m_educ_2026_158

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 223 м групи
Крупа Жанна Володимирівна

Керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
Бигар Г.П.

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол №____від _____ 2025 р.
Зав. кафедрою __доц. Радчук В.М.

ЧЕРНІВЦІ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....8

1.1. Ціннісні орієнтації особистості як психологічний феномен.....8

1.2. Основні концепції вивчення суб'єктивного благополуччя особистості у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях.....13

1.3. Психологічні особливості структури взаємозв'язку ціннісних орієнтацій і суб'єктивного благополуччя старшокласників.....24

РОЗДІЛ 2. ЕМПРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....30

2.1. Організація та методи дослідження 30

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження 32

2.3. Психологічні рекомендації щодо гармонізації суб'єктивного благополуччя старшокласників.....44

ВИСНОВКИ.....47

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....49

ДОДАТКИ.....56

АНОТАЦІЯ

Крупа Ж. В. Психологічні особливості взаємозв'язку ціннісних орієнтацій та суб'єктивного благополуччя старшокласників. Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр».

Суб'єктивне благополуччя розглядається як комплексне соціально-психологічне утворення, що охоплює емоційний, когнітивний і конативний компоненти. Воно формується у процесі взаємодії особистості з соціальним середовищем та ґрунтується на її цінностях, установках і поведінкових стратегіях.

В умовах сучасних соціальних трансформацій дослідження взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та суб'єктивним благополуччям є особливо актуальним. Молодь, як вікова група, чутлива до змін і водночас перебуває у фазі активного формування системи цінностей, що визначає важливість аналізу чинників, які впливають на її благополуччя.

Метою роботи є виявлення ключових детермінант суб'єктивного благополуччя молоді та визначення критеріїв, що можуть впливати на її майбутнє життєве самовизначення.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, ціннісні орієнтації, саморозвиток, задоволеність життям, старшокласники, життєві пріоритети.

ABSTRACT

Krupa Zh. V. Psychological features of the relationship between value orientations and subjective well-being of high school students. –Manuscript. Qualification work for obtaining the educational degree «Master».

Subjective well-being is regarded as a complex socio-psychological construct that encompasses emotional, cognitive, and conative components. It develops through the individual's interaction with the social environment and is grounded in personal values, attitudes, and behavioral strategies.
In the context of contemporary social transformations, investigating the relationship between value orientations and subjective well-being is particularly relevant. Young people, being highly sensitive to societal changes and simultaneously undergoing an active phase of value formation, constitute an important target group for analyzing the factors influencing well-being.

The aim of the study is to identify the key determinants of young people's subjective well-being and to outline the criteria that may affect their future life choices and self-determination.

Key words: subjective well-being, value orientations, self-development, life satisfaction, high school students, life priorities.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають послання на відповідне джерело.

_____ Ж. В. Крупа

ВСТУП

Актуальність дослідження. Суб'єктивне благополуччя особистості є складним соціально-психологічним феноменом, що включає емоційні, когнітивні та конативні компоненти. Воно формується в процесі соціально-психологічної діяльності та взаємодії особистості з об'єктами навколишньої дійсності, базуючись на соціально-психологічних установках, цінностях і стратегіях поведінки.

На суб'єктивне благополуччя впливають як внутрішні чинники (ціннісні та смислові структури особистості, соціально-психологічні установки, поведінкові стратегії), так і зовнішні чинники (умови соціалізації).

Соціально-психологічне дослідження проблеми суб'єктивного благополуччя особистості належить до числа найменш розроблених як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Вивчення взаємозв'язку ціннісних орієнтацій і суб'єктивного благополуччя набуває особливого значення в умовах глобальних соціальних змін.

Суспільні трансформації, що відбуваються сьогодні в нашій країні, охоплюють не лише політичну, економічну, ідеологічну, мистецьку та освітню сфери, але й сферу міжособистісних відносин. У соціальній взаємодії все частіше простежуються тенденції до індивідуалізму, жорсткості, конфліктності та обмеження прав особистості. Такі деструктивні явища суттєво впливають на індивідуальне життя людей, трансформують систему цінностей, норм і стратегій поведінки, що, у свою чергу, відображається на їхньому психоемоційному стані, настрої та рівні суб'єктивного благополуччя.

Суб'єктивне благополуччя впродовж останніх десятиліть стало одним із центральних об'єктів психологічних досліджень. Науковців цікавить його структура, механізми формування, вплив на поведінку й діяльність людини, а також роль індивідуально-особистісних характеристик та соціокультурних чинників. Актуальним залишається питання критеріїв, за якими індивід оцінює власне життя: які «еталони» та «ідеали» він використовує для визначення рівня задоволеності, щастя чи неблагополуччя. Одне з ключових

пояснень полягає у тому, що цінності та суспільні норми, трансформуючись у ціннісні орієнтації, визначають суб'єктивну оцінку благополуччя, дозволяють порівнювати бажане з дійсним і усвідомлювати значущість досягнутого.

Проблематика цінностей та ціннісних орієнтацій відображена у працях А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, М. Рокича, В. Франкла, Ш. Шварца [56; 57; 58; 65]. В українському науковому дискурсі варто згадати праці Н. Антонової, О. Вакуленко, Е. Вірман, О. Гріньова, Л. Долинської, В. Драченко, Т. Калашнікової, Л. Коберник, О. Лукасевич, С. Матяж, Д. Місенг, О. Москаленко, О. Научитель, Н. Панчук, А. Фурман, І. Чанчикова [2; 7; 8; 11; 13; 14; 20; 25; 28; 29; 30; 31; 35; 48].

Феномен суб'єктивного благополуччя ґрунтовно досліджувався (М. Аргайлом, Н. Бредбурном, Е. Дінером, А. Кемпбеллом, П. Конверсом, К. Ріфф, М. Селігманом) та іншими [3; 56; 57; 59; 61]. Значний внесок зробили українські науковці (О. Власова, І. Горбаль, Т. Данильченко, Н. Каргіна, А. Курова, О. Лукасевич, Т. Скрипаченко, Т. Титаренко) [9; 10; 12; 15; 16; 22; 25; 44; 45; 46].

Попри значну кількість робіт, недостатньо вивченим залишається питання впливу ціннісних орієнтацій як складової ціннісно-смислової сфери на відчуття суб'єктивного благополуччя особистості.

Як відомо, молодий вік є періодом інтенсивного формування системи ціннісних орієнтацій, установок, світогляду і водночас найбільш чутливим до соціальних змін у суспільстві. Саме тому особливо важливим видається виявлення тих зв'язків і чинників благополуччя, які можуть впливати на все подальше життєвизначення людини, з одного боку, та тих підстав і критеріїв, що стануть найважливішими для формування суб'єктивного благополуччя в майбутньому – з іншого.

Вивчення проблеми суб'єктивного благополуччя є необхідним для визначення шляхів і методів самореалізації особистості, розкриття її потенціалу, розвитку конструктивного ставлення до реальності та формування ефективного підходу до розв'язання життєвих завдань. Тому дослідження

суб’єктивного благополуччя та його взаємозв’язку з цінностями має не лише теоретичне, а й практичне значення, зокрема у сфері психологічної підтримки та консультування.

Актуальність цього дослідження обумовлена недостатнім рівнем вивченості проблеми, потребою подальшої теоретичної розробки питань, пов’язаних із структурою та чинниками суб’єктивного благополуччя, а також його взаємозв’язком із соціально-психологічними та психологічними утвореннями. Крім того, існує соціальний запит на формування особистості, яка володіє достатнім рівнем суб’єктивного благополуччя для повноцінного соціального функціонування.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості взаємозв’язку ціннісних орієнтацій і суб’єктивного благополуччя старшокласників і визначити напрями психологічного супроводу з метою оптимізації їх суб’єктивного благополуччя.

Об’єкт дослідження: ціннісно-смислова та емоційно-психологічна сфера особистості старшокласників.

Предмет дослідження: психологічні особливості взаємозв’язку ціннісних орієнтацій і суб’єктивного благополуччя старшокласників.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий взаємозв’язок між домінуючими ціннісними орієнтаціями та загальним рівнем суб’єктивного благополуччя особистості. Зокрема, перевага цінностей саморозвитку та міжособистісних стосунків позитивно корелюватиме з високими показниками задоволеності життям.

Для реалізації поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення ціннісних орієнтацій та суб’єктивного благополуччя особистості у сучасній психології.
2. Емпірично дослідити структуру ціннісних орієнтацій та рівень суб’єктивного благополуччя у старшокласників.

3. Встановити кореляційні зв’язки між ціннісними орієнтаціями та компонентами суб’єктивного благополуччя.

4. Розробити психологічні рекомендації щодо гармонізації суб’єктивного благополуччя особистості у ранньому юнацькому віці на основі отриманих даних.

Методи дослідження: *теоретичні методи*: аналіз, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення; *методи математичної статистики:* описова статистика, кореляційний аналіз (із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона) для перевірки гіпотези дослідження.

Для досягнення поставленої мети та розв’язання поставлених завдань дослідження було застосовано комплекс психодіагностичних методик, адекватних предмету дослідження.

Методики дослідження:

1. «Шкала загальної задоволеності життям» (SWLS), Е. Дінера – для оцінки когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя.

2. «Шкала суб’єктивного благополуччя», К. Ріфф – для вимірювання психологічного благополуччя.

3. Методика «Ціннісні орієнтації», М. Рокича – для діагностики ієрархії термінальних та інструментальних цінностей.

Вибірка дослідження: у дослідженні взяли участь 40 учнів 10-11 класів (22 дівчини та 18 хлопців) віком 16-17 років, які навчаються у Чернівецькому ліцеї № 8 імені Тараса Григоровича Шевченка, Чернівецької міської ради.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Ціннісні орієнтації особистості як психологічний феномен

Ціннісні орієнтації є одним із ключових компонентів структури особистості. Разом із іншими соціально-психологічними утвореннями вони виконують регуляторну функцію поведінки та проявляються у всіх сферах життєдіяльності. Цінності мають подвійний характер: вони соціальні, оскільки формуються під впливом історичних та культурних умов, і водночас індивідуальні, адже відображають особистий життєвий досвід конкретного суб'єкта. Соціальні цінності визначаються як певні емпірично дані, що співвідносяться з об'єктами діяльності. Цінності конкретної особистості формуються під впливом соціального середовища та особливостей тих соціальних груп, до яких вона належить [37, с. 105-113].

Суб'єктивна значущість тих чи інших цінностей для людини може визначатися різними джерелами. На різних етапах розвитку науки до основних таких джерел відносили: божественний або природний розум, принцип задоволення та інстинктивні біологічні потреби, універсальний закон збереження виду, етичні норми мікросоціального оточення та суспільства загалом, а також внутрішню психологічну природу особистості [37, с. 105-113].

Ціннісні орієнтації, що поєднують внутрішній світ людини з навколишньою дійсністю, формують складну багаторівневу ієрархічну систему. Вони займають проміжне положення між мотиваційно-потребнісною сферою та системою особистісних смислів. У зв'язку з цим ціннісні орієнтації виконують подвійні функції. З одного боку, вони виступають як вищий контрольний механізм регуляції всіх спонукань людської активності, визначаючи допустимі способи їх реалізації. З іншого боку, вони є внутрішнім

джерелом життєвих цілей, відображаючи те, що для особистості є найбільш важливим і має особистісний сенс.

Таким чином, система ціннісних орієнтацій є ключовим психологічним механізмом саморозвитку та особистісного зростання, одночасно визначаючи його напрямок і способи реалізації [30, с. 113-117].

За функціональним призначенням цінності особистості поділяють на дві основні групи: термінальні та інструментальні. Термінальні цінності виступають як особистісні цілі, тоді як інструментальні — як засоби їх досягнення. Залежно від спрямованості на розвиток або збереження внутрішньої рівноваги, цінності класифікують як вищі (цінності розвитку) та регресивні (цінності збереження). При цьому термінальні й інструментальні, вищі та регресивні, внутрішні та зовнішні за походженням цінності можуть відповідати різним рівням або стадіям особистісного розвитку [30, с. 113-117].

Установки, атитюди та ціннісні орієнтації особистості регулюють реалізацію її потреб у різних соціальних ситуаціях. О. Москаленко об’єднує ці регулятивні утворення під загальною назвою диспозиції, тобто «схильності». У диспозиційній концепції поведінкової регуляції описано ієрархічну організацію системи диспозицій: на найнижчому рівні розміщуються елементарні фіксовані установки, що мають неусвідомлений характер і пов’язані із задоволенням базових життєвих потреб.

Другий рівень диспозиційної системи становлять соціально фіксовані установки, або атитюди, що формуються на основі потреби людини інтегруватися в конкретне соціальне середовище.

Третій рівень охоплює базові соціальні установки, які відповідають за регуляцію загальної спрямованості інтересів особистості у різних сферах її соціальної активності.

Найвищий рівень представлений системою ціннісних орієнтацій, що задовольняє вищі соціальні потреби та визначає ставлення людини до життєвих цілей і шляхів їх досягнення [30, с. 113-117].

Кожен рівень диспозиційної системи реалізується у відповідних соціальних сферах та ситуаціях: від найближчого сімейного оточення і малої контактної групи до конкретної сфери діяльності та суспільства в цілому. Різні рівні відповідають за різні прояви активності: від окремих поведінкових актів у конкретних ситуаціях, через дії в звичних обставинах, до поведінки як системи вчинків і, нарешті, до цілісності поведінки чи діяльності особистості [19, с. 64-73].

Отже, рівні регуляції поведінки у диспозиційній концепції відрізняються співвідношенням біологічних та соціальних компонентів у їхньому складі та походженні. Найвищий рівень є ціннісні орієнтації, які повністю залежать від соціальної спільноти, з якою особистість себе ідентифікує [19, с. 64-73].

Крім того, рівні диспозиційної системи різняться за ступенем усвідомленості регулятивних утворень. Ціннісні орієнтації, які визначають життєві цілі людини, виражають те, що є для неї найважливішим і має особистісний смисл [19, с. 64-73].

Д. Кислинська та Н. Мілорадова описують роль смислових уявлень у формуванні системи ціннісних орієнтацій, відзначаючи такі їхні функції: прийняття або відкидання певних цінностей, реалізація цих цінностей, посилення або зниження їхньої значущості та збереження або втрата цінностей у часі [19, с. 64-73].

