Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
ННІ Психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Освітнього ступеня **«бакалавр»**

на тему:

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Виконала:
студентка IV курсу, 42 групи
спеціальність 053 Психологія
Пальоха Юлія Володимирівна

Науковий керівник:
Мунасипова-Мотяш Ірина Анатоліївна,
канд. біол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів, 2026

Студентка _____ _____

Підпис П.І.Б.

Наук. керівник _____ _____

Підпис П.І.Б.

Рецензент _____ _____

Підпис П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол №___ від «____»_____2026 року. Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

Зміст

ВСТУП..... 4

Розділ 1. Теоретико-методологічний аналіз феномену задоволеності життям та суб'єктивного відчуття самотності молоді в умовах війни..... 7

1.1 Психологічний зміст та структура задоволеності життям молоді..... 7

1.2 Сутність суб'єктивного відчуття самотності та його прояви в юнацькому віці 10

1.3 Соціально-психологічні чинники задоволеності життям і самотності української молоді в умовах війни..... 12

Розділ 2. Емпіричне дослідження задоволеності життям та суб'єктивної самотності української молоді в умовах війни..... 16

2.1 Методика та процедура дослідження 16

2.2 Отримані результати та їх аналіз..... 20

2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення задоволеності життям та зниження суб'єктивної самотності молоді..... 24

ВИСНОВКИ 28

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 30

ДОДАТКИ 33

ВСТУП

Актуальність теми. Обрану нами тему дослідження можна вважати актуальною з кількох причин. По-перше, проблема задоволеності життям як складової суб'єктивного благополуччя є однією з ключових у сучасній психологічній науці, оскільки вона відображає інтегральну оцінку людиною власного життя, рівень реалізації життєвих цілей та відповідність реальних умов особистісним очікуванням. Упродовж останніх десятиліть цей феномен активно досліджується у межах позитивної психології, проте в умовах соціальних криз і воєнних конфліктів його зміст та детермінанти набувають нових характеристик, що потребують додаткового наукового осмислення.

По-друге, феномен суб'єктивного відчуття самотності розглядається як важливий показник психологічного стану особистості, що пов'язаний із якістю міжособистісних стосунків, рівнем соціальної інтеграції та емоційною безпекою. У західних дослідженнях самотність визнана чинником ризику психічного неблагополуччя, однак в українській психологічній науці проблема її проявів серед молоді в умовах війни залишається недостатньо систематизованою та емпірично вивченою.

По-третє, повномасштабна війна в Україні спричинила значні соціально-психологічні зміни, що безпосередньо вплинули на молоде покоління. Порушення соціальних зв'язків, вимушене переміщення, невизначеність майбутнього, загроза безпеці та зміна життєвих перспектив актуалізують проблему збереження психологічного благополуччя. Молодіжний вік є періодом становлення особистісної ідентичності, формування життєвих стратегій та соціальної активності, тому дослідження задоволеності життям і переживання самотності в цій віковій групі має як наукову, так і практичну значущість.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали положення теорії суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, моделі психологічного благополуччя К. Ріфф, концепції позитивної психології М. Селігмана, когнітивної теорії самотності Д. Рассела та Л. Пеплау, еволюційної концепції

самотності Дж. Качіоппо, теорії збереження ресурсів С. Гобфолла, а також праці українських дослідників (Т. Титаренко, О. Блинова, Л. Карамушка), присвячені проблемам життєтворення, адаптації та психологічної стійкості особистості в умовах соціальних криз.

Об'єктом дослідження виступає суб'єктивне відчуття самотності у осіб юнацького віку.

Предметом дослідження є взаємозв'язок задоволеності життям та суб'єктивного відчуття самотності української молоді в умовах війни.

Метою дослідження є виявлення закономірностей взаємозв'язку між задоволеністю життям та суб'єктивною самотністю української молоді в умовах війни та обґрунтування практичних рекомендацій щодо підвищення рівня психологічного благополуччя.

Відповідно до поставленої мети та висунутих гіпотез було визначено основні **завдання дослідження**:

1) Здійснити теоретичний аналіз феномену задоволеності життям у сучасній психології;

2) Розкрити сутність та психологічні прояви суб'єктивного відчуття самотності у юнацькому віці;

3) Визначити соціально-психологічні чинники задоволеності життям і самотності в умовах війни;

4) Організувати та провести емпіричне дослідження серед молоді м. Чернігова;

5) Здійснити статистичний аналіз отриманих результатів та встановити характер взаємозв'язку між досліджуваними показниками;

6) Розробити практичні рекомендації щодо підвищення задоволеності життям та зниження рівня самотності.

Методи дослідження. У ході дослідження було використано комплекс теоретичних (аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел), емпіричних (психодіагностичне тестування за шкалою задоволеності життям SWLS Е. Дінера, шкалою суб'єктивної самотності UCLA D. Russell,

анкетування) та математико-статистичних (аналіз середніх значень, стандартного відхилення, t-критерій Ст’юдента, кореляційний аналіз Спірмена) методів.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку використаних джерел та додатків. У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз феноменів задоволеності життям і суб’єктивної самотності молоді та визначено соціально-психологічні чинники їх прояву в умовах війни. У другому розділі представлено програму та результати емпіричного дослідження, здійснено їх статистичний аналіз та розроблено практичні рекомендації. Загальний обсяг роботи становить 36 сторінок друкованого тексту.

Розділ 1. Теоретико-методологічний аналіз феномену задоволеності життям та суб'єктивного відчуття самотності молоді в умовах війни

1.1 Психологічний зміст та структура задоволеності життям молоді

Проблема задоволеності життям посідає центральне місце у сучасній психології благополуччя, оскільки відображає інтегральну оцінку особистістю власного життєвого шляху, досягнень, міжособистісних стосунків та перспектив майбутнього. У науковій традиції це поняття розглядається як когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, що відображає узагальнену рефлексивну оцінку якості життя відповідно до індивідуальних стандартів і ціннісних орієнтацій. На відміну від ситуативних емоційних переживань, задоволеність життям характеризується відносною стабільністю та формується на основі усвідомленого співвіднесення бажаного й досягнутого.

