 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/Po_2017_1_13

30. 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.

31. Харченко А. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. Молодийвчений. 2021. № 4(92). С. 175– 178.

32. Яворовська Л. М. Часова перспектива як чинник психологічного благополуччя особистості / Л.М. Яворовська, Г.С. Філоненко // Вісник

Харківського національного університету. – 2014. – № 1110. – С. 56–59. – (Серія: Психологія).

33. Яворська Л.М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Л.М. Яворська, Г.С. Філоненко // Наука і освіта. – 2014. – №12. – С. 212-220.

34. MacDonald D. Connections between Relational Theologies, Personalism, and a Natural Systems Worldview // Journal of Psychology and Christianity, 2014. vol. 33, no. 3. 230 s..

35. Kwok L. Object of Desire: Meditations on Race and Cannibalism // Studies in Gender and Sexuality, 2013. vol. 14. 543 s. .

36. Personalism, and a Natural Systems Worldview // Journal of Psychology and Studies in Gender and Sexuality, 2013. vol. 14. 543 s. .

37. Cooke, P.J., Melchert, T.P., & Connor, K. (2016). Measuring Well-Being: A Review of Instruments. College of Education Faculty Research and Publications, 730–757.

38. Diener, Ed. (2008). Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth. Malden, MA : Blackwell Pub.

39. Diener, Ed. (2000). Subjective well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index (PDF). American Psychologist, 55(1), 34–43