

**НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ**



**МЕЛЬНИК Ю. Б., СТАДНІК А. В.**

**Опитувальник цінності життя**

**Методичний посібник**



НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ  
Соціально-психологічний центр ХОГОКЗ

**Мельник Ю. Б., Стадник А. В.**

## **Опитувальник цінності життя**

методичний посібник

Харків  
“ХОГОКЗ”  
2026

УДК 159.9.07:124(072)

DOI <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/melnyk.stadnik.2.2026>

М 48

*Укладачі:*

**Мельник Ю. Б.**

доктор філософії з освітніх наук (PhD), доцент,  
психолог вищої кваліфікаційної категорії,  
“Практичний психолог – методист”

**Стаднік А. В.**

доктор філософії з медичних наук (PhD), доцент

*Рекомендовано*

Вченою радою

Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ  
(протокол № 1 від 10.08.2025 р.)

*Погоджено*

Науково-методичною радою

Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ  
(протокол № 1 від 10.08.2025 р.)

**М 48** Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Опитувальник цінності життя: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2026. 16 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/melnyk.stadnik.2.2026>

Методичний посібник “Опитувальник цінності життя” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника із 12 пунктів. Посібник містить інформацію, яка дозволяє ознайомитися з методикою дослідження (критеріями, підрахунком балів, рівнями та показниками). Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк і програму математичної статистики, які дозволяють швидко та зручно обробляти результати. Наведено літературу з першоджерелом, зразками аналогічних досліджень та посилання на сайт з розробленими Google Forms. Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками за прямим призначенням та як допоміжний засіб для діагностики психічного стану осіб різних вікових груп.

**УДК 159.9.07:124(072)**

Cite this manual in APA style as:

Melnyk, Y. B., & Stadnik, A. V. (2026). *Opytvalnyk tsinnosti zhyttia [Value of Life Questionnaire]*. KRPOCH. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/melnyk.stadnik.2.2026>

© Мельник Ю. Б., Стаднік А. В., 2026.

© ХОГОКЗ, оформлення, 2026.

**ЗМІСТ**

ВСТУП.....	4
Критерії VLQ-12.....	4
Підрахунок балів VLQ-12.....	5
Рівні та показники VLQ-12.....	5
Переваги VLQ-12.....	9
Інструкція.....	10
Опитувальник.....	10
Бланк відповідей.....	13
ЛІТЕРАТУРА.....	14

### ВСТУП

Методичний посібник “Опитувальник цінності життя” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника (Melnyk & Stadnik, 2026) із 12 пунктів.

Посібник містить інформацію, яка дозволяє ознайомитися з методикою дослідження особистості, зокрема того, як людина відноситься до цінності власного життя.

Опитувальник цінності життя (VLQ-12) – це діагностичний інструментарій, що може застосовуватися за прямим призначенням та як допоміжний засіб для діагностики психічного стану особистості. Опитувальник може використовуватися для дослідження осіб різних вікових груп, особливо цінним є його застосування в періоди вікових криз та екстремальних умовах, коли можуть змінюватися ціннісні пріоритети в житті людини або відношення до цінності власного життя.

Опитувальник VLQ-12 має 12 тверджень, які оцінюються за запропонованою авторами шкалою, де 3 відповіді є негативними: абсолютно не згоден, не згоден, скоріше не згоден, а також 3 відповіді позитивні: скоріше згоден, згоден, абсолютно згоден.

### Критерії VLQ-12

На формування того, як людина відноситься до цінності власного життя, впливає комплекс внутрішніх та зовнішніх факторів. На нашу думку, доцільно серед цих факторів виокремити декілька основних груп, які складатимуть підгрунтя визначених нами критеріїв.

Опитувальник має 4 критерія: індивідуальні особливості, особистий досвід, соціальне оточення, культурно-історичний контекст.

За кожним критерієм сформульовано 3 твердження, які відображають ступінь прояву показників цінності життя, ця кількість є мінімальною, але достатньою і необхідною для дослідження того, як людина відноситься до цінності власного життя (Таблиця 1).

Вказані критерії мають розглядатися переважно у взаємозв'язку. Низькі показники з окремого критерію не є підставою вважати це відхиленням від норми, оскільки це потребує додаткової перевірки спеціалізованими методами досліджень.