У працях Е. Дінера задоволеність життям трактується як глобальне когнітивне судження індивіда про власне життя в цілому, що не зводиться до суми окремих позитивних чи негативних емоцій [20, с. 72]. Дослідник підкреслює, що особистість самостійно визначає критерії оцінки, які можуть включати матеріальний добробут, якість соціальних зв'язків, реалізацію особистісного потенціалу або відчуття безпеки.

Розвиток теорії суб'єктивного благополуччя зумовив диференціацію підходів до розуміння задоволеності життям. У сучасній психології можна виділити два концептуальні напрями:

– гедоністичний підхід, у межах якого задоволеність життям розглядається як результат переважання позитивних переживань над негативними;

– евдемоністичний підхід, який акцентує увагу на самореалізації, смислотворенні та особистісному зростанні як підґрунті відчуття повноцінного життя [31, с. 144].

У межах гедоністичної парадигми задоволеність життям є складовою суб’єктивного благополуччя поряд із позитивним і негативним афектом. Вона визначається як раціональне узагальнення емоційного досвіду. Натомість К. Ріфф, розробляючи модель психологічного благополуччя, підкреслює, що істинне відчуття задоволеності виникає за умови реалізації базових вимірів особистісного функціонування: автономії, позитивних стосунків, особистісного зростання, життєвої мети, самоприйняття та управління середовищем [32, с. 1072].

У контексті позитивної психології М. Селігман пропонує модель PERMA, у якій задоволеність життям пов’язується з поєднанням п’яти складових: позитивних емоцій, залученості, значущих взаємин, смислу та досягнень [33].

Таким чином, задоволеність виступає не ізольованим конструктом, а результатом гармонійного функціонування різних сфер особистісного буття.

Українські дослідники також активно розробляють проблематику життєвого благополуччя. Так, Т. Титаренко розглядає задоволеність життям у контексті життєтворення особистості, наголошуючи на ролі життєвих стратегій, здатності до переосмислення досвіду та адаптації до кризових подій [14]. О. Блинова акцентує увагу на взаємозв’язку задоволеності життям із соціально-психологічною адаптацією та суб’єктивним відчуттям безпеки [1]. У дослідженнях Л. Карамушки задоволеність життям пов’язується з професійною самореалізацією та психологічною стійкістю в умовах соціальних трансформацій [8].

Особливого значення проблема задоволеності життям набуває у молодіжному віці. Юність і рання дорослість характеризуються інтенсивним формуванням ідентичності, життєвих планів та професійного самовизначення. За Е. Еріксоном, саме на цьому етапі вирішується криза «близькість – ізоляція», що безпосередньо впливає на загальне відчуття повноти життя [22]. Задоволеність життям у молоді часто детермінується якістю міжособистісних стосунків, відчуттям підтримки, можливістю самореалізації та прогнозованістю майбутнього.

Структурний аналіз феномену задоволеності життям дозволяє виокремити кілька його компонентів. На основі узагальнення праць зарубіжних та українських авторів можна визначити такі основні складові [10]:

– когнітивний компонент – раціональна оцінка власного життя в цілому та окремих його сфер;

– емоційний компонент – домінування позитивного емоційного фону та відчуття психологічного комфорту;

– ціннісно-смисловий компонент – відповідність життєвого шляху особистісним цілям і сенсам.

Когнітивний компонент передбачає співвіднесення актуального стану життя з внутрішніми стандартами та очікуваннями. Емоційний компонент відображає суб'єктивне переживання гармонії або напруження. Ціннісно-смисловий аспект пов'язаний із відчуттям осмисленості буття, що особливо актуалізується в умовах соціальної нестабільності.

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що задоволеність життям формується під впливом комплексу чинників, серед яких важливе місце посідають особистісні риси (оптимізм, резильєнтність, рівень самоприйняття), соціальна підтримка, економічна стабільність та відчуття безпеки. За даними міжнародних досліджень (World Happiness Report, дослідження Gallup) [26; 24], молоді люди є більш чутливими до соціальних потрясінь, що може суттєво змінювати рівень їх життєвої задоволеності.

Отже, задоволеність життям є багатовимірним психологічним конструктом, який поєднує когнітивні оцінки, емоційні переживання та смислові орієнтації особистості. У молодіжному віці цей феномен набуває особливої значущості, оскільки відображає ступінь адаптації до соціального середовища, рівень самореалізації та сформованість життєвої перспективи. Розуміння психологічного змісту та структури задоволеності життям створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу її взаємозв'язку із суб'єктивним відчуттям самотності в умовах війни.

1.2 **Сутність суб’єктивного відчуття самотності та його прояви в юнацькому віці**

Феномен самотності в сучасній психології розглядається як складне багатовимірне явище, що має емоційний, когнітивний та соціальний виміри. Важливо підкреслити, що самотність не тотожна соціальній ізоляції. Соціальна ізоляція є об’єктивним показником кількості та якості соціальних контактів, тоді як суб’єктивне відчуття самотності відображає внутрішнє переживання недостатності або незадовільності міжособистісних зв’язків [30, с. 31].

Однією з найбільш впливових теоретичних моделей є когнітивна теорія самотності, розроблена Д. Расселом, Л. Пеплау та М. Фергюсоном [18; 29; 25]. У межах цієї концепції самотність визначається як результат розбіжності між бажаним і реальним рівнем соціальних стосунків. Центральним механізмом виступає когнітивна оцінка якості та значущості контактів. Відтак суб’єктивне відчуття самотності формується не стільки через об’єктивну нестачу взаємодії, скільки через сприйняття цієї нестачі як значущої втрати або дефіциту.