Л. Долинська визначає особистісні цінності як усвідомлені та прийняті людиною загальні смисли її життя. Вона розрізняє усвідомлені життєві цінності особистості та декларовані, тобто «названі», цінності, що є зовнішніми щодо індивіда [13, с. 59].

О. Гріньова також підкреслює, що особистісними цінностями стають ті смисли, щодо яких суб’єкт зробив власний вибір, акцентуючи увагу на важливості не лише усвідомлення смислів, а й прийняття рішення про їх прийняття або відхилення [11, с. 9-13].

Водночас низка дослідників вважають, що саме ціннісні утворення слугують основою для формування системи особистісних смислів. Зокрема, В.

Франкл наголошував, що людина знаходить сенс життя через переживання певних цінностей [47, с. 72].

О. Вакуленко та І. Чанчиков зазначають, що смисл є пограничним утворенням, у якому поєднуються ідеальне й реальне, життєві цінності та можливості їх реалізації. Смисл, як цілісна сукупність життєвих відносин, за їхніми словами, виникає як своєрідний продукт ціннісної системи особистості [7, с. 32-36]. Аналогічної точки зору у своєму дослідженні дотримуються й Е. Вірман, Т. Калашнікова [8, с. 17-19].

Формування та розвиток систем особистісних смислів **і** ціннісних орієнтацій мають взаємопов'язаний і взаємодетермінований характер. Як слушно зауважує Л. Долинська, особистісні цінності виступають одночасно джерелами та носіями смислів, які є значущими для людини.

В. Драченко пов'язує особистісні цінності та смисли через поняття «переконання». Переконання, будучи інтегральним елементом механізму регуляції активності людини, постає як усвідомлені цілі, суб'єктивно готові до реалізації через їхнє застосування у соціально орієнтованій діяльності. За його словами, переконання виконують спонукальну та когнітивну функції одночасно: вони оцінюють конкуруючі мотиви щодо відповідності змісту цінності, яку мають реалізувати, і визначають практичні способи її втілення.

В. Драченко підкреслює подвійний характер переконань: прийняті особистістю соціальні цінності активують переконання, а самі переконання, будучи актуалізованими, надають особистісного смислу та зацікавленості реалізації засвоєної суспільної цінності, беруть участь у виборі мотиву, мети та конкретного вчинку [14, с. 18].

Чим вище у суб'єктивній ієрархії розташоване переконання, що відповідає певній цінності, тим глибший смисл надається його реалізації, а отже, і мотиву, який формується за його участю [14, с. 18].

Уявлення про систему цінностей особистості як ієрархію її переконань знайшло відображення і в американській соціальній психології. Наприклад, М. Рокіч визначає цінності як стійке переконання, що певний спосіб поведінки

або кінцева мета існування є кращими з особистісного чи соціального погляду, ніж альтернативні способи поведінки або інші цілі існування [58, с. 215, с. 18].

За М. Рокічем, цінності особистості характеризуються такими ознаками:

- їхні витоки простежуються в культурі, суспільстві та самій особистості;
- їхній вплив проявляється практично у всіх соціальних феноменах, що заслуговують на наукове вивчення;
- загальна кількість цінностей, притаманних людині, є відносно невеликою;
- усі люди володіють одними й тими самими цінностями, хоча й у різному ступені їхнього вираження;
- цінності організовані у системи [58, с. 215].

С. Шварц та У. Білскі пропонують подібне визначення цінностей із виділенням таких формальних ознак:

- цінності є поняттями або переконаннями;
- вони стосуються бажаних кінцевих станів або форм поведінки;
- мають надситуативний характер;
- регулюють вибір або оцінку поведінки та подій;
- впорядковані за відносною важливістю [63, с. 12-65].

Таким чином, ціннісні орієнтації є особливими психологічними утвореннями, які завжди мають ієрархічну структуру і існують у складі особистості лише як її елементи. Неможливо розглядати орієнтацію особистості на певну цінність як ізольовану, відокремлену одиницю, що не пов’язана з її пріоритетністю або суб’єктивною значущістю відносно інших цінностей, тобто як таку, що не входить у систему [58, с. 215].

Регулятивна функція ціннісних орієнтацій особистості охоплює всі рівні системи спонукань людської активності. За словами М. Яницького, їхня специфіка полягає в тому, що ціннісні орієнтації функціонують не лише як механізми раціоналізації поведінки; їхній вплив поширюється не тільки на вищі рівні свідомості, а й на структури, які зазвичай вважають підсвідомими.

Вони визначають спрямованість волі, уваги та інтелекту особистості [54, с. 102].

О. Научитель виділяє ціннісні орієнтації як один із механізмів цілепокладання, оскільки вони спрямовують людину серед об'єктів природного та соціального світу, створюючи впорядковану та осмислену картину реальності, що має особистісне значення. За його думкою, ціннісні орієнтації забезпечують основу для вибору серед альтернатив цілей і засобів, формують порядок пріоритетів, критерії оцінки та відбору альтернатив, визначаючи «межі дії», тобто не лише регулюють, а й спрямовують поведінку [31, с. 17].

М. Яницький зазначає, що система ціннісних орієнтацій визначає життєву перспективу та вектор розвитку особистості, виступаючи одним із найважливіших її джерел і механізмів, а також функціонує як психологічний орган, що поєднує особистість із соціальним середовищем, одночасно виконуючи функції регуляції поведінки та визначення її мети [54, с. 102].

Н. Антонова підкреслює, що цінність внутрішньо освічує життя людини, наповнює його простотою та справжньою свободою. Цінності набувають якостей реально діючих мотивів та джерел осмисленості буття, сприяючи зростанню й удосконаленню особистості у процесі її послідовного розвитку [2, с. 16].

Отже, ціннісні орієнтації, виступаючи психологічним механізмом особистісного зростання і саморозвитку, мають розвивальний, динамічний характер і формують цілісну систему, що перебуває у постійному становленні.

1.2. Основні концепції вивчення суб'єктивного благополуччя особистості у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях

Значення терміну «благополуччя» є багатозначним і варіюється залежно від контексту. За визначенням Т. Данильченко та Н. Каргіної, благополуччя характеризується як спокійний та гармонійний перебіг життя, успішність у

досягненні бажаних результатів, а також відсутність порушень у життєдіяльності. По-друге, цей термін іноді використовується як синонім щастя, або по-третє, благополуччя розглядається як стан достатку, що забезпечує гармонію фізичного та психічного здоров'я або фінансове благополуччя, хоча це не обмежується лише матеріальним аспектом [12; 14; 15].

Відчуття благополуччя є важливою складовою життя, оскільки відображає здатність людини ефективно долати повсякденні труднощі, планувати майбутнє, оцінювати минуле та контролювати навколишнє середовище. Соціальний контекст сучасного світу створює як широкі можливості для особистісного розвитку, так і труднощі вибору серед численних альтернатив через нестабільність культурної, економічної та політичної сфер. Відтак, важливим є те, як людина оцінює себе, свої повноваження та якість власного життя [12; 14; 15].

Поняття «благополуччя» широко використовується в біології, медицині, економіці, педагогіці та філософії. Проте, за статистикою, понад 60 % досліджень цього поняття стосуються економічної сфери, тоді як роботи з психології становлять менше 5 % [12, с. 82]. З середини XX століття, у зв'язку з розвитком позитивної психології та переосмисленням концептів щастя і благополуччя, психологічне благополуччя стало предметом системного дослідження в контексті щастя, суб'єктивного благополуччя, задоволеності життям та якості життя [3, с. 115].

Історично першими спробами описати щасливу людину було виділення набору її особистісних якостей. Водночас оцінка власного благополуччя залишається індивідуальною і залежить від системи цінностей та життєвих цілей конкретної особистості. Через це немає універсальної структури чи критеріїв благополуччя, і завдання психологічних досліджень полягає у виявленні чинників, що визначають відчуття щастя та задоволеності життям. У цьому контексті часто застосовується термін «якість життя», що враховує вплив соматичних, психосоматичних, соціальних, психосоціальних,

економічних та психологічних факторів. Проблема психологічного благополуччя особистості вперше була системно виділена американськими психологами М. Ягодою та Х. Кентрілом наприкінці 1960-х років [56, с. 276-302].

Термін «суб'єктивне благополуччя» у психології визначається як переживання позитивних емоцій у поєднанні з відчуттям сенсу та мети життя. Щастя передбачає позитивний настрій у теперішньому та оптимістичний погляд у майбутнє. Мартін Селігман, один із засновників позитивної психології, виділяє три складові щастя: насолоду, залучення та відчуття сенсу [61]. Порівняно з традиційним тлумаченням щастя як стану повної внутрішньої задоволеності умовами життя, суб'єктивне благополуччя включає оцінку власної реалізації та людського призначення.

Однією з перших інтегральних багатовимірних моделей психологічного благополуччя розробив М. Ягода. Він виділив такі критерії: самоприйняття, особистісний ріст, інтегрованість (здатність подолати стресові ситуації), автономність, точність сприйняття дійсності та компетентність у соціальному середовищі [56, с. 276-302].

Сучасні дослідження психологічного благополуччя поділяють на дві основні концептуальні течії: гедоністичну та евдемоністичну. Гедоністичні підходи описують благополуччя через задоволення та баланс позитивних і негативних афектів, що заклали основу для теоретичних моделей Н. Бредберна та Е. Дінера [56, с. 276-302]. Згідно з ними, події повсякденного життя формують позитивний і негативний афект, а різниця між ними відображає рівень психологічного благополуччя.

Е. Дінер ввів поняття «суб'єктивного благополуччя», що включає три компоненти: задоволеність життям, приємні та неприємні емоції, які разом утворюють інтегральну оцінку добробуту особистості. Високий рівень суб'єктивного благополуччя характеризується переважанням позитивних переживань над негативними [56, с. 276-302].

Евдемоністичний підхід наголошує на особистісному розвитку як ключовому чиннику благополуччя. Він акцентує, що головним критерієм психологічного добробуту є зростання та самореалізація особистості, що підкреслюють дослідження О. Власова [9, с. 72].

За М. Аргайлом, ставлення людини до шляхів досягнення щастя формує так звані евдемоністичні установки, серед яких виділяють гедоністичні, аскетичні, діяльнісні та споглядальні [3, с. 94]. Ці установки відображають, у яких сферах та якими способами індивід буде прагнути самореалізації та через які психологічні методи намагатиметься цього досягти. Щастя розглядається як переживання повноти буття, що поєднується із самореалізацією: переживання виникає, коли мотивація людини до світу трансформується у надзвичайно цінне та значуще [3, с. 94].

М. Аргайл виділяє дві основні форми саморегуляції мотивації: підвищення значущості світу та розвиток власних можливостей. На їх основі формуються чотири принципи саморегуляції:

1. Максимізація корисності (гедонізм) – прагнення до об’єктів і подій, що повністю задовольняють потреби, пов’язане з пошуком позитивних емоційних переживань різної інтенсивності.

2. Мінімізація потреб (аскетизм) – зниження інтенсивності потреб, що реалізується, коли задоволення бажань обмежене або неможливе.

3. Мінімізація складності (споглядальний спосіб життя) – спрощення цілей і світу в цілому, коли складність завдань перевищує можливості людини.

4. Максимізація здібностей – прагнення до всебічного фізичного та духовного розвитку через самовдосконалення та активну діяльність [3, с. 94].

Другий підхід до психологічного благополуччя акцентує на позитивному функціонуванні особистості та базується на концепціях А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К. Юнга, Е. Еріксона, С. Бюлера, М. Ягоди та Д. Біррена [27; 64; 65]. Представницею цього напряму є К. Ріфф, яка виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя:

самосприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета життя, особистісний ріст [59, с. 719-727].

Автономна особистість здатна бути незалежною, критично оцінювати думку більшості, дозволяти собі нетипові мислення та поведінку, керуючись власними уподобаннями. Недостатній рівень автономії призводить до конформізму та надмірної залежності від думки інших. Уміння ефективно управляти своїм середовищем включає здатність досягати цілей і подолати труднощі; його відсутність формує відчуття безпорадності та некомпетентності [59, с. 719-727].

Особистість – це система соціально значущих якостей індивіда, що відображає рівень його оволодіння суспільними цінностями та здатність до їх практичної реалізації.

Якщо поняття індивіда охоплює загальні характеристики homo sapiens як представника біологічного виду, то особистість пов’язана з індивідуальністю, унікальним відображенням загальних соціальних якостей у конкретній людині, її неповторною системою відносин із світом та особливими здібностями до соціальної взаємодії [59, с. 719-727].

Людина як особистість характеризується рівнем розвитку свідомості, її відповідністю суспільній свідомості, що, у свою чергу, визначається рівнем розвитку конкретного суспільства. У властивостях особистості проявляються можливості участі людини у суспільних відносинах [49].

Важливою складовою особистості є її ставлення до суспільства, інших людей, самої себе, а також до власних соціальних і трудових обов’язків. Особистість вирізняється усвідомленістю та стабільністю цих відносин. Для неї важливе не лише формування позиції, а й здатність її реалізовувати. Це, у свою чергу, визначається рівнем розвитку творчих можливостей, здібностей, знань і вмінь, а також емоційно-вольовими та інтелектуальними характеристиками людини [45, с. 241].

У соціально-психологічному дискурсі особистість розглядається як багатовимірне утворення, що формується на перетині біологічних передумов

та соціокультурного досвіду. Її сутність визначається не лише наявністю індивідуальних властивостей, а й здатністю інтегрувати суспільні цінності у власну систему відносин і реалізовувати їх у практичній діяльності [45, с. 241].

Особистість виявляє себе у ставленні до світу, інших людей і власної діяльності, а її зрілість визначається усвідомленістю та стабільністю цих відносин. Важливим аспектом є здатність не лише займати певну позицію, а й реалізовувати її завдяки творчим здібностям, знанням, емоційно-вольовим та інтелектуальним якостям [43, с. 124-133].

Процес становлення особистості є результатом взаємодії спадкових чинників (генотипу, властивостей нервової системи) та соціальної спадковості, яка охоплює культурно-історичний досвід, традиції та суспільні норми. Відтак біологічне і соціальне в людині не протиставляються, а постають як взаємодоповнюючі чинники її розвитку. Іншими словами, людина не народжується з готовими здібностями, інтересами чи характером – ці властивості формуються протягом життя на певній природній основі. Спадкова структура організму (генотип) визначає анатомо-фізіологічні особливості, базові властивості нервової системи та динаміку нервових процесів, закладаючи потенціал майбутнього психічного розвитку.