Таблиця 1. Групування питань за критеріями цінності життя

Критерії	Питання		
Індивідуальні особливості	1	5	9
Особистий досвід	2	6	10
Соціальне оточення	3	7	11
Культурно-історичний контекст	4	8	12

### Підрахунок балів VLQ-12

Відповідь на кожне твердження оцінюється балами за такою шкалою: 1 бал – абсолютно не згоден; 2 бали – не згоден; 3 бали – скоріше не згоден; 4 бали – скоріше згоден; 5 балів – згоден; 6 балів – абсолютно згоден.

Загальна сума балів визначається з урахуванням коефіцієнту коригування.

Для негативних відповідей (абсолютно не згоден, не згоден, скоріше не згоден) використовується коефіцієнт коригування у розмірі 1.

Для позитивних відповідей (скоріше згоден, згоден, абсолютно згоден) використовується коефіцієнт коригування у розмірі 2.

Отже, діапазон балів за одним твердженням може складати від 1 до 12 балів.

Загальний діапазон балів за всіма твердженнями може коливатися від 12 до 144 бали.

### Рівні та показники VLQ-12

Залежно від отриманої кількості балів визначається рівень (ступінь) прояву показників цінності життя, який має такі 4 рівні:

- мінімальний;
- помірний;
- середній;
- високий.

Інтерпретація показників цінності життя відповідно до зазначених рівнів наведена в Таблиці 2.

## Опитувальник цінності життя

Таблиця 2. Рівні прояву та інтерпретація показників цінності життя

Бали	Рівні прояву	Інтерпретація показників цінності життя
12 – 36	Мінімальний	<p>Виражені порушення психофізичних показників. Адаптація до нових умов може спричиняти погіршення індивідуального здоров'я. Низький рівень самооцінки. Відсутність сталих життєвих поглядів та особистих цінностей. Відносини у сім'ї та з родиною конфліктні або ворожі. Можлива повна відмова від реальної комунікації. Зазвичай дружба носить ситуативний характер або зовсім ігнорується. У спілкуванні з колегами часто стає ініціатором конфліктних ситуацій. Національна самосвідомість відсутня, немає інтересів до релігії або духовних цінностей. Культура та мистецтво поза увагою. Відсутність цінності індивідуального здоров'я та власного життя. Може наражатися на небезпеку внаслідок необміркованих або імпулсивних дій.</p>
37 – 77	Помірний	<p>Наявні незначні порушення психофізичних показників. Адаптація до нових умов зазвичай вимагає тривалого часу та зусиль. Життєві погляди та особисті цінності є ситуативними, які формуються та змінюються під впливом соціального оточення. Відносини у сім'ї та з родиною напружені, іноді виникають несуттєві конфлікти. Обмежене коло спілкування, мало друзів. У спілкуванні з колегами відстороненість, недовірливість, конкуренція, переважають особисті мотиви та інтереси над соціальними цілями. Виявляє байдужість до здобутків національної культури, релігії. Відношення до мистецтва формуються під впливом моди чи поглядів інших осіб.</p> <p>Байдуже відношення до цінності індивідуального здоров'я та власного життя. Може наражатися на небезпеку внаслідок хибної інформації та дій, спровокованих сторонніми особами.</p>
78 – 118	Середній	<p>Психофізичні показники в нормі. Добра адаптація до нових умов. Життєві погляди та особисті цінності, сформовані на основі виховання та освіти. Відносини у сім'ї та з родиною нейтральні або добрі. Спілкування з друзями відбувається регулярно,</p>