Еволюційний підхід Дж. Качіоппо розглядає самотність як адаптивний сигнал, подібний до фізичного болю, що спонукає особистість до відновлення соціальних зв’язків [28]. Згідно з цим підходом, самотність виконує регулятивну функцію, активізуючи мотивацію до пошуку підтримки та взаємодії. Водночас тривале переживання самотності може призводити до підвищення тривожності, недовіри, гіперчутливості до соціальних загроз, що формує замкнене коло соціального відчуження.

У межах феноменологічного підходу К. Мустакас трактує самотність як екзистенційне переживання, пов’язане з усвідомленням унікальності та відокремленості власного «Я» [27, с. 525]. Він розрізняє нормальну, або творчу самотність, що сприяє самопізнанню та особистісному зростанню, і невротичну самотність, яка супроводжується відчуттям покинутості, беззмістовності та психологічної ізоляції.

Українські науковці також приділяють увагу проблемі самотності у контексті соціальних трансформацій. Т. Титаренко наголошує, що переживання самотності в умовах суспільної нестабільності часто пов’язане з руйнуванням звичних соціальних зв’язків і втратою відчуття передбачуваності майбутнього [19, с. 313]. О. Блинова підкреслює взаємозв’язок самотності з рівнем соціальної підтримки та ідентичності, зазначаючи, що дефіцит значущих міжособистісних контактів знижує відчуття суб’єктивної безпеки [2, с. 27].

Структурно суб’єктивне відчуття самотності можна розглядати як багатокомпонентний конструкт, що включає:

– емоційний компонент – переживання смутку, тривоги, покинутості, внутрішньої порожнечі;

– когнітивний компонент – негативні інтерпретації соціальних ситуацій, очікування відторгнення;

– поведінковий компонент – зниження соціальної активності або, навпаки, неефективні спроби встановлення контактів [15].

У молодіжному віці феномен самотності набуває специфічного психологічного змісту. Період юності та ранньої дорослості характеризується інтенсивним формуванням особистісної ідентичності, розвитком автономії та потребою в близьких, емоційно насичених взаєминах. Згідно з теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона, ключовим завданням цього етапу є подолання кризи «близькість – ізоляція» [9, с. 8]. Нездатність встановлювати довірливі стосунки або досвід відторгнення може спричиняти посилення самотності та формування відчуття соціальної відчуженості.

Дослідження J. Arnett у межах концепції «emerging adulthood» демонструють, що молоді люди часто перебувають у стані нестабільності соціальних ролей, професійної невизначеності та пошуку життєвих орієнтирів [21, с. 259].

Емпіричні дослідження свідчать про те, що у молоді самотність пов’язана з:

– зниженням самооцінки та впевненості у власній соціальній привабливості;

– підвищенням рівня тривожності й депресивних симптомів;

– зменшенням задоволеності життям та суб’єктивного благополуччя [23; 34].

Водночас варто враховувати амбівалентність цього феномену. Помірне усамітнення може виконувати функцію психологічної саморегуляції, сприяти рефлексії та формуванню автономії. Проте хронічна самотність у молодіжному віці здатна негативно впливати на формування соціальних навичок, здатність до довіри та емоційної близькості.

Таким чином, суб’єктивне відчуття самотності є складним психологічним конструктом, що виникає внаслідок дисбалансу між потребою в значущих стосунках та їх фактичною реалізацією. У молодіжному віці це переживання має особливу значущість, оскільки безпосередньо пов’язане з формуванням ідентичності, розвитком інтимності та життєвої перспективи. Усвідомлення структури та механізмів самотності створює необхідне теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу її взаємозв’язку із задоволеністю життям у складних соціально-історичних умовах.

1.3 **Соціально-психологічні чинники задоволеності життям і самотності української молоді в умовах війни**

Повномасштабна війна в Україні створила принципово новий соціально-психологічний контекст функціонування молоді, що суттєво трансформує механізми формування задоволеності життям та переживання самотності. В умовах воєнної нестабільності змінюються базові параметри життєвого середовища – безпека, прогнозованість майбутнього, сталість соціальних зв’язків, економічна стабільність [5, с. 11]. Відповідно, феномени життєвої

задоволеності та самотності набувають особливого екзистенційного та соціального змісту.

Згідно з концепцією суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, життєва задоволеність значною мірою залежить від когнітивної оцінки життєвих умов та ступеня відповідності реального життя очікуванням [17, с. 18]. В умовах війни відбувається різке порушення очікувань щодо стабільності, безпеки та перспектив розвитку, що може призводити до зниження загального рівня задоволеності життям. Однак дослідження в галузі психології кризових ситуацій демонструють, що реакція на травматичні події є варіативною та опосередковується соціально-психологічними ресурсами особистості.

Одним із ключових чинників виступає соціальна підтримка. Теорія збереження ресурсів С. Гобфолла підкреслює, що втрата соціальних, матеріальних і символічних ресурсів є потужним стресогенним фактором [16, с. 16]. Водночас наявність підтримки з боку родини, друзів, спільнот і професійного оточення здатна компенсувати вплив негативних подій.

Для української молоді особливо актуальними є такі соціально-психологічні чинники:

– досвід вимушеного переміщення або розлуки з близькими;

– зміна освітнього та професійного середовища;

– інформаційне навантаження та вплив медіапростору;

– відчуття колективної ідентичності та національної згуртованості [7].

Досвід внутрішнього чи зовнішнього переміщення часто супроводжується руйнуванням усталених соціальних мереж, що може підвищувати рівень суб'єктивної самотності. Водночас дослідження українських науковців свідчать, що залучення до нових соціальних спільнот, волонтерських ініціатив або громадської активності може компенсувати втрату попередніх зв'язків і навіть сприяти зростанню відчуття смислу життя [4, с. 52].