Водночас людина стає людиною завдяки соціальній спадковості, засвоєнню досвіду попередніх поколінь, зафіксованого у знаннях, традиціях, предметах матеріальної та духовної культури, а також у системі суспільних відносин. Природні аспекти людини не слід протиставляти її соціальній сутності: сама природа людини є результатом не лише біологічної еволюції, а й історичного розвитку. Біологічне у людині не варто розглядати як «тваринне начало», оскільки усі природні задатки людини мають власне людський характер [39, с. 42-45].

Формування особистості відбувається виключно у конкретних соціальних умовах. Саме суспільство формує моделі поведінки та критерії їх оцінки. Те, що часто сприймається як природні риси людини (наприклад, риси

характеру), насправді відображає суспільні вимоги до поведінки [36, с. 80-104].

Рушійною силою розвитку особистості є внутрішні суперечності між зростаючими соціально зумовленими потребами та можливостями їх задоволення. Розвиток особистості постійно розширює її потенціал і породжує нові потреби.

Рівень розвитку особистості визначається характером її відносин. На низькому рівні відносини здебільшого визначаються утилітарними або меркантильними інтересами, тоді як високий рівень розвитку проявляється у переважанні соціально значущих, суспільно орієнтованих відносин. Регулюючи власну життєдіяльність у суспільстві, індивід вирішує складні завдання, і способи їх подолання відображають рівень розвитку особистості. Одні й ті самі життєві труднощі різні люди долають по-різному, включно з девіантними або кримінальними способами [21, с. 84].

Розуміння особистості передбачає аналіз того, які життєві завдання вона ставить перед собою та якими методами і принципами їх реалізує. Особистості можна класифікувати як:

- соціалізовані – пристосовані до умов свого соціального життя;
- десоціалізовані – девіантні, що відхиляються від загальноприйнятих соціальних норм (у крайніх випадках можуть бути маргінальними);
- психічно аномальні – психопати, невротики, особи з відставанням у психічному розвитку або з вираженими особистісними акцентуаціями, що проявляються як «слабкі місця» у психічній саморегуляції [21, с. 84].

Соціалізована особистість, що перебуває у межах психічної норми, поєднує соціальну адаптованість з особистісною автономією та здатністю утверджувати індивідуальність. У критичних ситуаціях така особистість зберігає власну життєву стратегію та ціннісні орієнтації (цілісність особистості). Можливі психічні труднощі компенсуються системою психологічних захисних механізмів (раціоналізація, витіснення, переоцінка цінностей тощо).

Нормальна особистість характеризується безперервним розвитком, самовдосконаленням та самореалізацією, постійно розширюючи горизонти власного потенціалу. У складних ситуаціях така особистість демонструє толерантність і здатність до адекватних дій. Психічно врівноважена людина встановлює доброзичливі стосунки з оточенням, проявляючи чутливість до потреб та інтересів інших [18].

Стабільна особистість у плануванні життя орієнтується на реальні можливості, уникнувши завищених очікувань. Вона володіє високим почуттям справедливості, совісті та честі, проявляє рішучість і наполегливість у досягненні значущих цілей, проте здатна коригувати власну поведінку. На складні вимоги життя реагує гнучко, без психічних надломів, визнає себе джерелом своїх успіхів і поразок, бере відповідальність за ризиковані рішення [16, с. 48-55].

Поряд із емоційною стійкістю така особистість зберігає емоційну чутливість, сприйнятливість до прекрасного та високого, володіє розвиненим самоповагою, здатна оцінювати себе об’єктивно, проявляє почуття гумору та філософський скепсис [60, с. 1-53].

Особистість як специфічне для людини психічне утворення суттєво залежить від суспільних умов розвитку. Різноманіття відносин, що формують багатогранність особистості як синтетичного продукту історичного розвитку, потребує виділення домінуючих відносин, що визначають її спрямованість. Розвиток особистості обумовлений взаємодією зовнішніх і внутрішніх чинників і визначає загальний рівень розвитку та різні рівні розвитку окремих відносин [60, с. 1-53].

Узгодженість реакцій особистості, що відображають її ставлення до дійсності, характеризує структуру її відносин. Динаміка цих відносин є ключовим компонентом характеристики особистості [43, с. 124-133].

Основними аспектами домінуючих відносин є: а) ставлення до людей; б) ставлення до себе; в) ставлення до об’єктів зовнішнього світу .

Ставлення до людей є провідним і визначальним, воно проявляється у взаємодії. Система відносин із соціальним оточенням визначає реальне положення дитини чи дорослого в суспільстві, їхню роль і взаємозв'язок із соціумом [43, с. 124-133].

Особистість, формуючись у взаємодії з іншими людьми, одночасно задовольняє власні потреби і регулює поведінку. Важливими умовами педагогічного успіху є взаємозв'язок потреб особистості та вимог оточення, а також готовність виконувати неприємні зовнішні вимоги на основі соціальної прив'язаності чи відмовлятися від заборонених бажань [42, с. 143-151].

Вже у ранньому віці у зв'язку з існуванням соціальних вимог та заборон у дитини формується усвідомлення обов'язкового та забороненого. Поряд із формулою «хочу» виникають «можна», «не можна», «потрібно», «мусиш». Формується співвідношення зовнішнього та внутрішнього світу – поведінки «для себе» та «для інших», що впливає на розвиток рис характеру: ініціативності, сміливості, страху, відкритості, замкнутості, примхливості, закритості, прямолінійності та брехливості [51, с. 42].

Особливості типу нервової діяльності у взаємозв'язку з такими рисами, як систематичність, послідовність та обґрунтованість дій (або їхні протилежні прояви), формують різні риси характеру. Ці риси проявляються у специфіці відносин та способів реагування на різні життєві обставини.

Соціально-економічні умови визначають, наскільки рано дитина залучається до праці – побутової, навчальної чи виробничої. Усвідомлення життєвої необхідності праці, потреба та любов до неї, як і протилежні властивості, формуються у процесі історичного розвитку дитини [51, с. 47].

Зростання особистості полягає у трансформації персонального ставлення у принципове, коли залежні дії поступово переходять у самостійні. Тісні соціальні зв'язки з колективом сприяють розвитку єдності особистості з суспільними вимогами. На противагу цьому, ізоляція, самотність, жорстокість або надмірна поблажливість та преклоніння перед оточенням ведуть до гіпертрофії індивідуальності та недорозвиненості соціально позитивних рис.

Надмірні вимоги можуть спричинити деперсоналізацію, лицемірство або невротичний розвиток [51, с. 67].

Окрім крайніх форм домінування суспільних або індивідуалістичних відносин спостерігається третій варіант: компроміс або неузгодженість між суспільною необхідністю та егоїстичними особистісними тенденціями. Це співвідношення змінюється залежно від умов розвитку дитини та має вирішальний вплив на формування її особистості [51, с. 68].

Особистість визначається як складна система соціально значущих якостей індивіда, що формується на перетині біологічних передумов і соціально-культурного досвіду. Вона проявляється у здатності оволодівати суспільними цінностями, реалізовувати їх у житті та будувати відносини з людьми, собою і зовнішнім світом. Розвиток особистості визначається рівнем її свідомості, співвіднесеністю з суспільною свідомістю, а також динамікою відносин до реальності [40, с. 158-164].

Ключовими чинниками розвитку є:

- біологічні передумови (тип нервової діяльності, спадкові характеристики, емоційно-вольові та інтелектуальні якості);
- соціальне середовище (соціалізація, взаємодія з колективом, вимоги суспільства, педагогічні та моральні впливи);
- трудова діяльність та усвідомлення життєвої необхідності праці;
- рівновага між суспільними потребами та індивідуальними тенденціями, що визначає моральні, етичні та соціально значущі риси характеру [40, с. 158-164].

Розвиток особистості передбачає формування автономії, здатності реалізовувати принципові дії, а не лише залежати від зовнішніх вимог, а також здатності до самовдосконалення, самореалізації та конструктивної адаптації до складних життєвих обставин. Соціальні зв’язки, колективна взаємодія та дисципліна сприяють розвитку соціально відповідальних відносин, тоді як ізоляція, надмірна поблажливість або жорсткість можуть призводити до гіпертрофії індивідуальності або недорозвиненості соціально позитивних рис.

Особистісний ріст характеризує прагнення до розвитку, навчання та сприйняття нового, а також усвідомлення власного прогресу. Його відсутність може спричиняти відчуття застою, нудьги, невпевненості у здатності до самовдосконалення та втрату інтересу до життя [36, с. 80-104].

Позитивні стосунки з оточенням включають емпатію, відкритість до спілкування, вміння встановлювати та підтримувати контакти, здатність до компромісу. Їх відсутність проявляється у самотності, замкнутості та труднощах у побудові довірливих взаємин.

Наявність життєвих цілей формує усвідомлення цінності минулого, присутності в сьогоденні та планування майбутнього. Відсутність цілей викликає відчуття абсурду та нудьги [40, с. 158-164].

Самоприйняття відображає позитивну самооцінку, усвідомлення власних достоїнств та недоліків. Недостатнє самоприйняття пов’язане з невдоволенням собою та минулим. К. Ріфф пов’язує свої шість компонентів психологічного благополуччя (самосприйняття, позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, ціль життя, особистісний ріст) із класичними теоріями позитивного функціонування особистості (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, М. Ягода, К. Юнг, Е. Еріксон) [59, с. 719-727].

Автономія забезпечує незалежність, критичну оцінку думки більшості та самостійне прийняття рішень. Компетентність означає здатність ефективно діяти у середовищі, долати труднощі та досягати цілей.

Інший підхід пов’язує психологічне благополуччя з психофізіологічним станом та здоров’ям, підкреслюючи, що генетичні та фізичні фактори впливають на індивідуальні відмінності у відчутті благополуччя (Р. Райан, Е. Дайс, К. Фредерік, К. Санько) [39, с. 158-164]. Розвиток особистості формує психосоматичне здоров’я, соціальну адаптацію та нові можливості для самореалізації.

Згідно з підходом Г. Чуйко та Я. Чаплак, психологічне благополуччя є цілісним переживанням щастя та задоволеності життям, що поєднує

суб'єктивні оцінки та позитивне функціонування особистості, синтезоване у шестикомпонентній моделі К. Ріфф [52, с. 160-164].

Таким чином, формування особистості є результатом взаємодії внутрішніх (біологічних та психічних) і зовнішніх (соціальних, культурних і педагогічних) детермінант, що визначають рівень соціальної адаптованості, емоційної стабільності, моральної зрілості та здатності до цілеспрямованої діяльності.

1.3. Психологічні особливості структури та взаємозв'язку ціннісних орієнтацій і суб'єктивного благополуччя старшокласників

Розглянуті підходи до розуміння сутності та структури ціннісних орієнтацій дозволяють стверджувати, що вони є ключовим системо-утворюючим компонентом особистості. Цінності визначають смислову основу життєдіяльності, спрямовують мотиваційні процеси та регулюють поведінку людини у різних соціальних та особистісних контекстах. Іншими словами, саме ціннісні орієнтації виступають внутрішнім «компасом», який допомагає особистості ухвалювати рішення, формувати пріоритети та вибудовувати взаємодію із соціальним середовищем [54, с. 82].

У контексті старшого шкільного віку роль ціннісних орієнтацій набуває особливої значущості. Цей період характеризується активним формуванням світогляду, моральних позицій та життєвих цілей. Старшокласники перебувають у фазі самовизначення, коли відбувається вибір майбутнього професійного шляху, визначення системи міжособистісних цінностей, формування уявлень про соціальні ролі та особисті пріоритети. У цьому віковому періоді підлітки активно аналізують власні потреби, порівнюють їх із соціально прийнятими нормами і цінностями, що безпосередньо впливає на їхню здатність до самореалізації та прийняття відповідальних рішень [53, с. 201-213].

Ціннісні орієнтації також виконують функцію регулятора суб'єктивного благополуччя особистості. Висока узгодженість між внутрішньою системою цінностей і зовнішніми умовами життя сприяє формуванню почуття гармонії, задоволеності, психологічного комфорту та впевненості у власних діях. Особливо це проявляється у старшокласників через позитивне сприйняття досягнень у навчанні, соціальній взаємодії та реалізації особистих цілей. Натомість розбіжності між бажаними цінностями та реальними можливостями їх реалізації можуть викликати внутрішню напругу, тривожність, зниження самооцінки та рівня загального благополуччя. Такі конфлікти цінностей часто спостерігаються у старшокласників у періоди вибору майбутньої професії, визначення особистісних пріоритетів чи формування міжособистісних відносин [53, с. 201-213].

Таким чином, ціннісні орієнтації не лише визначають смислові пріоритети особистості, а й виконують функцію психологічного регулятора, формуючи рівень задоволеності життям та психологічного комфорту. Вивчення взаємозв'язку ціннісних орієнтацій і суб'єктивного благополуччя старшокласників дозволяє глибше зрозуміти механізми психологічного розвитку підлітків і надає можливість розробки ефективних освітніх та корекційних програм, спрямованих на підтримку гармонійного особистісного розвитку.

У поведінці старшокласників ціннісні орієнтації проявляються у різних сферах життя. Наприклад, прагнення до знань і саморозвитку виявляється у активності на уроках, участі в проєктах, гуртках чи конкурсах, а також у виборі навчальних предметів відповідно до власних інтересів і цілей. Цінність дружби та соціальної взаємодії формує здатність до співпраці, підтримки однолітків і конструктивного вирішення конфліктів. Моральні та етичні орієнтації проявляються у виборі способу поведінки у складних життєвих ситуаціях, у ставленні до правил, норм та авторитетів. Прагнення до самостійності та автономії відображається у прийнятті особистих рішень,

здатності планувати власну діяльність і брати відповідальність за результати [29, с. 198-205].

На рівні суб'єктивного благополуччя узгодженість цих орієнтацій із реальними умовами життя створює відчуття задоволеності власними досягненнями та гармонії у відносинах з іншими. Натомість суперечності, наприклад між бажанням самостійності та обмеженнями, що накладає сім'я або школа, можуть викликати тривожність, внутрішню напругу, зниження самооцінки та мотивації до навчання. Такі прояви демонструють, що ціннісні орієнтації безпосередньо впливають на психологічний стан підлітків, регулюючи їхню поведінку, емоційний стан і рівень суб'єктивного благополуччя [23, с. 202-205].