	<p>наявна підтримка. У спілкуванні з колегами переважають ділові відношення, дотримання такту та субординації. Виявляє зацікавленість до здобутків національної культури, релігії. Періодично відвідує театри та музеї, цікавиться мистецтвом. Турбується про індивідуальне здоров'я та цінує власне життя. Намагається підтримувати в нормі своє здоров'я, не наражатися на небезпеку, передбачити та усувати можливі загрози для життя.</p>
119 – 144	<p>Високий</p> <p>Психофізичні показники функціонують на високому рівні. Адаптація до нових умов відбувається швидко і стимулює покращення інших показників. Життєві погляди та особисті цінності сформовані на основі отриманої освіти, власних знань та досвіду, а також досягнень науки та культури. Відносини у сім'ї та з родиною доброзичливі, наявна підтримка та взаємодопомога. Спілкування з друзями відбувається систематично, притаманна підтримка, взаємодопомога та суспільність дій. У спілкуванні з колегами переважають дружні відносини, притаманне колективне розв'язання інституціональних проблем для досягненні соціально значущих цілей. Національна культурна спадщина є невід'ємною частиною світоглядної концепції особистості. Виявляє інтерес до різних релігійних доктрин. Систематично відвідує театри та музеї, добре орієнтується в сфері мистецтва. Індивідуальне здоров'я та життя є найвищими цінностями. Системо піклується про стан індивідуального здоров'я. Забезпечує найкращі умови для збереження та розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я.</p>

Посібник може використовуватись психологами, лікарями та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

Перед початком діагностування клієнт має уважно ознайомитися з інструкцією та самостійно заповнити бланк для відповідей (Таблиця 3).

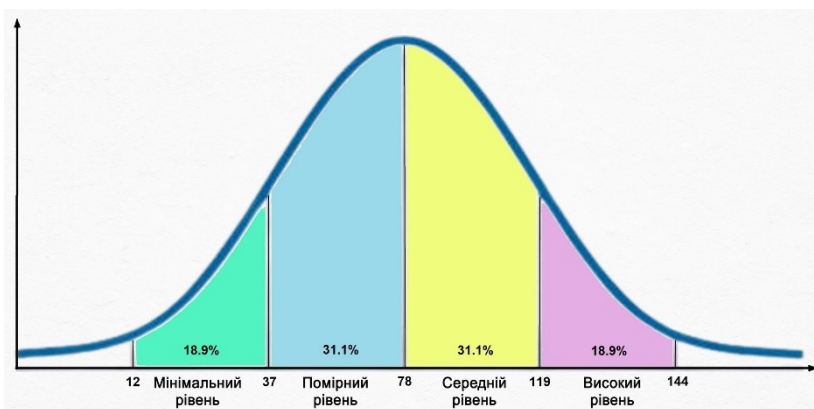
## Опитувальник цінності життя

Оскільки опитувальник ґрунтується на самозвіті клієнта, психолог або лікар повинен перевірити правильність заповнення бланку та наявність усіх відповідей.

Остаточний результат указується з урахуванням того, наскільки добре респондент зрозумів опитувальник, а також іншої релевантної інформації від клієнта. Під час індивідуального чи групового діагностування психолог має утримуватися від додаткових роз'яснень або особистої інтерпретації тверджень.

Діапазони рівнів прояву відповідають кривій нормального розподілу (Рисунок 1), що дозволяє порівнювати різні набори даних.

Рисунок 1. Діапазони рівнів прояву показників цінності життя



Рівні та показники VLQ-12 порівнювали з численними іншими показниками дослідження особистості, які так чи інакше пов'язані з аспектами вивчення того, як людина відноситься до цінності власного життя.

Методика може використовуватися в дистанційному форматі за допомогою технічних засобів. Проведені авторами дослідження (Melnyk et al., 2024; Melnyk & Stadnik, 2026; Mykhaylyshyn et al., 2024; Rypenko et al., 2023, 2025; Stadnik et al., 2022, 2023, 2025) довели ефективність використання розроблених Google Forms (<https://doi.org/10.26697/sri.research-projects>), а також математичну обробку даних за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics 31.

**Переваги VLQ-12**

1. Має короткий та простий зміст для самостійного заповнення клієнтом.
2. Застосовується в кількох формах (респондентом самостійно або психологом).
3. Полегшує діагностику психологічних розладів особистості.
4. Оцінює вираженість симптомів до цінності/знецінення власного життя.
5. Має високу валідність і стандартизацію.

Опитувальник може використовуватися в клінічних і дослідницьких умовах, психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

## Опитувальник цінності життя

### ІНСТРУКЦІЯ

Опитування проводиться з метою дослідження Вашого відношення до цінності життя. Опитування є добровільним і анонімним.

Опитувальник містить 12 тверджень та 6 варіантів відповідей про те, наскільки Вам притаманні описані нижче думки, почуття чи дії.

Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть одну з шести відповідей (А, Б, В, Г, Д, Е), яка найбільш відповідає Вашим думкам, почуттям чи діям.

Три відповіді на твердження характеризують Вашу незгоду: – абсолютно не згоден, – не згоден, – скоріше не згоден, тоді як інші три згоду: – скоріше згоден, – абсолютно згоден, – згоден.

За кожним твердженням слід обрати лише один варіант відповіді, який вказати в бланку відповідей. Відповідайте на всі твердження, не пропускаючи жодного.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

### Опитувальник

1. Мій темперамент і характер допомагає мені швидко адаптуватися до нових життєвих обставин.

- А – абсолютно не згоден;
- Б – не згоден;
- В – скоріше не згоден;
- Г – скоріше згоден;
- Д – згоден;
- Е – абсолютно згоден.

2. Моє виховання та освіта сформували мої життєві погляди (на добро і зло).

- А – абсолютно не згоден;
- Б – не згоден;
- В – скоріше не згоден;
- Г – скоріше згоден;
- Д – згоден;
- Е – абсолютно згоден.

3. Сімейні традиції та правила визначили мої погляди на життєві пріоритети, мораль та обов'язок.

- А – абсолютно не згоден;
- Б – не згоден;

- В – скоріше не згоден;
- Г – скоріше згоден;
- Д – згоден;
- Е – абсолютно згоден.

4. Національні традиції та цінності сприяли формуванню моїх особистих життєвих цінностей.

- А – абсолютно не згоден;
- Б – не згоден;
- В – скоріше не згоден;
- Г – скоріше згоден;
- Д – згоден;
- Е – абсолютно згоден.

5. Мені завжди вдається дотримуватися правил гігієни та займатися фізичними вправами.

- А – абсолютно не згоден;
- Б – не згоден;
- В – скоріше не згоден;
- Г – скоріше згоден;
- Д – згоден;
- Е – абсолютно згоден.

6. Пережиті мною кризи та творчі злети сприяли визначенню життєвих цілей.

- А – абсолютно не згоден;
- Б – не згоден;
- В – скоріше не згоден;
- Г – скоріше згоден;
- Д – згоден;
- Е – абсолютно згоден.

7. Моя сім'я та друзі завжди готові підтримати мене у складних життєвих ситуаціях, вони надають мені впевненості та роблять моє життя щасливішим.

- А – абсолютно не згоден;
- Б – не згоден;
- В – скоріше не згоден;
- Г – скоріше згоден;
- Д – згоден;
- Е – абсолютно згоден.

8. Духовні цінності та/або релігійні вчення дають мені чіткі орієнтири у житті.

- А – абсолютно не згоден;

## Опитувальник цінності життя

- Б – не згоден;
- В – скоріше не згоден;
- Г – скоріше згоден;
- Д – згоден;
- Е – абсолютно згоден.

9. Для мене важливіше відчуття безпеки та стабільності в житті, ніж ризику та новизни.

- А – абсолютно не згоден;
- Б – не згоден;
- В – скоріше не згоден;
- Г – скоріше згоден;
- Д – згоден;
- Е – абсолютно згоден.

10. Вдачі та невдачі у моєму житті сприяли переоцінці та/або формуванню моїх особистих цінностей.

- А – абсолютно не згоден;
- Б – не згоден;
- В – скоріше не згоден;
- Г – скоріше згоден;
- Д – згоден;
- Е – абсолютно згоден.

11. Колеги та знайомі часто допомагають мені у трудовій діяльності та досягненні соціально значущих цілей.

- А – абсолютно не згоден;
- Б – не згоден;
- В – скоріше не згоден;
- Г – скоріше згоден;
- Д – згоден;
- Е – абсолютно згоден.

12. Культура та мистецтво посідають у моєму житті важливе місце.

- А – абсолютно не згоден;
- Б – не згоден;
- В – скоріше не згоден;
- Г – скоріше згоден;
- Д – згоден;
- Е – абсолютно згоден.