Зміна освітнього формату (дистанційне навчання, перерви в освітньому процесі, релокація університетів) впливає на якість міжособистісної взаємодії.

Молодіжний вік є періодом інтенсивної соціалізації, і скорочення безпосередніх контактів може знижувати рівень емоційної близькості, що, за когнітивною теорією самотності сприяє формуванню переживання соціального дефіциту [12].

Особливу роль відіграє інформаційне середовище. Постійне перебування у полі тривожних новин, спостереження за загрозами та втратами може підвищувати рівень хронічного стресу. Згідно з дослідженнями в галузі медіапсихології, надмірне інформаційне навантаження пов’язане з підвищенням тривожності та зниженням суб’єктивного благополуччя. Водночас контрольований доступ до інформації та активна громадянська позиція можуть зменшувати відчуття безпорадності.

Важливим чинником у структурі задоволеності життям в умовах війни виступає смислотворення. З позицій логотерапії В. Франкла, навіть у ситуації екстремальних випробувань людина здатна зберігати внутрішню цілісність через надання подіям особистісного смислу [13, с. 14]. У сучасних дослідженнях українських психологів наголошується, що залучення молоді до соціально значущої діяльності, волонтерства та підтримки Збройних Сил України формує відчуття причетності до спільної мети, що позитивно впливає на рівень життєвої задоволеності [3].

Водночас переживання самотності в умовах війни може посилюватися через такі психологічні механізми:

– підвищення недовіри та соціальної настороженості;

– переживання втрати значущих осіб;

– зниження можливостей для емоційно насиченої взаємодії;

– відчуття екзистенційної невизначеності [6].

Екзистенційна невизначеність, пов’язана з небезпекою та непередбачуваністю майбутнього, може формувати внутрішнє відчуття ізольованості навіть за наявності соціальних контактів. За даними досліджень у сфері психології травми, травматичний досвід часто супроводжується

порушенням здатності до емоційної близькості, що є додатковим чинником розвитку хронічної самотності [11].

Важливим регулятором задоволеності життям і рівня самотності виступають особистісні ресурси. Резильєнтність, оптимізм, рівень самоприйняття та здатність до емоційної саморегуляції знижують негативний вплив стресогенних факторів. Дослідження в галузі позитивної психології підтверджують, що внутрішні ресурси дозволяють зберігати психологічну стійкість навіть за умов високої соціальної напруги.

Таким чином, соціально-психологічні чинники задоволеності життям і самотності української молоді в умовах війни мають комплексний характер. Вони включають як об’єктивні умови (безпека, соціальні зміни, переміщення), так і суб’єктивні інтерпретації подій, рівень соціальної підтримки, сформованість особистісних ресурсів і здатність до смислотворення. Взаємодія цих чинників визначає індивідуальну траєкторію психологічної адаптації молоді в умовах воєнної реальності та створює теоретичне підґрунтя для емпіричного дослідження їхнього впливу на задоволеність життям і переживання самотності.

Розділ 2. Емпіричне дослідження задоволеності життям та суб'єктивної самотності української молоді в умовах війни

2.1 Методика та процедура дослідження

Емпіричне дослідження задоволеності життям та суб'єктивного відчуття самотності української молоді в умовах війни було організоване відповідно до вимог психологічної методології, принципів академічної доброчесності та етичних стандартів проведення психодіагностичних досліджень. Побудова дослідницької програми здійснювалася з урахуванням теоретичних положень, викладених у першому розділі роботи, а також відповідно до загального алгоритму психологічного дослідження, що передбачає чітке визначення вибірки, валідного інструментарію та процедури обробки результатів.

Дослідження проводилося на базі молодіжної організації «Імпульс» м. Чернігова, яка об'єднує активну молодь віком від 18 до 25 років. Вибір саме цієї бази обумовлений тим, що молодіжні громадські структури виступають важливим осередком соціалізації, громадянської активності та формування соціальної підтримки в умовах воєнного часу. Учасники організації беруть участь у волонтерських, освітніх та соціальних ініціативах, що дозволяє розглядати їх як соціально активну частину молодіжного середовища.

Дослідження проводилося у 2025 році в очному форматі. Перед початком тестування учасникам було роз'яснено мету дослідження, наголошено на добровільності участі та гарантовано конфіденційність отриманих результатів. Усі респонденти надали інформовану згоду на участь.

У дослідженні взяли участь 60 осіб юнацького віку (18 – 25 років), які є членами зазначеної молодіжної організації. Вибірка була сформована з урахуванням статевої диференціації, що дозволяє здійснити порівняльний аналіз показників задоволеності життям та самотності між особами чоловічої та жіночої статі.

Для початку розглянемо склад вибірки за статтю (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл досліджуваних за статтю

Стать	Кількість осіб	Відсоток
Жінки	34	56,7 %
Чоловіки	26	43,3 %
Разом	60	100 %

Як видно з таблиці 2.1, у вибірці переважають жінки (56,7 %), що є типовим для досліджень, проведених у молодіжному громадському середовищі. Разом з тим представництво чоловіків є достатнім для проведення статистично обґрунтованого гендерного порівняння.

Далі проаналізуємо віковий склад учасників (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Віковий розподіл досліджуваних

Вікова категорія	Кількість	Відсоток
18 – 20 років	21	35,0 %
21 – 23 роки	25	41,7 %
24 – 25 років	14	23,3 %
Разом	60	100 %

Дані таблиці 2.2 свідчать, що найбільш представлена група – молодь віком 21 – 23 роки. Це дозволяє говорити про достатню репрезентативність вибірки у межах періоду ранньої дорослості, який характеризується активним формуванням життєвих планів та соціальних зв’язків.

