МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему: Особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
ПСМЗ-24-2 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія бізнесу» _____ **Н.Ю. Соловйова**
підпис здобувача вищої освіти

Науковий керівник _____ **І.О. Пєтухова**
підпис наукового керівника к. пед. н., доцент

Гарант освітньо-
професійної програми _____ **Т.А. Ткачук**
підпис керівника ОПП д. психол. н., проф.

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін протокол від «5» грудня 2025 р. № 6

Завідувач кафедри _____ **І.О. Пєтухова**,
підпис к. пед. н., доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 12 09.02.2026
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки *до захисту*
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 93 5 А 12.02.26
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ А.М. Маслюк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ І.О. Пєтухова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ О.Г. Льовкіна
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Т.А. Ткачук
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Соловйової Надії Юріївни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану**
Затверджена наказом ректора від 07.06.2025 № 499
Термін подачі закінченої роботи: 11.02.2026

Цільова установка полягає в теоретико-методологічному аналізі проблеми психологічного благополуччя особистості в умовах стресогенних факторів воєнного часу; емпіричному дослідженні рівнів та особливостей структурних компонентів психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти (емоційного, фізичного, соціального); визначенні специфічного профілю благополуччя студентів, що характеризується дисбалансом між станами дистресу та ресурсами резильєнтності; розробці та обґрунтуванні програми оптимізації психологічного благополуччя та практичних рекомендацій щодо його підтримки в освітньому середовищі.

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя особистості.

Предметом дослідження є особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

База дослідження. У дослідженні взяли участь 55 осіб студентського віку, серед яких 15 юнаків та 40 дівчат, які навчаються на 1-4 курсах різних спеціальностей ДПУ (м. Ірпінь) та КНУБА (м. Київ).

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання	
		За планом	Фактично
1	Вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи	до 30.11.2024	30.11.2024
1.1	Вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 30.12.2024	23.12.2024
2	Підготовка розділів кваліфікаційної роботи та подання їх на перевірку керівнику		
2.1	Підготовка першого розділу кваліфікаційної роботи	15.01.2025 – 20.03.2025	15.03.2025
2.2	Підготовка другого розділу кваліфікаційної роботи	01.04.2025 – 15.09.2025	14.07.2025
2.3	Підготовка третього розділу кваліфікаційної роботи	до 23.11.2025	20.11.2025
3	Попередній захист кваліфікаційної роботи	до 01.12.2025	05.12.2025
4	Подання роботи на перевірку наявності академічного плагіату	до 25.12.2025	13.01.2026
5	Отримання відгуку керівника кваліфікаційної роботи	до 18.01.2026	30.01.2026
6	Отримання зовнішньої рецензії	до 18.01.2026	16.01.2026
7	Допуск кваліфікаційної роботи завідувачем кафедри до захисту	до 30.01.2026	05.12.2025
8	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	11.02.2026

1. Дата видачі завдання «20» 11 2024 р.
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ І.О. Пєтухова
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ Т.А. Ткачук
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ Н.Ю. Соловйова

АНОТАЦІЯ

У магістерській роботі досліджено особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Основна увага приділяється аналізу теоретико-методологічних підходів до розуміння феномену благополуччя в умовах кризи, емпіричному дослідженню його емоційних, когнітивних та фізичних компонентів, а також розробці практичних інструментів психологічної підтримки студентства. Дослідження проводилось у дистанційному форматі за участю 55 осіб віком від 18 до 23 років. Встановлено, що в умовах війни спостерігається системна криза ментального здоров'я молоді: високий рівень дистресу та фізичної астенії поєднується з фрустрацією потреби у контролі над життям. Водночас виявлено, що потужними ресурсами адаптації виступають міжособистісні стосунки та прагнення до особистісного зростання. На основі результатів дослідження розроблено тримодульну програму оптимізації психологічного благополуччя (ресурсно-стабілізаційний, когнітивно-регулятивний та комунікативно-інтегративний модулі). Практична значущість роботи полягає у можливості застосування розроблених рекомендацій у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти.