Отже, у старшокласників саме система ціннісних орієнтацій виступає психологічною основою формування суб'єктивного благополуччя, визначаючи, які життєві цілі сприймаються як значущі, яким чином вони досягаються, і якою мірою особистість відчуває себе реалізованою та щасливою. Відтак дослідження взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та суб'єктивним благополуччям є важливим для розуміння психологічних механізмів розвитку старшокласників, їх адаптації до соціального середовища та становлення особистісної зрілості [23, с. 202-205].

Дослідження вітчизняних та зарубіжних учених дозволяють окреслити, як саме у підлітковому віці проявляються зв'язки між системою ціннісних орієнтацій і суб'єктивним благополуччям, а також виявити особливості їхньої структури. Підлітковий вік характеризується інтенсивним формуванням світогляду, моральних засад, особистісних пріоритетів та професійних намірів, що робить ціннісну сферу однією з ключових складових психологічного розвитку [1; 11; 15; 23; 56].

У підлітковому віці система ціннісних орієнтацій формується як багаторівнева й ієрархічна. Українські дослідження демонструють, що при порушеннях поведінки у підлітків часто виявляються конфліктні цінності в ієрархії, нечітке сприйняття часу (зосередженість на минулому, слабка

орієнтація на майбутнє), недостатньо сформовані пріоритети та слабка ціннісна позиція щодо майбутніх цілей. У дослідженні Ю. Шайгородського показано, що юнаки та дівчата різняться за віком і статтю у мотиваційно-семантичному, процедурно-ефективному та комунікативно-орієнтованому компонентах ціннісних орієнтацій, що підкреслює необхідність врахування індивідуально-вікових особливостей у вивченні цієї проблеми [53, с. 201-213].

Структура ціннісних орієнтацій у старшокласників включає кілька рівнів:

1. Базові цінності – наприклад, безпека, здоров'я, свобода; вони визначають фундаментальні життєві пріоритети та забезпечують відчуття стабільності й психологічного комфорту.

2. Інструментальні цінності – наприклад, самовизначення, активність, компетентність; вони є засобами реалізації базових цінностей і спрямовують поведінку на досягнення життєвих цілей.

3. Термінальні цінності – наприклад, самореалізація, життєвий сенс, гармонія у стосунках; вони відображають бажані кінцеві результати діяльності та визначають загальну орієнтацію на розвиток і добробут [53, с. 201-213].

Пріоритетність і ієрархія цих цінностей безпосередньо впливають на психологічну стабільність підлітків. Висока узгодженість між внутрішньою системою цінностей і реальними умовами життя сприяє формуванню відчуття гармонії, задоволеності та впевненості у власних силах, тоді як суперечності та конфлікти цінностей можуть викликати внутрішню напругу, тривожність і зниження рівня суб'єктивного благополуччя [53, с. 201-213].

Зарубіжні дослідження надають емпіричний підтекст цим закономірностям. Так, серед фінських підлітків (N = 973, середній вік ~16,8 роки) виділено три профілі цінностей: personal-focus (орієнтація на особистісне зростання і самовдосконалення), growth-focus (орієнтація на розвиток) і self-protective (орієнтація на самозахист і консервацію). Підлітки з профілем personal-focus демонстрували найвищий рівень задоволеності життям, що підкреслює важливість орієнтації на саморозвиток для

формування суб'єктивного благополуччя. Інше дослідження серед фінських 14-річних підлітків показало, що реалізовані цінності (наприклад, стабільні сімейні відносини, безпечне оточення) виступають значущими початками глобального суб'єктивного благополуччя [56; 57; 59].

В українському контексті прямих досліджень взаємозв'язку цінностей та суб'єктивного благополуччя підлітків менше, але наявні дані демонструють, що у соціально нестабільних умовах зміни ціннісної сфери (наприклад, переосмислення пріоритетів, посилення цінності безпеки та сім'ї) можуть істотно впливати на психологічну адаптацію та благополуччя молоді [46, с. 112-119].

На основі аналізу вітчизняних і зарубіжних даних можна виділити кілька ключових психологічних особливостей, що характеризують старшокласників:

1. Відповідність ціннісної системи соціальним та суб'єктивним стандартам. Важливо не лише усвідомлювати власні цінності, а й відчувати їх узгодженість із нормами оточення. Конфлікт між цінностями підлітка та групою однолітків або соціумом може знижувати рівень суб'єктивного благополуччя, викликаючи відчуття ізольованості або непорозуміння.

2. Активність реалізації цінностей. Усвідомлення цінностей саме по собі не гарантує відчуття благополуччя; підліток потребує можливості діяти відповідно до своїх цінностей. Реалізованість цінностей підвищує почуття значущості власного життя та позитивних емоцій.

3. Ієрархічна пріоритетність цінностей. Наявність чіткої ієрархії цінностей пов'язана зі стабільною мотиваційною структурою, що забезпечує впевненість у виборі життєвого шляху, зменшує тривожність і сприяє позитивному самовідчуттю.

4. Контекст соціальних викликів. Сучасні старшокласники в Україні живуть у умовах соціальної і політичної нестабільності, що впливає на цінності (підвищується важливість безпеки, сім'ї, національної ідентичності). Зміни у ціннісній системі можуть виступати як фактор психологічного

захисту, так і джерелом тривоги, залежно від узгодженості з реальним середовищем.

Отже, структура та взаємозв’язок ціннісних орієнтацій і суб’єктивного благополуччя у старшокласників проявляються через функціонування цінностей як внутрішнього регулятора життєвих цілей та механізму адаптації до соціального середовища. Важливішими за простий набір цінностей є їхня ієрархія, реалізація та узгодженість із соціальним контекстом, що створює платформу для розвитку задоволеності життям, психологічної цілісності та ефективної саморегуляції.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Для емпіричного вивчення взаємозв'язку ціннісних орієнтацій і суб'єктивного благополуччя особистості на даному етапі були застосовані методи психологічного тестування, а також методи статистичної обробки даних, зокрема якісно-кількісний аналіз та обчислення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

У дослідженні взяли участь 40 учнів 10-11 класів (22 дівчини та 18 хлопців) віком 16-17 років, які навчаються у Чернівецькому ліцеї № 8 імені Тараса Григоровича Шевченка, Чернівецької міської ради.

Для вивчення ціннісних орієнтацій нами було використано *методику «Ціннісні орієнтації» М. Рокича*. Ця тестова методика спрямована на дослідження ціннісно-мотиваційної сфери особистості. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості та слугує основою її відносин до навколишнього світу, до інших людей та до самої себе. Вона формує фундамент світогляду, ядро мотивації життєвої активності, базу життєвої концепції та «філософію життя» індивіда.

Методика, розроблена М. Рокичем, базується на прямому ранжуванні переліку цінностей. Рокич виділяє два класи цінностей:

1. *Термінальні цінності* – переконання, що кінцева мета індивідуального існування є вартісною та гідною прагнення. Стимульний матеріал для дослідження цього класу цінностей складається з набору 18 окремих цінностей.

2. *Інструментальні цінності* – переконання, що певний образ дій або властивість особистості є бажаною та прийнятною у будь-якій ситуації.

Під час аналізу отриманих ранжувань цінностей психолог звертає увагу на їхню групування респондентом у змістові блоки за різними ознаками.

Наприклад, можна виділити «конкретні» та «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації, особистого життя тощо. Інструментальні цінності можуть групуватися як етичні цінності, цінності спілкування, цінності діяльності; індивідуалістичні та конформістські цінності; альтруїстичні цінності; цінності самоствердження та цінності прийняття інших тощо. Психолог має намагатися виявити індивідуальні закономірності системи цінностей. Якщо не вдається визначити жодної закономірності, це може свідчити про несформованість системи цінностей респондента або про нещирість відповідей під час тестування.

Серед переваг методики відзначають універсальність, зручність і економічність у проведенні дослідження та обробці результатів, а також гнучкість, що дозволяє варіювати стимульний матеріал (списки цінностей) та інструкції. До суттєвих недоліків належить вплив соціальної бажаності та можливість нещирості відповідей. Тому особливу роль відіграють мотивація діагностики, добровільний характер тестування та наявність контакту між психологом і респондентом. Використання методики у цілях відбору або експертизи слід здійснювати з великою обережністю.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф є адаптованою версією однойменної англомовної методики, розробленої К. Ріфф. Важливо зазначити, що адаптація методики здійснена відповідно до всіх необхідних критеріїв розробки психометричних інструментів. Зокрема, проведено перевірку надійності, емпіричну перевірку еквівалентності з урахуванням мовних та культурних особливостей, оцінку впливу соціальної бажаності відповідей, а також перевірку критеріальної валідності.

Методика передбачає використання модифікованої шкали Лайкерта, що дозволяє оцінювати ступінь згоди або незгоди респондента з певними твердженнями, забезпечуючи кількісну інтерпретацію рівня психологічного благополуччя. Адаптована версія методики дозволяє комплексно оцінювати різні компоненти психологічного благополуччя, включаючи автономію,

особистісне зростання, самоприйняття, цілісність міжособистісних стосунків, контроль над оточенням та життєву цілеспрямованість.

«Шкала загальної задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера призначена для оцінки когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя. Методика дозволяє визначити загальний рівень задоволеності власним життям з точки зору самого респондента, тобто наскільки особистість оцінює своє життя як позитивне та відповідне власним очікуванням і стандартам.

Дана методика є коротким стандартизованим інструментом, який складається з низки тверджень, що оцінюються за шкалою Лайкерта та дозволяє отримати кількісну характеристику когнітивної оцінки життєвого задоволення. Методика широко використовується у психологічних дослідженнях для аналізу суб'єктивного благополуччя, порівняння різних груп населення, а також у дослідженнях факторів, що впливають на якість життя та психологічний комфорт особистості.

Важливою перевагою «Шкали загальної задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера є висока надійність та валідність, а також універсальність використання, що дозволяє застосовувати шкалу у різних вікових групах.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Дослідження рівня загальної задоволеності життям дало змогу оцінити когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя старшокласників. Отримані результати представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл респондентів за рівнем задоволеності життям за «Шкалою загальної задоволеності життям», (SWLS), Е. Дінера

Рівень задоволеності життям	Характеристика рівня задоволеності життям (%)	
високий рівень	37,5 %	Висока оцінка власного життя, оптимізм, цілеспрямованість
середній рівень	45 %	Помірна задоволеність, часткова реалізація життєвих планів

низький рівень	17,5 %	Незадоволення собою, емоційна нестійкість, тривожність

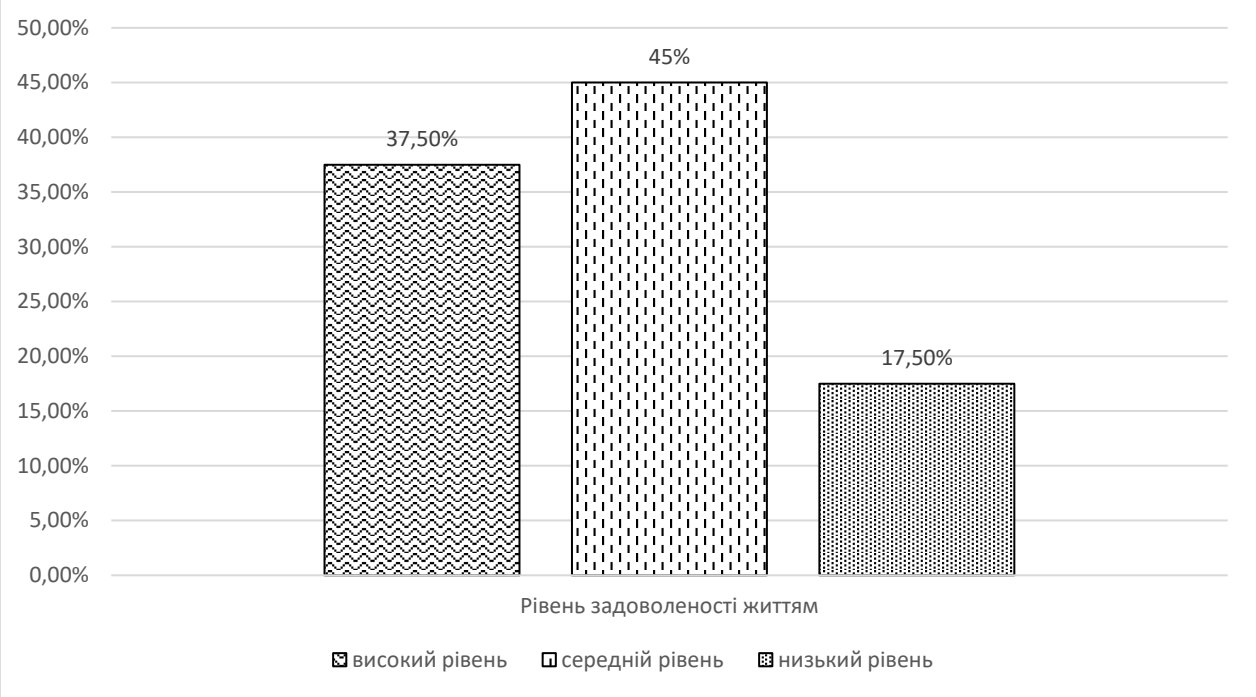


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл результатів дослідження рівня задоволеності життям за «Шкалою загальної задоволеності життям», (SWLS), Е. Дінера

Аналіз результатів дослідження показав, що більшість старшокласників характеризуються середнім або вище середнього рівнем задоволеності життям.

Високий рівень задоволеності життям виявлено у (37,5 %) опитаних старшокласників. Такі респонденти позитивно оцінюють власне життя, мають позитивну когнітивну оцінку, чіткі життєві цілі, задоволені досягнутими результатами і відчувають контроль над важливими подіями. Для таких учнів типовими є: чітко окреслені життєві цілі, відчуття досягнень, більш стійкий оптимізм і вищий рівень суб'єктивного контролю. На груповому рівні (37,5 %) є суттєвою часткою, яка формує позитивний «ядро-профіль» класу; такі учні можуть виступати ресурсом підтримки для однолітків і бути опорою в колективних завданнях.

Середній рівень задоволеності життям притаманний (45 %) учнів. Для цієї групи характерна помірна позитивна оцінка власного життя за наявності окремих сфер, які потребують поліпшення (наприклад, міжособистісні стосунки, успішність тощо).