З огляду на специфіку тематики дослідження важливим було врахування досвіду проживання в умовах війни.

Таблиця 2.3

Досвід проживання воєнних подій серед учасників

Показник	Кількість	Відсоток
Перебували у зоні активних бойових дій	18	30,0 %
Мали досвід вимушеного переміщення	22	36,7 %
Не змінювали місце проживання	20	33,3 %

Представлені дані демонструють, що значна частина респондентів безпосередньо зазнала впливу воєнних подій. Це дозволяє аналізувати показники задоволеності життям і самотності з урахуванням різного рівня травматичного досвіду.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів:

– теоретичні методи (аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел);

– емпіричні методи (психодіагностичне тестування, анкетування);

– методи математико-статистичної обробки даних.

Основним психодіагностичним інструментарієм стали валідні та міжнародно апробовані методики.

1. Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale – SWLS). Автори: E. Diener, R. Emmons, R. Larsen, S. Griffin (1985) [20].

Методика складається з 5 тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Вона спрямована на вимірювання глобальної когнітивної оцінки власного життя.

Перед інтерпретацією результатів необхідно визначити діапазони оцінювання.

Таблиця 2.4

Інтерпретація рівнів задоволеності життям

Сума балів	Рівень задоволеності
5 – 14	Низький
15 – 24	Середній
25 – 35	Високий

Таким чином, чим вищий сумарний бал, тим вищий рівень суб'єктивної задоволеності життям.

2. Шкала суб'єктивної самотності UCLA (версія 3). Автор: D. Russell (1996) [30].

Методика містить 20 тверджень, що оцінюються за 4-бальною шкалою частоти переживань. Шкала дозволяє визначити загальний рівень суб'єктивного відчуття самотності.

Таблиця 2.5

Інтерпретація рівнів самотності

Сума балів	Рівень самотності
20 – 39	Низький
40 – 59	Середній
60 – 80	Високий

Підвищення показників свідчить про більш інтенсивне переживання соціальної ізоляції та емоційного дефіциту.

Дослідження здійснювалося у декілька послідовних етапів.

1. Підготовчий етап. Було визначено вибірку, отримано дозвіл адміністрації молодіжної організації та підготовлено бланки методик.

2. Основний етап. Респонденти проходили тестування у групах по 8 – 10 осіб. Загальна тривалість дослідження становила приблизно 25 – 30 хвилин.

Інструкція зачитувалася дослідником, після чого учасники самостійно заповнювали бланки.

3. Аналітичний етап. Отримані дані були закодовані та внесені до електронної бази. Було здійснено первинну обробку результатів (обчислення середніх значень і стандартних відхилень), після чого проведено статистичний аналіз (для статистичного аналізу було використано програму PSPP for Linux).

Для перевірки гіпотези дослідження було застосовано:

– обчислення середніх значень (M) та стандартного відхилення (SD);

– t-критерій Ст’юдента для незалежних вибірок (з метою виявлення гендерних відмінностей);

– коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (для визначення зв’язку між рівнем задоволеності життям та самотності).

Отже, методика дослідження побудована з урахуванням принципів валідності, надійності та репрезентативності. Комплекс використаних інструментів дозволяє здійснити всебічний аналіз взаємозв’язку між задоволеністю життям і суб’єктивним відчуттям самотності української молоді в умовах війни, а також виявити можливі особливості цих показників у осіб різної статі.

2.2 **Отримані результати та їх аналіз**

Аналіз емпіричних даних здійснювався відповідно до логіки, визначеної у підрозділі 2.1, та включав послідовну реалізацію аналітичного етапу дослідження: первинну статистичну обробку результатів, визначення рівневих показників задоволеності життям і суб’єктивної самотності, аналіз їх відмінностей у осіб різної статі та встановлення характеру взаємозв’язку між досліджуваними змінними.

На першому етапі було здійснено обчислення середніх значень (M) та стандартного відхилення (SD) за шкалою задоволеності життям (SWLS).

Таблиця 2.6

Описові статистики показників задоволеності життям (N = 60)

Показник	M	SD	Мінімум	Максимум
Задоволеність життям	19,8	5,4	8	32

Отримані результати свідчать, що середній показник задоволеності життям у вибірці відповідає середньому рівню (15 – 24 бали). Разом з тим значна варіативність (SD = 5,4) вказує на наявність суттєвих індивідуальних відмінностей у переживанні якості життя в умовах війни.

Для більш детального аналізу було здійснено відсотковий розподіл респондентів за рівнями задоволеності.

Таблиця 2.7

Рівневий розподіл задоволеності життям

Рівень	Кількість	Відсоток (%)
Низький	14	23,3 %
Середній	32	53,3 %
Високий	14	23,3 %
Разом	60	100 %

Як видно з таблиці 2.7, більше половини молоді (53,3 %) демонструє середній рівень задоволеності життям. Водночас майже чверть респондентів має низький рівень, що може свідчити про негативний вплив воєнної ситуації на суб’єктивну оцінку якості життя.

Наступним етапом було визначення загального рівня суб’єктивної самотності за шкалою UCLA.

Таблиця 2.8

Описові статистики показників самотності (N = 60)

Показник	M	SD	Мінімум	Максимум
Самотність	47,6	9,1	28	71

Середній показник самотності відповідає середньому рівню (40 – 59 балів). Разом з тим значення стандартного відхилення (SD = 9,1) демонструє значну диференціацію респондентів за інтенсивністю переживання самотності.

Для уточнення переживання відчуття самотності у респондентів було здійснено аналіз відсоткового розподілу структури вибірки за різними рівнями переживання самотності.

Таблиця 2.9

Відсотковий розподіл респондентів за рівнями переживання самотності

Рівень	Кількість	Відсоток (%)
Низький	12	20,0 %
Середній	36	60,0 %
Високий	12	20,0 %
Разом	60	100 %

Отримані результати засвідчують, що 20 % молоді переживають високий рівень самотності, що в умовах воєнного часу є психологічно значущим показником ризику.