Ключові слова: психологічне благополуччя, воєнний стан, здобувачі вищої освіти, дистрес, резильєнтність, психологічна підтримка, особистісне зростання.

ABSTRACT

This master’s thesis investigates the features of psychological well-being of higher education applicants under martial law. The main focus is on analyzing theoretical and methodological approaches to understanding the phenomenon of well-being in crisis conditions, empirically studying its emotional, cognitive, and physical components, and developing practical tools for psychological support of students. The research was conducted in a remote format with 55 participants aged 18 to 23. It was found that under war conditions, there is a systemic crisis in youth mental health: a high level of distress and physical asthenia combined with frustration of the need for control over life. At the same time, it was revealed that interpersonal relationships and the desire for personal growth act as powerful resources for adaptation. Based on the research results, a three-module program for optimizing psychological well-being was developed (resource-stabilization, cognitive-regulative, and communicative-integrative modules). The practical significance of the work lies in the possibility of applying the developed recommendations in the activities of psychological services of higher education institutions.

Keywords: psychological well-being, martial law, higher education applicants, distress, resilience, psychological support, personal growth.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ 11
1.1. Поняття та структурні компоненти психологічного благополуччя у сучасній психології 11
1.2. Психологічні особливості студентського віку та чинники становлення особистості здобувача вищої освіти 18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 30
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження 30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 36
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ 55
3.1. Стратегічні напрями психологічної допомоги студентству 55
3.2. Програма оптимізації психологічного благополуччя студентства 58
ВИСНОВКИ 64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 66
ДОДАТКИ 71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність теми зумовлена тим, що в сучасних умовах повномасштабної війни значно зростає навантаження на психічне здоров'я молоді, що актуалізує потребу в ефективних механізмах психологічної підтримки особистості. Особливої гостроти ця проблема набуває у середовищі здобувачів вищої освіти, оскільки студентський вік є сенситивним періодом професійного становлення та формування ідентичності, які піддаються деформації через безпекові загрози, невизначеність майбутнього та розрив соціальних зв'язків. Дослідження особливостей психологічного благополуччя в умовах воєнного стану є критично важливим для розробки дієвих стратегій збереження інтелектуального потенціалу нації та створення адаптивних програм психологічної допомоги в закладах вищої освіти.

Значний внесок у розробку проблематики психологічного благополуччя та функціонування особистості в кризових умовах зроблено в роботах таких зарубіжних дослідників як К. Ріфф, Е. Дінер, Н. Бредберн, М. Селігман, Р. Райан та Е. Десі. Серед вітчизняних науковців вагомими є напрацювання Т. Титаренко, С. Максименка, Л. Карамушки, В. Климчука, М. Слюсаревського, які досліджували аспекти життєстійкості, посттравматичного зростання та психологічної безпеки особистості. Проблема трансформації психічних станів студентства під час війни розглядалася у працях сучасних українських вчених, проте, незважаючи на значну кількість досліджень, недостатньо вивченими залишаються специфічні структурні зміни компонентів благополуччя (фізичного, психологічного, соціального) в умовах пролонгованого воєнного стану та практичні шляхи їх гармонізації.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя та визначити специфіку його прояву в умовах воєнного стану.

2. Емпірично дослідити та інтерпретувати особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

3. Розробити та обґрунтувати практичні рекомендації, спрямовані на збереження та відновлення психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та вирішення означених завдань було використано комплекс методів, що включає: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури для з'ясування стану розробленості проблеми; емпіричні – онлайн-опитування з використанням психодіагностичного інструментарію: «Індекс загального психологічного благополуччя» (PGWBI), «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (Ryff's Psychological Well-Being Scale), «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB); методи математичної статистики – кількісний та якісний аналіз даних, графічна візуалізація результатів.