Це може свідчити про наявність сфер задоволення і незадоволення одночасно, зокрема, хороші міжособистісні стосунки, але невпевненість у навчальних досягненнях або майбутніх перспективах. На практиці така група є найбільш чутливою до інтервенцій: відносно невеликі цільові заходи (розвиток навичок планування) можуть підвищити задоволеність у великої частини цієї групи.

Низький рівень задоволеності життям виявлено у (17,5 %) старшокласників. Вони демонструють невпевненість у майбутньому, схильність до самокритики та занижену оцінку власних досягнень.

Такі результати можуть бути пов’язані з внутрішніми (самокритика, невпевненість) або зовнішніми чинниками (конфлікти, низька підтримка). Ця підгрупа потребує підвищеної уваги: робота над самооцінкою, консультації з психологом. Навіть, (17,5 %) у шкільному контексті, на нашу думку, є значимим ризиком, оскільки такі учні можуть бути уразливими для академічної неуспішності чи емоційної та психологічної кризи.

Загалом більшість старшокласників (82,5 %) мають середній або високий рівень задоволеності життям. Переважання середнього й високого рівня свідчить про загальну адаптованість вибірки; позитивне емоційне самосприйняття, наявність життєвих перспектив і достатню психологічну адаптованість у шкільному середовищі. Водночас існує помітна вразлива група (17,5 %), на яку варто спрямувати профілактичні дії.

Для глибшого аналізу суб’єктивного благополуччя було досліджено його структурні компоненти: позитивні стосунки з іншими, автономію, екологічну компетентність (контроль над середовищем), цілеспрямованість, особистісне зростання та самоприйняття за «Шкалою суб’єктивного

благополуччя», К. Ріфф. Отримані результати розподілилися таким чином, рисунок 2.2.

Таблиця 2.2.

Рівні сформованості компонентів психологічного благополуччя за «Шкалою суб'єктивного благополуччя», К. Ріфф

Компоненти психологічного благополуччя	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Позитивні стосунки з іншими	60 %	32,5 %	7,5 %
Цілеспрямованість	52,5 %	37,5 %	10 %
Особистісне зростання	57,5 %	35 %	7,5 %
Самоприйняття	50 %	40 %	10 %
Автономія	45 %	42,5 %	12,5 %
Екологічна компетентність	47,5 %	40 %	12,5 %

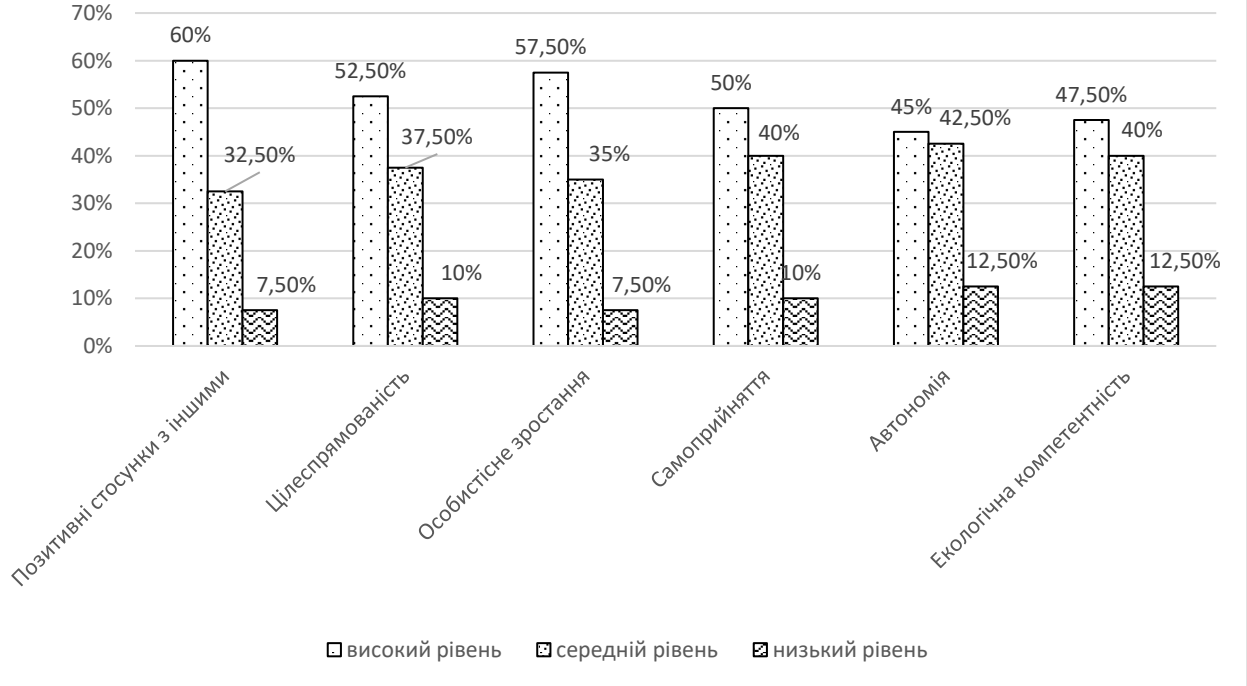


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл результатів дослідження рівня сформованості компонентів психологічного благополуччя за «Шкалою суб'єктивного благополуччя», К. Ріфф

Аналіз отриманих результатів показав, що найбільш вираженими є такі складові благополуччя, як позитивні міжособистісні стосунки (60 %) та особистісне зростання (57,5 %). Це свідчить про домінування гуманістичної та просоціальної спрямованості цінностей старшокласників.

Також (32,5 %) мають змішані оцінки у стосунках: існують міцні контакти, але час від часу бувають непорозуміння або конфлікти. Це вказує на потребу в тренінгах комунікації, вирішення конфліктів і підтримці емпатії.

За шкалою цілеспрямованість (52,5 %) старшокласників продемонстрували ясність життєвих цілей, планування і мотивацію до навчання та самореалізації. Такі результати свідчать про те, що у класі домінує практична орієнтація на майбутнє, що позитивно корелює з академічними досягненнями. (37,5 %) старшокласників продемонстрували часткову цілеспрямованість: певні плани існують, але бракує послідовності або впевненості у досягненні. Разом з тим (10 %) учнів відчувають відсутність ясності щодо майбутнього, слабку мотивацію; це ризик для академічної мотивації та вибору професійного шляху. Потрібні індивідуальні консультації щодо орієнтації і профорієнтаційна підтримка.

За шкалою особистісне зростання (57,5 %) старшокласників активно шукають нові можливості, прагнуть самовдосконалення, що є ресурсною характеристикою, яка передбачає високу адаптивність до змін. (35 %) старшокласників помірно орієнтовані на розвиток, мають потенціал, але іноді є пасивними. Проте (7,5 %) респондентів демонструють інертність у розвитку; ризик застою у самореалізації.

За шкалою самоприйняття (50 %) учнів мають адекватне ставлення до себе, позитивну Я-концепцію. Це сприяє стабільному благополуччю та зниженню ризику депресивності. Також (40 %) – демонструють помірний рівень: є як сильні сторони, так і невпевненість.

Дещо нижчі показники за шкалою автономії (45 %) пояснюються віковими особливостями, оскільки у старшокласників ще триває процес

формування самостійності та внутрішнього локусу контролю. Такі старшокласники демонструють здатність приймати самостійні рішення, відстоювати позицію, що є ознакою формування зрілої особистісної позиції. Також (42,5 %) мають часткову незалежність: вони прагнуть автономії, але все ще орієнтуються на думку оточення. Проте (12,5 %) учнів значно залежать від зовнішньої думки, коливань, можуть ухилятися від відповідальності. Уразливі до групового тиску; їм потрібна робота з самоідентифікації й відпрацювання навичок самоствердження.

За шкалою екологічна компетентність (47,5 %) учнів відчувають здатність впливати на події свого життя, ефективно використовувати ресурси середовища; це є якраз показником адаптивності. (40 %) осіб мають помірний контроль над обставинами: іноді відчувають себе спроможними, іноді ні. (12,5 %) респондентів вважають себе пасивними щодо впливу на середовище; вони можуть відчувати апатію, невмотивованість.

Узагальнюючи, можна констатувати, що високий рівень психологічного благополуччя мають (55 %) опитаних, середній – (38 %), а низький – лише (7,5 %). Отже, більшість досліджуваних старшокласників демонструють позитивний життєвий тонус, емоційну стабільність і високий рівень соціальної адаптації.

За результатами методики «Ціннісні орієнтації», М. Рокича були виокремлені домінуючі термінальні та інструментальні цінності старшокласників. Згідно з результатами дослідження, система ціннісних орієнтацій старшокласників характеризується вираженою гуманістичною спрямованістю.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження термінальних цінностей старшокласників за методикою «Ціннісні орієнтації», М. Рокича (%)

Термінальні цінності	Частка вибору у (%)
Щасливе сімейне життя	72,5 %
Кохання, дружба	67,5 %
Саморозвиток, цікава робота	60 %

Матеріальна забезпеченість	42,5 %
Визнання і повага оточення	40 %
Творчість і самовираження	37,5 %

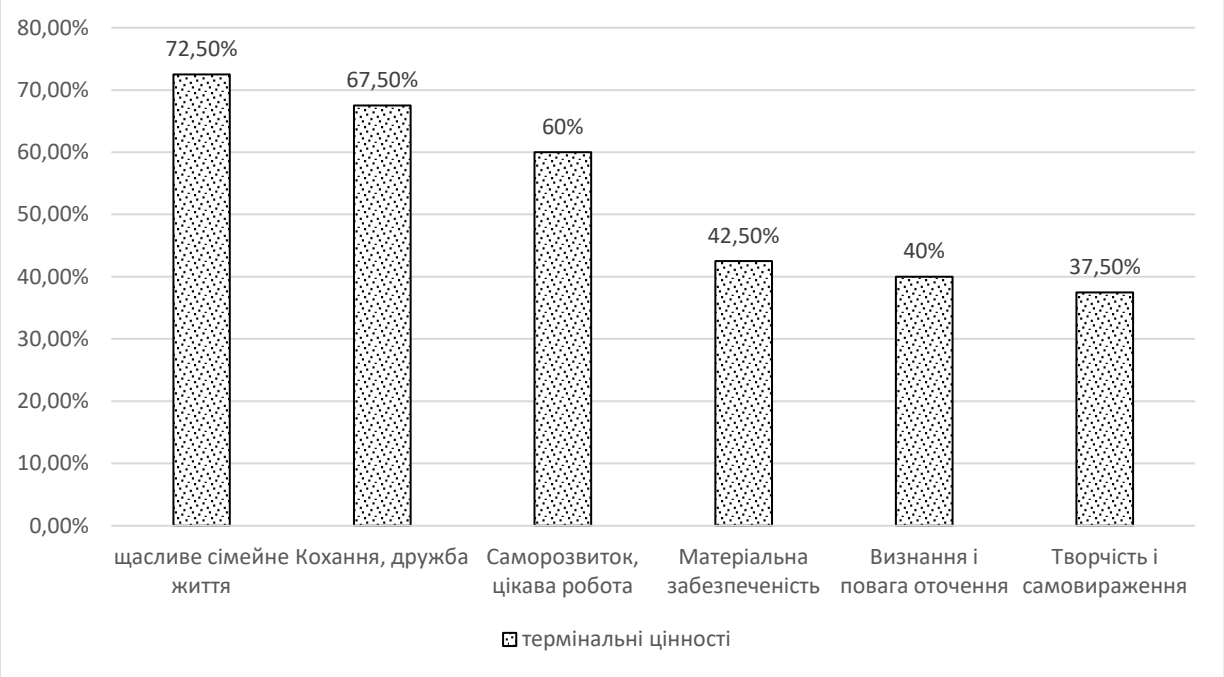


Рис. 2.3. Відсотковий розподіл результатів дослідження термінальних цінностей старшокласників за методикою «Ціннісні орієнтації», М. Рокича (%)

За шкалою щасливе сімейне життя (72,5 %) респондентів поставили сімейне щастя серед найбільш пріоритетних життєвих цілей. Такі результати означають сильну орієнтацію на міжособистісні зв'язки та емоційну безпеку, наголос на цінностях прив'язаності, традиціях і підтримці.

За шкалою кохання і дружба (67,5 %) старшокласників віддають перевагу близьким стосункам як життєвому сенсу. Такі результати можуть свідчити про соціальну спрямованість: позитивні міжособистісних стосунки і емоційне благополуччя.

За шкалою саморозвиток, цікава робота (60 %) респондентів цінують можливості самореалізації та інтелектуального зростання. Це свідчить про те, що серед старшокласників присутня значуща мотивація до професійного становлення й особистісного розвитку.

Домінування цінностей міжособистісних стосунків і самореалізації відображає прагнення старшокласників до гармонії, емоційної підтримки та особистісного зростання.

За шкалою матеріальні орієнтири (42,5 %) вважають матеріальний добробут важливим, але не домінуючим. Це інформує про те, що матеріальна орієнтація є присутня, але її пріоритет нижчий за соціально-емоційні цінності. На практиці таке співвідношення зменшує ризики суто зовнішньо орієнтованих мотивацій.

За шкалою визнання і повага (40 %) орієнтовані на суспільне визнання, що може мотивувати до досягнень, але за домінування цього показника існує ризик залежності від зовнішніх оцінок. За шкалою творчість і самовираження (37,5 %) респондентів надають значення творчій самореалізації. Такі результати можуть свідчити про наявність потенціалу для креативних ініціатив і позашкільної активності.

Домінування сімейно-соціальних і цінностей спрямованих на саморозвиток (72,5 %; 67,5 %; 60 %) вказують на гуманістичну орієнтацію системи цінностей. Такі результати узгоджуються з високими показниками у позитивних стосунках і особистісному зростанню.

Таблиця 2.4.