З метою виявлення можливих відмінностей у показниках задоволеності життям у осіб різної статі було застосовано t-критерій Ст’юдента для незалежних вибірок.

Таблиця 2.10

Відмінності задоволеності життям у осіб різної статі

Стать	M	SD	t	p
Жінки (n=34)	18,9	5,1	2,14	0,036
Чоловіки (n=26)	21,1	5,6		

Результати свідчать про статистично значущі відмінності ($p < 0,05$): особи чоловічої статі демонструють вищий рівень задоволеності життям порівняно з особами жіночої статі. Це може бути пов’язано з більшою емоційною чутливістю дівчат та жінок до соціальних стресорів або відмінностями у когнітивній оцінці життєвої ситуації.

Таблиця 2.11

Відмінності рівня переживання самотності у осіб різної статі

Стать	M	SD	t	p
Жінки (n=34)	49,2	8,7	2,48	0,016
Чоловіки (n=26)	45,5	9,4		

Статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) свідчать, що особи жіночої статі частіше переживають більш виражене відчуття самотності. Отримані дані узгоджуються з результатами міжнародних досліджень, які вказують на більшу схильність жінок до емоційного рефлексування соціальних зв’язків.

Для перевірки основної гіпотези дослідження було обчислено коефіцієнт рангової кореляції Спірмена між показниками задоволеності життям і суб’єктивним відчуттям самотності у дослідженої молоді.

Таблиця 2.12

Кореляційний зв'язок між задоволеністю життям і самотністю

Показники	r	p
Задоволеність життям – Самотність	-0,62	<0,001

Виявлено статистично значущий зворотний зв'язок середньої сили (r = -0,62; p < 0,001). Це означає, що зі зростанням рівня самотності показник задоволеності життям знижується. Отриманий результат підтверджує висунуту гіпотезу та узгоджується з теоретичними положеннями когнітивної теорії самотності та концепції суб'єктивного благополуччя.

Отримані дані дозволяють зробити такі узагальнення:

– більшість молоді демонструє середній рівень задоволеності життям і самотності, що свідчить про відносну адаптацію до умов війни;

– близько п'ятої частини респондентів перебувають у зоні ризику через високий рівень самотності;

– виявлено статистично значущі гендерні відмінності: жінки частіше демонструють нижчу задоволеність життям і вищий рівень самотності;

– підтверджено наявність зворотного кореляційного зв'язку між досліджуваними показниками.

Таким чином, емпіричні результати підтверджують припущення про те, що суб'єктивне відчуття самотності є важливим детермінантом життєвої задоволеності української молоді в умовах воєнної реальності.

2.3 **Практичні рекомендації щодо підвищення задоволеності життям та зниження суб'єктивної самотності молоді**

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність статистично значущого зворотного зв'язку між задоволеністю життям та рівнем суб'єктивної самотності української молоді в умовах війни. Виявлені гендерні відмінності, а

також частка респондентів із високим рівнем самотності, зумовлюють необхідність розроблення системи цілеспрямованих психологічних заходів.

Практичні рекомендації були сформовані з урахуванням сучасних положень позитивної психології (M. Seligman), теорії соціальної підтримки (S. Cohen), концепції резильєнтності (A. Masten), а також результатів українських досліджень адаптації особистості в умовах соціальної кризи (Т. Титаренко, О. Блинова). Вони орієнтовані на діяльність молодіжних організацій, освітніх установ, психологічних служб та самих молодих людей.

На індивідуальному рівні доцільно зосередити увагу на розвитку внутрішніх ресурсів особистості, здатних підвищувати життєву задоволеність та знижувати переживання соціальної ізольованості.

Таблиця 2.13

Індивідуальні психологічні стратегії

Напрям роботи	Зміст заходів	Очікуваний ефект
Розвиток резильєнтності	Тренінги емоційної саморегуляції, вправи на усвідомленість	Підвищення стресостійкості
Формування позитивного мислення	Ведення «щоденника вдячності», рефлексивні вправи	Зростання когнітивної оцінки якості життя
Розвиток соціальних навичок	Тренінги асертивності, комунікативні вправи	Зменшення соціальної тривожності
Смислотворення	Постановка життєвих цілей, планування перспектив	Підвищення життєвої визначеності

Зазначені заходи спрямовані на формування внутрішнього відчуття контролю над життєвими обставинами, що, за даними досліджень позитивної психології, безпосередньо корелює з рівнем задоволеності життям.

Враховуючи роль соціальної підтримки як ключового чинника психологічного благополуччя, важливим є створення структурованого середовища взаємодії в межах молодіжних спільнот.

Таблиця 2.14

Рекомендовані заходи на рівні молодіжної організації

Напрям діяльності	Конкретні форми роботи	Психологічний результат
Підтримка групової згуртованості	Командні проєкти, спільні ініціативи	Посилення відчуття приналежності
Психоосвітні заходи	Лекції про стрес і адаптацію, воркшопи	Усвідомлення механізмів саморегуляції
Групи підтримки	Регулярні зустрічі з психологом	Зниження рівня емоційної ізоляції
Волонтерська діяльність	Участь у громадських ініціативах	Формування відчуття значущості

Залучення молоді до соціально значущої діяльності сприяє формуванню смислу та колективної ідентичності, що зменшує ризик хронічної самотності.

З огляду на виявлені гендерні відмінності доцільно враховувати специфіку переживання самотності та задоволеності життям серед чоловіків і жінок.