Таблиця 3. Бланк відповідей

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>

ЛІТЕРАТУРА

- Melnyk, Y. B., & Stadnik, A. V. (2026). *Value of Life Questionnaire*. KRPOCH. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/melnyk.stadnik.1.2026>
- Melnyk, Y. B., Stadnik, A. V., Mykhaylyshyn, U. B., Vveinhardt, J., De Frias, C. M., & Pypenko, I. S. (2024). Mental health and life satisfaction of university students influenced by war. *International Journal of Science Annals*, 7(2), 35–45. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2024.2.6>
- Mykhaylyshyn, U. B., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Vveinhardt, J., Oliveira, M. S., & Pypenko, I. S. (2024). Psychological stress among university students in wartime: A longitudinal study. *International Journal of Science Annals*, 7(1), 27–40. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2024.1.6>
- Pypenko, I. S., Maslov, Yu. V., & Melnyk, Yu. B. (2020). The impact of social distancing measures on higher education stakeholders. *International Journal of Science Annals*, 3(2), 9–14. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2020.2.2>
- Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., & Mykhaylyshyn, U. B. (2023). The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Science Annals*, 6(2), 20–31. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.2>
- Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., & Mykhaylyshyn, U. B. (2025). Life satisfaction and psychological resilience among university students during wartime. *International Journal of Science Annals*, 8(2), 26–34. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2025.2.1>
- Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Babak, S. A., Vashchenko, I. V., & Krut, P. P. (2022). Psychological distress among students and cadets of universities in the war conditions. *International Journal of Science Annals*, 5(1-2), 20–29. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2022.1-2.0>
- Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Mykhaylyshyn, U. B., & de Matos, M. G. (2023). Peculiarities of the psychological well-being and social adaptation of young students and cadets in wartime conditions. *International Journal of Science Annals*, 6(1), 22–30. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.1.7>
- Stadnik, A. V., Mykhaylyshyn, U. B., Wasilewski, B., & Pypenko, I. S. (2025). Psychological distress and healthy lifestyle among university students in wartime. *International Journal of Science Annals*, 8(1), 33–44. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2025.1.3>



*Навчальне видання*

## **Опитувальник цінності життя**

**методичний посібник**

**МЕЛЬНИК Юрій Борисович  
СТАДНІК Анатолій Володимирович**

DOI: <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/melnyk.stadnik.2.2026>



Видається в авторській редакції  
Відповідальний випусковий: Ю. Б. Мельник  
Комп'ютерне складання та верстання: А. В. Стаднік  
Дизайн обкладинки: І. С. Пипенко

Формат 60x84/16  
Гарн. “Times”. Папір для мн. ап. Друк цифровий.  
Ум. друк. арк. 0,93. Зам. № 2-19  
Тираж 100 пр.

Науково-дослідний інститут ХОГОКЗ  
<https://institute.culturehealth.org>

---

Харківська обласна громадська організація “Культура Здоров'я”  
Україна, 61105, м. Харків, пров. Шедрика, 6/6.  
Emails: [CultureHealth@ukr.net](mailto:CultureHealth@ukr.net); [KOSOCH@gmail.com](mailto:KOSOCH@gmail.com)  
<https://doi.org/10.26697/publisher>; T/F: +38 057 775 75 23  
Свідоцтво про державну реєстрацію видавництва  
ДК № 4387 від 10.08.2012



**Мельник  
Юрій  
Борисович**

доктор філософії з освітніх наук (PhD),  
доцент, психолог вищої категорії,  
практичний психолог-методист;  
директор Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ



**Стаднік  
Анатолій  
Володимирович**

доктор філософії з медичних наук (PhD), доцент;  
доцент Ужгородського національного університету;  
директор Соціально-психологічного центру ХОГОКЗ

**Методичний посібник “Опитувальник цінності життя” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника із 12 пунктів. Посібник містить інформацію, яка дозволяє ознайомитися з методикою дослідження (критеріями, підрахунком балів, рівнями та показниками). Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк і програму математичної статистики, які дозволяють швидко та зручно обробляти результати. Наведено літературу з першоджерелом, зразками аналогічних досліджень та посилання на сайт з розробленими Google Forms. Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками за прямим призначенням та як допоміжний засіб для діагностики психічного стану осіб різних вікових груп.**

**DOI: 10.26697**



Книга та інші опубліковані елементи  
ліцензовані за Creative Commons  
"Attribution" 4.0 Worldwide



**KRPOCH Publishing**