Результати дослідження інструментальних цінностей старшокласників за методикою «Ціннісні орієнтації», М. Рокича (%)

Інструментальні цінності	Частка вибору у (%)
Відповідальність	67,5 %
Доброта	65 %
Освіченість	60 %
Самоконтроль	55 %
Наполегливість	52,5 %
Толерантність	47,5 %

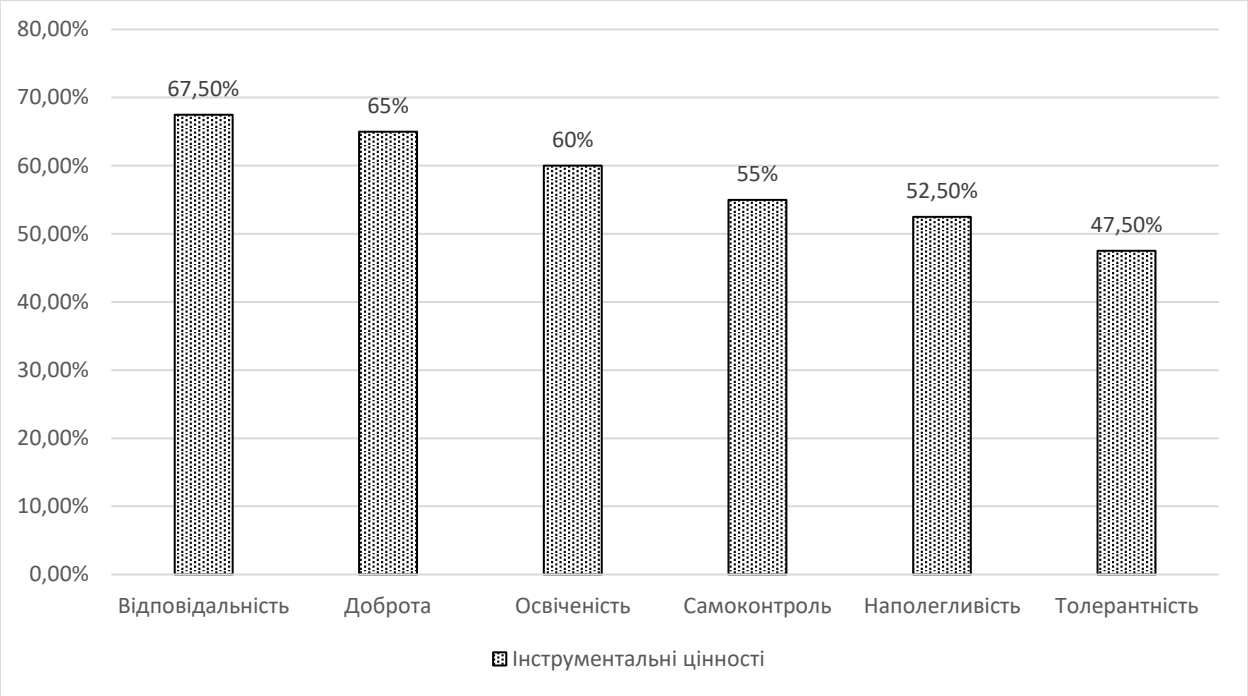


Рис. 2.4. Відсотковий розподіл результатів дослідження термінальних цінностей старшокласників за методикою «Ціннісні орієнтації», М. Рокича (%)

За шкалою відповідальність (67,5 %) учнів цінують відповідальність як засіб досягнення цілей. Такі результати свідчать про моральну зрілість і готовність брати на себе відповідальність. За шкалою доброта (65 %) респондентів поставили доброту серед провідних якостей, як ознаку просоціальної орієнтації, що сприяє формуванню підтримуючого соціального середовища.

За шкалою освіченість (60 %) старшокласників орієнтовані на розвиток, навчання і професійне вдосконалення. За шкалою самоконтроль (55 %) респондентів вважають важливим саморегуляцію, здатність долати стреси і досягати цілей. За шкалою наполегливість (52,5 %) учнів цінують стійкість та наполегливість, що дозволяють підтримувати тривалу мотивацію у навчанні та розвитку.

За шкалою толерантність (47,5 %) осіб є готовими до прийняття інших і зниження міжгрупових конфліктів.

Серед термінальних цінностей переважають морально-етичні цінності (доброта, відповідальність) та саморозвиваючі цінності (освіченість,

самоконтроль). Це вказує на сформованість зрілої особистісної позиції та соціально прийнятних стратегій поведінки, позитивних соціальних контактів і, як наслідок, підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя.

Для виявлення взаємозв'язків між показниками суб'єктивного благополуччя і ціннісними орієнтаціями було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (r).

Результати свідчать про наявність кількох статистично значущих зв'язків між окремими групами цінностей і компонентами суб'єктивного благополуччя (рисунок 2.5).

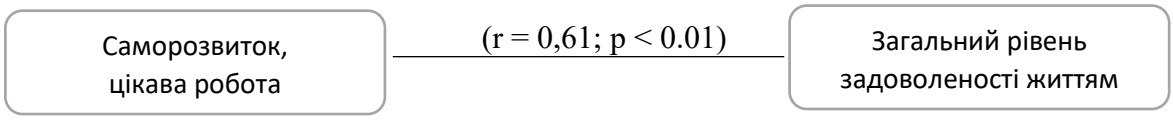


Рис. 2.5. Кореляційна плеяда взаємозв'язків ціннісних орієнтацій і суб'єктивного благополуччя старшокласників

Такі результати можна пояснити тим, що внутрішня мотивація до зростання формує відчуття сенсу життя, сприяє переживанню компетентності і контролю над життєвими подіями. Таким чином, цінність саморозвитку виступає компонентом суб'єктивного благополуччя, оцінки свого життя як успішного, змістовного і перспективного. Це може означати, що орієнтація старшокласників на самореалізацію, самоосвіту та розвиток внутрішніх здібностей може бути ключовим чинником підвищення життєвої задоволеності та оптимізму.

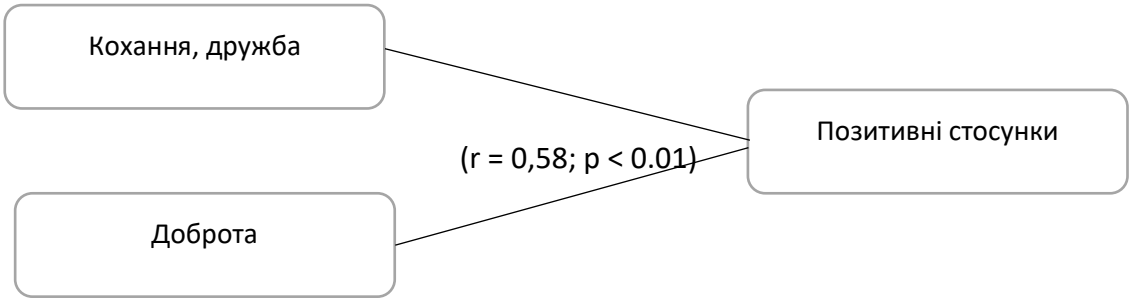


Рис. 2.6. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між цінностями міжособистісних стосунків і позитивними стосунками з іншими

Даний результат демонструє зв'язок між гуманістичною спрямованістю системи цінностей і фактичним емоційним благополуччям у соціальній сфері.

Учні, які високо оцінюють кохання, дружбу, доброту, мають розвинену потребу у взаєморозумінні, підтримці, прийнятті. Це безпосередньо корелює з високими показниками позитивних стосунків з іншими, що є однією з ключових складових суб'єктивного благополуччя за К. Ріфф.

Такі підлітки, як правило, мають вищу соціальну компетентність, емпатію, вміння співпрацювати, меншу тривожність у міжособистісних ситуаціях. Цей зв'язок підтверджує, що гуманістичні цінності виконують регулятивну функцію у формуванні позитивного соціально-емоційного досвіду та сприяють відчуттю психологічної безпеки.

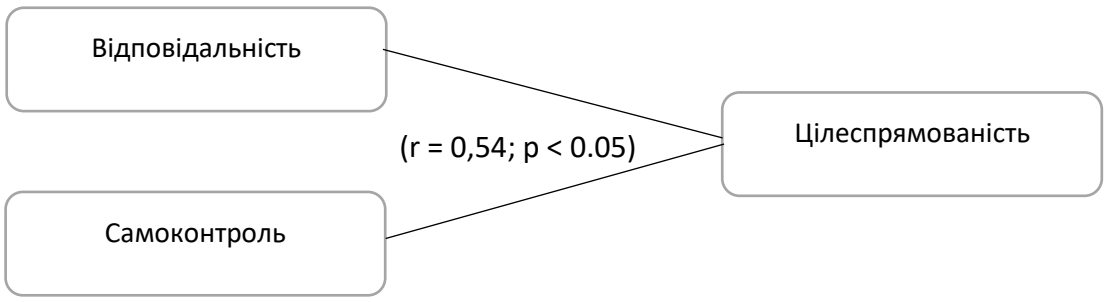


Рис. 2.7. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між інструментальними цінностями відповідальність та самоконроль і цілеспрямованістю

Помірно сильний позитивний зв'язок свідчить, що старшокласники, для яких відповідальність і самоконтроль є важливими особистісними якостями, мають більш виражене почуття цілеспрямованості, впевненості у власних планах і здатності досягати бажаного.

Такі результати можуть свідчити про те, що ці інструментальні цінності відображають саморегуляцію поведінки та внутрішню дисципліну, які забезпечують організованість, послідовність і стійкість у досягненні життєвих цілей. Цілеспрямованість, у свою чергу, є одним із центральних компонентів

психологічного благополуччя, вона задає відчуття сенсу та спрямованості існування.

Отже, можна припустити, що розвиток навичок самоконтролю сприяє не лише досягненню зовнішніх результатів, а й формуванню внутрішнього відчуття впевненості, стабільності й життєвої ефективності.

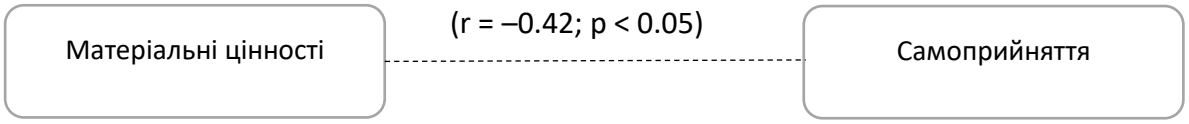


Рис. 2.8. Кореляційна плеяда взаємозв’язків між орієнтацією на матеріальне благополуччя та самоприйняття

Цей результат є зворотним зв’язком середньої сили, який може означати, що орієнтація на матеріальні цінності супроводжується зниженням рівня самоприйняття, меншою задоволеністю собою, більшою схильністю до самокритики, порівнянням себе з іншими.

Для старшокласників це може бути проявом зовнішньо-орієнтованої мотивації, коли підліток оцінює себе через призму досягнень, статусу або володіння матеріальними благами.

Така спрямованість може знижувати внутрішню узгодженість особистості, викликати емоційні коливання та залежність від зовнішнього схвалення. Цей зв’язок свідчить про те, що переважання зовнішніх (матеріальних) цінностей негативно впливає на внутрішню рівновагу, які є основою самоприйняття.

Результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що цінності саморозвитку та гармонійних стосунків позитивно впливають на рівень суб’єктивного благополуччя, тоді як орієнтація на матеріальні блага знижує його.

Також отримані дані свідчать, що система ціннісних орієнтацій старшокласників має безпосередній зв'язок з суб’єктивним благополуччям.

Внутрішньо орієнтовані, гуманістичні цінності (саморозвиток, дружба, доброта, відповідальність) формують ресурсну модель благополуччя, тоді як орієнтація на зовнішні, матеріальні аспекти може знижувати емоційний комфорт і самоприйняття.

Таким чином, ціннісна структура особистості є системним покащником життєвої задоволеності і може розглядатися як психологічний механізм регуляції суб'єктивного благополуччя у старшокласників.

2.3. Психологічні рекомендації щодо гармонізації суб'єктивного благополуччя старшокласників

Результати проведеного дослідження показали, що суб'єктивне благополуччя старшокласників тісно пов'язане з їх системою ціннісних орієнтацій, особливо з цінностями саморозвитку, доброти, відповідальності та міжособистісних стосунків. Виходячи з цього, доцільно розробити низку психологічних заходів, спрямованих на підтримку й розвиток особистісного благополуччя учнів старшого шкільного віку.

1. Розвиток усвідомлення власних цінностей і життєвих цілей

Мета: формування ціннісно-смислової саморефлексії, усвідомлення власних життєвих орієнтирів.

Рекомендовані форми роботи: групові тренінги «Мої життєві цінності» або «Дерево життєвих пріоритетів»; індивідуальні консультації з елементами логотерапії (за В. Франклом) щодо пошуку особистісного сенсу; вправи на визначення життєвих цілей і коротко- та довгострокових пріоритетів («Мій ідеальний день», «Моє життя через 10 років»).

Очікуваний результат: підвищення рівня саморозуміння, формування внутрішньої мотивації, гармонізація системи цінностей.

2. Підвищення емоційної компетентності та самоприйняття

Мета: розвиток навичок емоційної регуляції, толерантності до власних недоліків, формування позитивного ставлення до себе.

Рекомендації: впровадження тренінгів емоційного інтелекту («Як розуміти і виражати свої почуття»); використання арттерапевтичних технік («Мій внутрішній світ», «Кольори мого настрою»); застосування технік позитивної психотерапії (М. Селігман) – щоденне фіксування позитивних подій («три хороші речі за день»).

Очікуваний результат: зниження емоційної напруги, підвищення рівня самоприйняття та внутрішнього балансу, зміцнення психологічної стійкості.

3. Розвиток навичок саморегуляції та відповідальності

Мета: формування вміння контролювати власну поведінку, ставити цілі та відповідально їх досягати.

Рекомендації: проведення тренінгових занять з розвитку самодисципліни й планування часу («Мій день – моя відповідальність»); навчання методам саморегуляції (дихальні вправи, техніки усвідомленості – mindfulness, релаксація); залучення учнів до волонтерських або соціальних ініціатив, що сприяють формуванню відповідальності через практичну діяльність.

Очікуваний результат: формування активної життєвої позиції, розвиток внутрішнього локусу контролю, підвищення цілеспрямованості.

4. Підтримка позитивних міжособистісних стосунків у шкільному середовищі

Мета: створення доброзичливої атмосфери взаємоповаги, довіри та психологічної безпеки.

Рекомендації: проведення тренінгів командотворення, вправ на розвиток емпатії й взаємної підтримки («Ми – команда»); впровадження «днів добрих справ» або акцій взаємодопомоги в межах класного колективу; системна робота шкільного психолога з класними керівниками щодо профілактики конфліктів і булінгу.

Очікуваний результат: зростання соціальної згуртованості, зниження рівня конфліктності, формування емоційно сприятливого мікроклімату.