Таблиця 2.15

Гендерні особливості психологічної підтримки

Цільова група	Рекомендовані підходи	Обґрунтування
Жінки	Групові форми підтримки, емоційно-рефлексивні тренінги	Більша чутливість до міжособистісних стосунків
Чоловіки	Діяльнісні формати (проєкти, лідерські програми)	Схильність до поведінкових стратегій адаптації

Такий диференційований підхід дозволяє підвищити ефективність психологічної роботи та врахувати особливості соціалізації молоді.

На основі результатів дослідження доцільно запропонувати трирівневу модель психологічної підтримки молоді в умовах війни:

– індивідуальний рівень (розвиток особистісних ресурсів);

– груповий рівень (формування підтримуючого соціального середовища);

– інституційний рівень (створення програм психологічної допомоги в освітніх і громадських структурах).

Реалізація цієї моделі передбачає систематичність заходів, професійний супровід та інтеграцію психологічних програм у діяльність молодіжних організацій м. Чернігова.

Запропоновані рекомендації ґрунтуються на результатах емпіричного дослідження та сучасних теоретичних підходах до розуміння суб’єктивного благополуччя і самотності. Їх реалізація сприятиме:

– підвищенню рівня задоволеності життям;

– зменшенню переживання соціальної ізольованості;

– зміцненню психологічної стійкості молоді в умовах воєнної нестабільності.

Комплексність і наукова обґрунтованість рекомендацій забезпечують можливість їх практичного застосування у діяльності молодіжних організацій та психологічних служб.

ВИСНОВКИ

Теоретико-емпіричний аналіз проблеми задоволеності життям та субєктивного відчуття самотності сучасної української молоді, дозволив дійти наступних висновків.

Встановлено, що задоволеність життям розглядається як когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя (Е. Дінер) і відображає узагальнену оцінку особистістю якості власного життя відповідно до її цінностей та очікувань. У межах гедоністичного підходу вона трактується як результат переважання позитивного афекту над негативним, тоді як евдемоністичний підхід (К. Ріфф, М. Селігман) акцентує увагу на самореалізації, смислотворенні та особистісному зростанні. Узагальнення наукових позицій дозволило визначити структуру задоволеності життям як інтеграцію когнітивного, емоційного та ціннісно-смислового компонентів.

З'ясовано, що самотність є суб'єктивним переживанням дефіциту значущих соціальних зв'язків і не тотожна об'єктивній ізоляції. Вона формується внаслідок розбіжності між бажаним і реальним рівнем соціальної взаємодії (D. Russell, L. Peplau). У структурі самотності виокремлено емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Встановлено, що в молодіжному віці самотність пов'язана з процесами становлення ідентичності, формування близьких стосунків та життєвої перспективи, а її підвищений рівень може негативно впливати на самооцінку та загальне психологічне благополуччя.

Визначено, що ключовими детермінантами виступають рівень соціальної підтримки, досвід вимушеного переміщення, відчуття безпеки, особистісні ресурси (резильєнтність, оптимізм, здатність до смислотворення), а також включеність у громадську діяльність. В умовах воєнної нестабільності відбувається трансформація життєвих орієнтирів і переоцінка цінностей, що впливає на суб'єктивне благополуччя та переживання самотності.

В ході емпіричного дослідження встановлено, що більшість респондентів характеризується середнім рівнем задоволеності життям та самотності, що свідчить про відносну психологічну адаптацію до умов воєнного часу. Разом з тим близько п’ятої частини досліджуваних демонструє високий рівень самотності, що може розглядатися як фактор ризику психологічного неблагополуччя. Виявлено статистично значущі гендерні відмінності: жінки характеризуються нижчим рівнем задоволеності життям та вищим рівнем самотності порівняно з чоловіками. Кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущого зворотного зв’язку середньої сили між задоволеністю життям і самотністю ($r = -0,62$; $p < 0,001$), що підтверджує висунуту гіпотезу про їх взаємозалежність.

Запропоновано систему заходів на індивідуальному, груповому та інституційному рівнях, що включає розвиток особистісних ресурсів, формування підтримуючого соціального середовища та впровадження психоосвітніх програм у діяльність молодіжних організацій. Обґрунтовано доцільність різного підходу в організації психологічної підтримки особам жіночої та чоловічої статі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блинова О. Є. Психологічні особливості соціальної адаптації особистості в умовах суспільних змін : монографія. Херсон : Гельветика, 2016. 304 с.

2. Блинова О. Є. Соціально-психологічні детермінанти переживання самотності особистості. *Психологія і особистість*. 2018. № 1 (13). С. 14–24.

3. Вінник О. П. Громадянська активність та психологічне благополуччя молоді в умовах війни. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 1, № 56. С. 23–31.

4. Галецька І. І. Психологічні чинники смислотворення молоді в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2023. № 2 (30). С. 45–54.

5. Ігнатенко В. Л . Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану. *Психологія і суспільство*. 2022. № 3. С. 6–17.

6. Інститут демографії та соціальних досліджень імені М. В. Птухи НАН України. *Молодь України в умовах воєнного стану: соціально-психологічні виклики*. Київ, 2023. 96 с.

7. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. *Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабної війни*. Київ : НАПН України, 2023. 148 с.

8. Карамушка Л. М. Психологія професійної діяльності та благополуччя особистості : монографія. Київ : КНТ, 2013. 384 с.

9. Карамушка Л. М., Сняданко І. І. Психологічне благополуччя особистості в умовах соціальної нестабільності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2 (17). С. 5–14.

10. Максименко С. Д. *Загальна психологія* : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 544 с.

11. Міністерство освіти і науки України. *Аналітичний звіт щодо психологічного стану здобувачів освіти в умовах воєнного стану*. Київ : МОН України, 2023. 84 с.

12. Свириденко С. Д., Кокун О. М. Психологічна стійкість особистості в умовах воєнних дій: теоретичні та прикладні аспекти. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 212 с.