5. Психолого-педагогічна просвіта педагогів і батьків

Мета: формування у дорослого оточення розуміння важливості підтримки ціннісного розвитку та суб'єктивного благополуччя підлітків.

Рекомендації: проведення семінарів для педагогів і батьків на теми: «Роль сім'ї у формуванні життєвих цінностей підлітків»; «Психологічна підтримка старшокласників у період іспитів»; «Як навчити підлітка бути щасливим».

Поширення інформаційних буклетів про значення позитивного мислення, емпатії, саморозвитку.

Очікуваний результат: формування єдиної системи підтримки особистісного зростання підлітків у сім'ї та школі.

6. Розробка шкільної програми «Психологічне благополуччя старшокласника»

Зміст програми:

- модуль 1: «Я і мої цінності»;
- модуль 2: «Емоційна грамотність і самоприйняття»;
- модуль 3: «Спілкування без конфліктів»;
- модуль 4: «Відповідальність і життєва активність»;
- модуль 5: «Шлях до самореалізації».

Форми роботи: інтерактивні лекції, рольові ігри, арт- і бібліотерапія, міні-проєкти, обговорення реальних життєвих ситуацій.

Реалізація запропонованих заходів сприятиме: підвищенню рівня емоційного та психологічного благополуччя старшокласників; розвитку в них усвідомленої системи цінностей, зорієнтованої на саморозвиток і взаємоповагу; формуванню позитивного світогляду та внутрішнього відчуття життєвої задоволеності; створенню у школі атмосфери довіри, підтримки та психологічної безпеки.

ВИСНОВОК

Проведене теоретико-емпіричне дослідження проблеми взаємозв'язку ціннісних орієнтацій і суб'єктивного благополуччя старшокласників дозволило сформулювати низку узагальнень і висновків.

Встановлено у процесі теоретичного аналізу, що феномен суб'єктивного благополуччя є багатовимірним психологічним утворенням, яке охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Його формування зумовлюється як внутрішніми чинниками (ціннісно-смислова сфера, особистісні установки, життєві орієнтації), так і зовнішніми умовами соціалізації. Цінності є одними із ключових механізмів регуляції поведінки та визначення суб'єктивної оцінки життя, а отже безпосередньо впливають на рівень особистісного благополуччя.

Емпіричне дослідження показало, що переважна більшість старшокласників мають середній або високий рівень загальної задоволеності життям. Це свідчить про достатній рівень когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя, позитивну життєву орієнтацію та емоційну стабільність.

Встановлено, що високі показники спостерігаються у таких сферах, як позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання та цілеспрямованість. Це свідчить про прагнення старшокласників до саморозвитку, емоційної близькості й реалізації власного потенціалу. Дещо нижчі показники автономії вказують на вікову залежність від соціальних очікувань і впливу оточення, що є типовим для раннього юнацького віку.

Аналіз системи ціннісних орієнтацій показав, що домінуючими термінальними цінностями є щасливе сімейне життя, кохання й дружба, саморозвиток та цікава робота. Серед інструментальних цінностей переважають відповідальність, доброта, освіченість та самоконтроль. Отже, система цінностей старшокласників має виражену гуманістичну та соціально спрямовану орієнтацію.

Результати кореляційного аналізу підтвердили гіпотезу про існування статистично значущого взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та рівнем суб'єктивного благополуччя.

Виявлено позитивні зв'язки між цінностями саморозвитку та загальним рівнем задоволеності життям ($r = 0,61$, $p < 0.01$), між цінностями міжособистісних стосунків і позитивними стосунками з іншими ($r = 0,58$, $p < 0.01$), а також між інструментальними цінностями відповідальності й самоконтролю та показниками цілеспрямованості ($r = 0,54$, $p < 0.05$).

Негативна кореляція ($r = –0,42$, $p < 0.05$) виявлена між орієнтацією на матеріальні блага та самоприйняттям, що свідчить про дестабілізуючий вплив зовнішньо орієнтованих цінностей на внутрішнє благополуччя.

Таким чином, високий рівень суб'єктивного благополуччя притаманний старшокласникам, орієнтованим на цінності саморозвитку, доброти, міжособистісної підтримки та відповідальності. Натомість орієнтація на матеріальне благополуччя, престиж і соціальне схвалення корелює з нижчими показниками задоволеності життям і самоприйняття.

Отримані результати мають важливе практичне значення для психологічної роботи зі старшокласниками. Зокрема, вони можуть бути використані у створенні програм психопрофілактики емоційного вигорання, формуванні позитивної Я-концепції, розвитку навичок саморегуляції, відповідальності та конструктивної життєвої позиції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науковопрактичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2019). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2019. С. 24-26.

2. Антонова Н. О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. / Н. О. Антонова. К., 2003. 16 с.

3. Аргайл, М. *Психологія щастя*. – Київ: Основи, 2003. 320 с.

4. Берегова Н. П., Джигун Л. М. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. Вчені записки ТНУ імені В. Вернадського. 2022. № 3. С. 54-58.

5. Бех, І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ: Либідь, 2003. 278 с.

6. Бредбурн, Н. М. *The Structure of Psychological Well-Being*. – Chicago: Aldine Publishing, 1969. 256 p.

7. Вакуленко О. Л., Чанчиков І. К. Особливості впливу ціннісних орієнтацій на життєстійкість особистості. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Випуск 32. Том 1. С. 32-36.

8. Вірман Е. В., Калашнікова Т. В. Дослідження ціннісно-життєвих орієнтацій і задоволеності життям у людей різних вікових груп.. Український науково-медичний молодіжний журнал. Київ, 2019. No4. С. 17-19.

9. Власова, О. І. *Психологія особистісного зростання: навч. посіб.* Київ: Центр учбової літератури, 2018. 240 с.

10. Горбаль, І. М. *Психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості*. – Львів: Львівський національний університет ім. І. Франка, 2019. 212 с.

11. Гріньова О. М. Психологічні особливості становлення ціннісних орієнтацій особистості в пізньому юнацькому віці. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2018. № 6. С. 9-13.

12. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2018. 543 с.

13. Драченко В. В. Виховання морально-ціннісних орієнтацій підлітків засобами творів світової художньої культури: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. / В. Драченко. К., 2008. 18 с.

14. Долинська, Л. В. *Психологія особистісного вибору і ціннісних орієнтацій*. – Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 2015. 284 с.

15. Каргіна, Н. В. *Суб'єктивне благополуччя як показник психологічного здоров'я підлітків*. – Психологічний журнал, 2020. №3. С. 44-53.

16. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2022. № 3. С.48-55.

17. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результат адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2021. № 1. С. 1-9.

18. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології: Зб. Наукових праць. 016. (34). DOI: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-34.%p

19. Кислинська Д. М., Мілорадова Н. Е. Цінності та ціннісні орієнтації в психологічних теоріях. Вісник ХНПУ ім. Г. Сковороди. 2016. № 53. С. 64-73.

20. Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України. 2018. № 4. С. 28-33.

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

22. Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2015. Т. 20, Вип. 2(1). С. 98-104.

23. Кушмирук Є. С. Діагностика рівня задоволеності життям в осіб юнацького віку. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 202-205.

24. Литвинчук А. І., Можаровська Т. В. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. 2020. 10(55) 47-56. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series 12.10.2020.

25. Лукасевич, О. М. *Ціннісні орієнтації сучасної молоді: психологічний аспект*. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2017. - 260 с.

26. Лукомська, С. О., & Мельник, О. В. (2018). Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. Актуальні проблеми психології, 1(14), 233-242. http://dx.doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3718

27. Маслоу, А. *Мотивація та особистість*. Київ: АСТ, 2008. - 352 с.

28. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. Наукові праці. [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «КиєвоМогилянська академія»]. Соціологія. Випуск 213. Том 225. С. 27-30.

29. Місенг Д. Ціннісні орієнтації сучасного українського юнацтва. Психологічні виміри культури, економіки, управління : науковий журнал, 2018. Том 11. С. 198-205.

30. Москаленко О.В. Сучасні концепції ціннісно-смислової сфери особистості. Вісник НТУУ КПІ. Філософія. Психологія. Педагогіка. Випуск 2, 2010, С. 113-117.

31. Научитель О. Д. Ціннісні орієнтації студентів: психологічні фактори формування, розвитку, трансформації: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. / О. Д. Научитель. К., 1999. 17 с.

32. Носенко, Е. Л. *Емоційний інтелект: теорія, діагностика, розвиток*. – Київ: Вища школа, 2012. 228 с.

33. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. … канд. психол. наук. Харків, 2020. 23 с.

34. Омелянська, В. І. (2021). Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 22-26. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.1.5

35. Панчук Н. П. Особистісні ціннісні орієнтації як результат самовизначення майбутнього фахівця. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 532-541.

36. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2022. № 1. С. 80-104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2022_1_9

37. Рибак О. С. Цінності та ціннісні орієнтації, їх значення у розвитку особистості. Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки. 2017. Вип. 1. С. 105-113.

38. Романюк Л. В. Психологічні чинники розвитку ціннісних орієнтацій студентської молоді: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. / Л. Романюк. К., 2004. 21.

39. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Каразіна. Харків, 2022. Вип. 59. С. 42- 45.

40. Семків І. Цінності як чинники суб'єктивного благополуччя студентської молоді. Психологічні перспективи, 2020. №14. С. 158-164.

41. Селігман, М. *Справжнє щастя: новий погляд на природу щастя та змісту життя*. Київ: КМ-Букс, 2018. - 384 с.

42. Семиченко В. Гендерні особливості самосприйняття студентів у контексті соціальнопсихологічних суспільних відносин / В. Семиченко // Соціальна психологія. 2009. № 2. С. 143-151.

43. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V. Вип. 17. Київ, 2020. С. 124-133.

44. Скрипаченко, Т. М. *Психологічні чинники формування життєстійкості особистості*. – Одеса: Астропринт, 2021. 210 с.

45. Титаренко, Т. М. *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. – Київ: Либідь, 2013. 376 с.

46. Титаренко, Т. М. (2018). Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика, 1, 112–119. http://dx.doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1(1)-112-119

47. Франкл, В. *Людина в пошуках справжнього сенсу*. – Львів: Свічадо, 2019. 192 с.

48. Фурман, А. А. Ціннісно-орієнтаційні чинники особистісного розвитку майбутніх психологів: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук : 19.00.07. Південноукраїнський держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2009. 20 с.

49. Харитинський А. А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах.

URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/249786/249299

50. Целюк Т. Л. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: проблема розмежування понять Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2021. Вип. 5. С. 74-78.

URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2021_5_16

51. Чайка О. Дослідження психологічного благополуччя дітей молодшого шкільного віку. Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Science: Development and Factors its Influence» (December 26-28, 2022). Amsterdam, Netherlands, №138.

52. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. Ракурси психологічного благополуччя

особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2018). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 160164.

53. Шайгородський Ю. Ціннісні орієнтації учнівської молоді у сфері спілкування / Ю. Шайгородський // Молодь України: стан, проблеми, шляхи розв'язання. К.: А.Л.Д., 1996. С. 201-213.

54. Яницький, М. С. *Психологія цінностей особистості: монографія*. – Київ: Академвидав, 2016. 312 с.

55. Ярослав Л. О. Психологічне благополуччя в контексті системи відносин. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару. (м. Ніжин, 9 червня 2021). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2021. С. 164-169

56. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125(2), 276-302. http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

57. Campbell, A. & Converse, P. *The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfactions*. – New York: Russell Sage Foundation, 1976. 372 p.

58. Rokeach, M. *The Nature of Human Values*. – New York: Free Press, 1973. 438 p.

59. Ryff, C. D., Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719-727. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

60. Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build: A review of research on the broaden-and-build theory of positive emotions. Advances in Experimental Social Psychology, 47, 1-53. http://dx.doi.org/10.1016/b978-0-12-407236-7.00001-2

61. Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press. http://dx.doi.org/10.1017/s0360966900000426

62. Schultz M. Occupational well-being: the development of a theory and a measure. 2008. URL: http://krex.k-state.edu/dspace/handle/2097/746

63. Schwarz S. *Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries*. // *Advances in Experimental Social Psychology*. 1992. Vol. 25. P. 1-65.

64. Sheldon K. M. Optimal human being: An integrated multilevel perspective. Mahwah; New York, 2004. 242 p.

65. Watson D., Clark L. A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. Journal of Personality and Social Psychology, 2018. 54(6), P. 1063-1070.
DOI: https://doi.org/10.1037/0022- 3514.54.6.1063

ДОДАТКИ

Додаток 1

Таблиця 1.

Розподіл респондентів за рівнем задоволеності життям за «Шкалою загальної задоволеності життям», (SWLS), Е. Дінера

Рівень задоволеності життям	Характеристика рівня задоволеності життям (%)	
високий рівень	37,5 %	Висока оцінка власного життя, оптимізм, цілеспрямованість
середній рівень	45 %	Помірна задоволеність, часткова реалізація життєвих планів
низький рівень	17,5 %	Незадоволення собою, емоційна нестійкість, тривожність

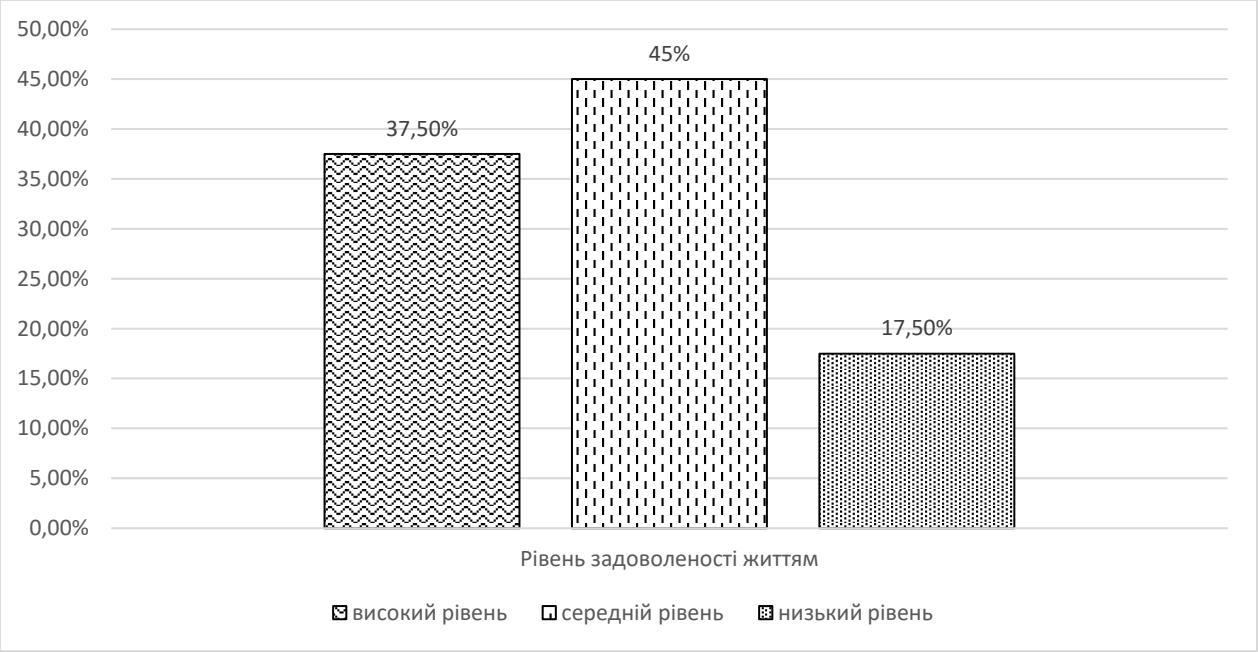


Рис. 1. Відсотковий розподіл результатів дослідження рівня задоволеності життям за «Шкалою загальної задоволеності життям», (SWLS), Е. Дінера

Додаток 2.