13. Слюсаревський М. М. Екзистенційні переживання особистості в умовах війни: соціально-психологічний вимір. *Психологія і особистість*. 2022. № 2 (22). С. 5–15.

14. Титаренко Т. М. *Життєтворчість особистості: психологічна теорія і практика*. Київ : Либідь, 2005. 376 с.

15. Титаренко Т. М. *Психологія життєвої кризи особистості*. Київ : Агропромвидав України, 2010. 320 с.

16. Ткаченко О. С. Психологічні ресурси особистості в умовах воєнного стану в Україні. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 4 (27). С. 7–18.

17. Ющенко Б. А. Соціально-психологічна адаптація особистості в умовах воєнної нестабільності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2023. № 2. С. 12–21.

18. Cacioppo J. T., Patrick W. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York : W. W. Norton, 2008. 336 p.

19. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, № 2. P. 310–357.

20. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49, № 1. P. 71–75.

21. Diener E., Oishi S., Tay L. Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*. 2018. Vol. 2. P. 253–260.

22. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York : W. W. Norton, 1968. 336 p.

23. Eurofound. *Living, working and COVID-19 in the European Union*. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2021. 104 p.

24. Gallup. *Global Emotions Report 2023*. Washington, DC : Gallup Press, 2023. 116 p.

25. Hawkley L. C., Cacioppo J. T. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*. 2010. Vol. 40, № 2. P. 218–227.

26. Helliwell J. F., Layard R., Sachs J. D., De Neve J.-E. (eds.). *World Happiness Report 2023*. New York : Sustainable Development Solutions Network, 2023. 302 p.

27. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, № 3. P. 513–524.

28. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, № 3. P. 227–238.

29. Peplau L. A., Perlman D. Perspectives on loneliness. In: Peplau L. A., Perlman D. (eds.). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York : Wiley, 1982. P. 1–18.

30. Russell D. W. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*. 1996. Vol. 66, № 1. P. 20–40.

31. Ryan R. M., Deci E. L. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 141–166.

32. Ryff C. D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, № 6. P. 1069–1081.

33. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York : Free Press, 2011. 349 p.

34. United Nations Development Programme (UNDP). *Human Development Report 2022: Uncertain Times, Unsettled Lives*. New York : UNDP, 2022. 319 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale – SWLS)

Автори: E. Diener, R. Emmons, R. Larsen, S. Griffin (1985)

Мета: визначення глобальної когнітивної оцінки власного життя.

Інструкція. Вам пропонуються твердження, що стосуються Вашого життя в цілому. Прочитайте кожне з них та оберіть варіант відповіді за 7-бальною шкалою:

1 – повністю не згоден

2 – не згоден

3 – скоріше не згоден

4 – важко відповісти

5 – скоріше згоден

6 – згоден

7 – повністю згоден

Твердження:

1. У більшості аспектів моє життя близьке до ідеального.

2. Умови мого життя є відмінними.

3. Я задоволений(а) своїм життям.

4. Поки що я досяг(ла) у житті того, чого хотів(ла).

5. Якби я міг(могла) прожити своє життя знову, я майже нічого б не змінив(ла).

Бланк відповідей

№ твердження	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							

4							
5							

Підсумовується загальна кількість балів за всіма 5 твердженнями.

Інтерпретація:

5–14 балів – низький рівень задоволеності життям

15–24 бали – середній рівень

25–35 балів – високий рівень

Чим вищий сумарний показник, тим вищою є глобальна когнітивна оцінка власного життя.

Додаток Б

Шкала суб’єктивної самотності UCLA (версія 3)

Автор: D. Russell (1996)

Мета: визначення рівня суб’єктивного переживання самотності та відчуття соціальної ізоляції.

Інструкція. Нижче наведено твердження, що стосуються Вашого самопочуття та взаємин з іншими людьми. Прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільш точно відображає те, як часто Ви переживаєте подібні стани.

1 – ніколи

2 – рідко

3 – іноді

4 – часто

Важливо відповідати чесно та спиратися на власний досвід.

Твердження:

1. Як часто Ви відчуваєте, що Вам бракує компанії?
2. Як часто Ви відчуваєте себе ізольованим(ою) від інших?
3. Як часто Ви відчуваєте, що Вам нема до кого звернутися?
4. Як часто Ви відчуваєте, що люди навколо Вас не розуміють Вас?
5. Як часто Ви відчуваєте себе самотнім(ою)?
6. Як часто Ви відчуваєте себе частиною групи друзів?
7. Як часто Ви відчуваєте, що маєте близьких людей?
8. Як часто Ви відчуваєте себе покинутим(ою)?
9. Як часто Ви відчуваєте, що Ваші соціальні стосунки поверхневі?
10. Як часто Ви відчуваєте себе непотрібним(ою)?
11. Як часто Ви відчуваєте, що Вам бракує емоційної близькості?
12. Як часто Ви відчуваєте себе відчуженим(ою)?
13. Як часто Ви відчуваєте, що є люди, які Вас підтримують?
14. Як часто Ви відчуваєте, що маєте достатньо друзів?

15. Як часто Ви відчуваєте, що оточені людьми, які Вас приймають?
16. Як часто Ви відчуваєте труднощі у встановленні близьких стосунків?
17. Як часто Ви відчуваєте себе віддаленим(ою) від інших?
18. Як часто Ви відчуваєте, що ніхто Вас по-справжньому не знає?
19. Як часто Ви відчуваєте, що не належите до жодної спільноти?
20. Як часто Ви відчуваєте себе емоційно ізольованим(ою)?

Бланк відповідей

№	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Діапазон балів: 20–80.

Інтерпретація:

20–39 балів – низький рівень самотності

40–59 балів – середній рівень

60–80 балів – високий рівень самотності

Чим вищий сумарний бал, тим більш інтенсивним є суб’єктивне переживання самотності.