Таблиця 2.

Рівні сформованості компонентів психологічного благополуччя за «Шкалою суб'єктивного благополуччя», К. Ріфф

Компоненти психологічного благополуччя	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Позитивні стосунки з іншими	60 %	32,5 %	7,5 %
Цілеспрямованість	52,5 %	37,5 %	10 %
Особистісне зростання	57,5 %	35 %	7,5 %
Самоприйняття	50 %	40 %	10 %
Автономія	45 %	42,5 %	12,5 %
Екологічна компетентність	47,5 %	40 %	12,5 %

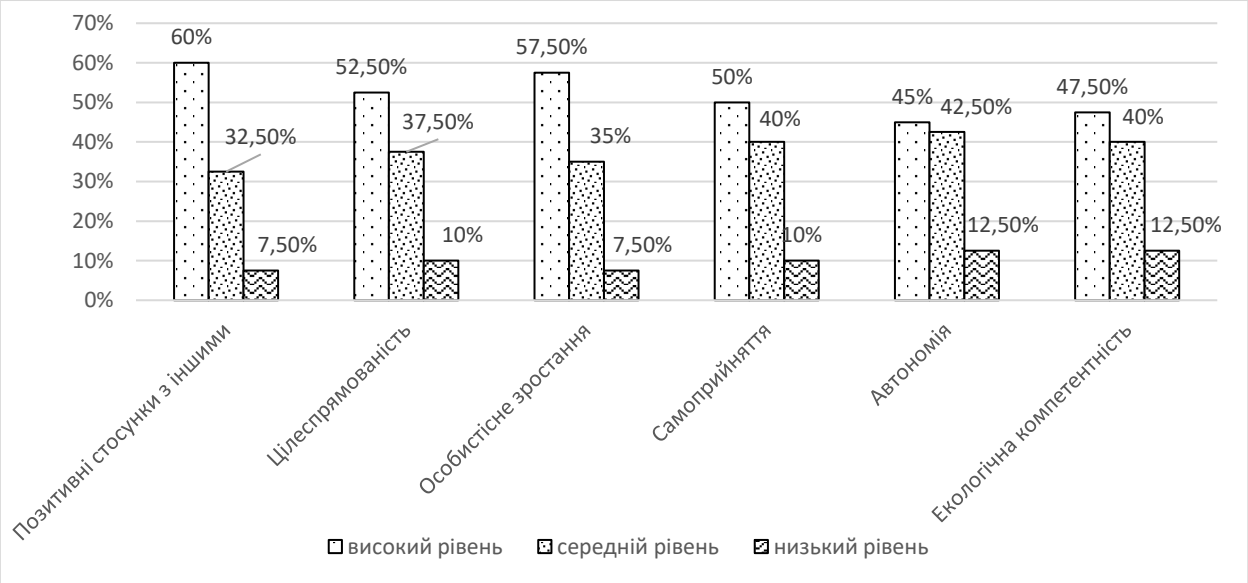


Рис. 2. Відсотковий розподіл результатів дослідження рівня сформованості компонентів психологічного благополуччя за «Шкалою суб'єктивного благополуччя», К. Ріфф

Додаток 3.

Таблиця 3.

Результати дослідження термінальних цінностей старшокласників за методикою «Ціннісні орієнтації», М. Рокича (%)

Термінальні цінності	Частка вибору у (%)
Щасливе сімейне життя	72,5 %
Кохання, дружба	67,5 %
Саморозвиток, цікава робота	60 %
Матеріальна забезпеченість	42,5 %
Визнання і повага оточення	40 %
Творчість і самовираження	37,5 %

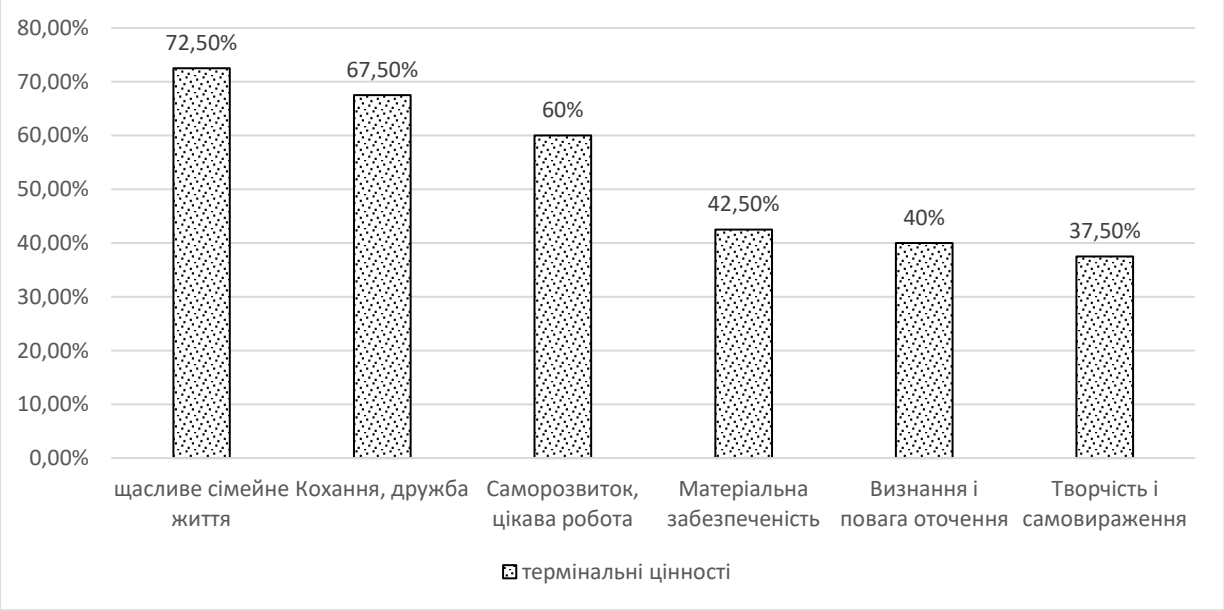


Рис. 3. Відсотковий розподіл результатів дослідження термінальних цінностей старшокласників за методикою «Ціннісні орієнтації», М. Рокича (%)

Додаток 4.

Таблиця 4.

Результати дослідження інструментальних цінностей старшокласників за методикою «Ціннісні орієнтації», М. Рокича (%)

Інструментальні цінності	Частка вибору у (%)
Відповідальність	67,5 %
Доброта	65 %
Освіченість	60 %
Самоконтроль	55 %
Наполегливість	52,5 %
Толерантність	47,5 %

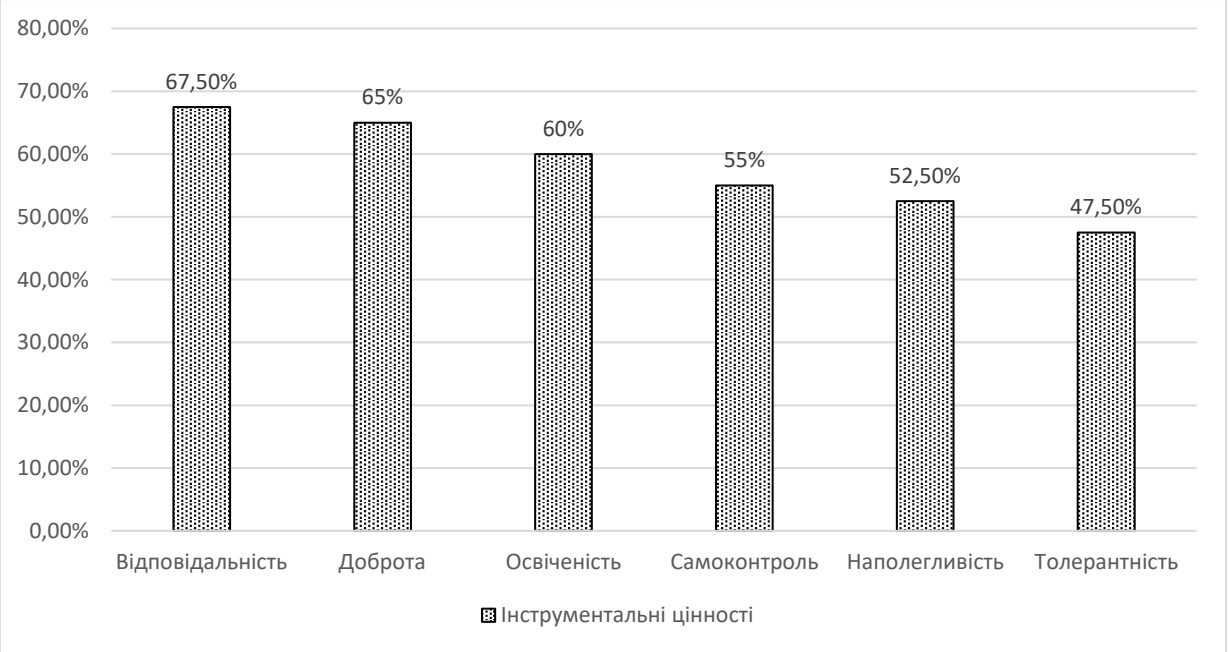


Рис. 4. Відсотковий розподіл результатів дослідження термінальних цінностей старшокласників за методикою «Ціннісні орієнтації», М. Рокича (%)

Додаток 5.

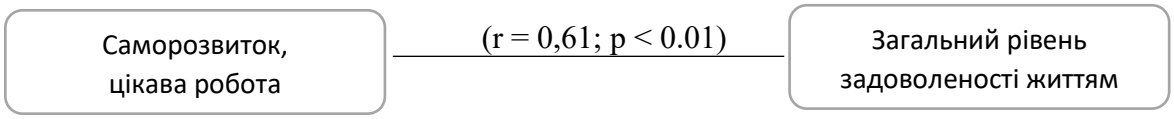


Рис. 5. Кореляційна плеяда взаємозв'язків ціннісних орієнтацій і суб'єктивного благополуччя старшокласників

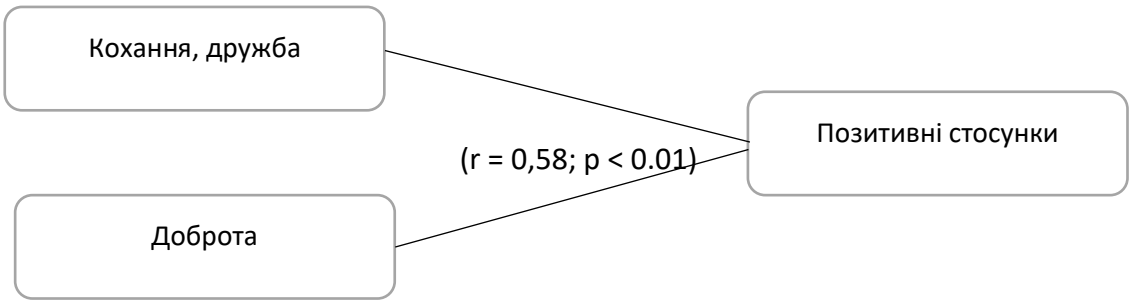


Рис. 6. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між цінностями міжособистісних стосунків і позитивними стосунками з іншими

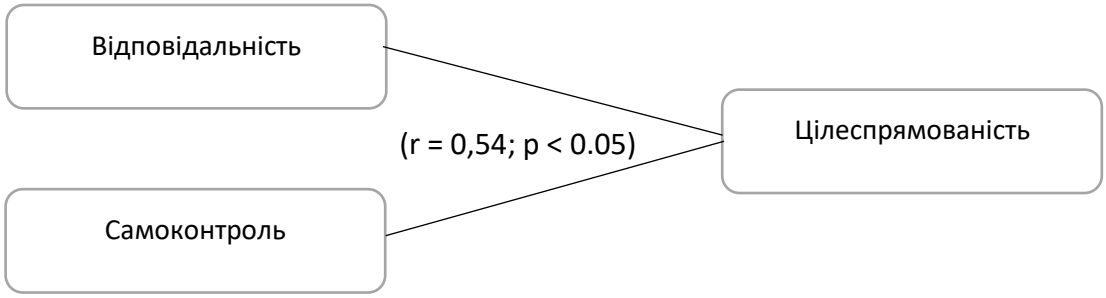


Рис. 7. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між інструментальними цінностями відповідальність та самоконроль і цілеспрямованістю

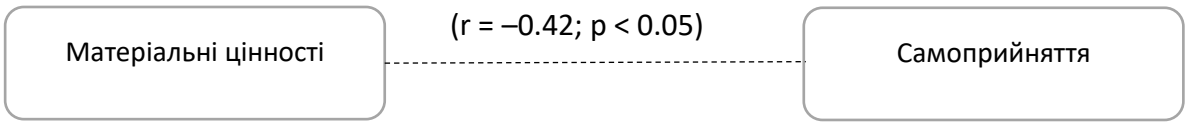


Рис. 8. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між орієнтацією на матеріальне благополуччя та самоприйняття