Наукова новизна полягає в тому, що: вперше комплексно досліджено профіль психологічного благополуччя українських студентів в умовах тривалої війни з використанням трикомпонентної моделі (психологічний, фізичний, соціальний аспекти); виявлено специфічний дисбаланс між високим рівнем тривожності та фізичного виснаження і збереженим прагненням до особистісного зростання; розроблено та обґрунтовано тримодульну програму оптимізації благополуччя, спрямовану на стабілізацію станів та відновлення суб'єктності.

Практична значущість полягає у можливості застосування розроблених практичних рекомендацій та програми оптимізації в діяльності психологічних служб ЗВО, роботі кураторів академічних груп та для індивідуальної самодопомоги студентів. Матеріали дослідження можуть бути використані при проведенні психопрофілактичних заходів, тренінгів резильєнтності, а також у процесі підготовки фахівців за спеціальністю 053 Психологія.

База дослідження. Здобувачі вищої освіти, які навчаються на 1-4 курсах різних спеціальностей ДПУ (м. Ірпінь) та КНУБА (м. Київ). Загалом у дослідженні взяли участь 55 осіб віком від 18 до 23 років. Вибірка включала студентів різних освітніх рівнів (42 бакалаври та 13 магістрів) та характеризувалася наступним гендерним розподілом: 15 чоловіків та 40 жінок.

Апробація дослідження. Результати досліджень були відображені у матеріалах міжнародної конференції:

Калениченко Р.А., Пєтухова І.О. Соловйова Н.Ю., Сирко І.С. Поняття психологічного благополуччя та його структурні компоненти: сучасний науковий дискурс / «Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія)»: журнал. 2026. № 1(59) 2026. С. – С. 3302–3314 [8].

Пєтухова І.О., Калениченко Р.А., Мороз І.М., Соловйова Н.Ю. психологічні чинники становлення особистості в студентському віці / «Наукові перспективи (Серія «Психологія)»: журнал. 2026. № 1(67) 2026. С. – С. 2082–2096 [21].

Соловйова Н.Ю., Пєтухова І.О. Особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану / Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VIII Міжнародної конференції (12.11.2025 р.) – Київ: КНУБА, 2025. – С. 746–748 [31].

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (43 найменування). Загальний обсяг роботи становить 82 сторінки. Робота містить 4 рисунки, 2 таблиці та 3 додатки.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття та структурні компоненти психологічного благополуччя у сучасній психології

У сучасній психологічній науці феномен психологічного благополуччя розглядається як багатовимірна конструкція, що відображає якість функціонування особистості та її здатність до реалізації власного потенціалу. Гносеологічні корені проблематики психологічного благополуччя сягають античної філософії, де сформувалися два полярні світоглядні напрями, що й донині визначають логіку наукових дискусій. Представники гедоністичної традиції (Арістіпп, Епікур) розглядали благо через призму чуттєвого та духовного задоволення, вважаючи найвищою метою життя досягнення насолоди та уникнення болю. Натомість евдемоністичний підхід, започаткований Арістотелем та розвинутий стоїками (Сенека, Марк Аврелій), визначав благополуччя як діяльність душі згідно з чеснотами. В античній думці підкреслювалося, що справжнє благополуччя залежить не від зовнішніх обставин, а від внутрішнього ставлення людини до світу, її здатності до самовладання та життя у злагоді з власною природою [2]. Ця історична дихотомія трансформувалася у сучасному науковому дискурсі в розмежування понять суб'єктивного благополуччя (emotional well-being) та психологічного благополуччя (psychological well-being), де останнє акцентує на змістовному наповненні життя та реалізації особистісного потенціалу.

Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що психологічне благополуччя не є тотожним поняттю психічного здоров'я як відсутності розладів, а являє собою складний суб'єктивний стан задоволеності життям, який дає людині можливість усвідомлено оцінювати свої фізичні та психологічні ресурси для задоволення потреб та ефективної взаємодії з навколишнім середовищем [17]. Важливим аспектом розуміння цього явища є те, що

досягнення високого рівня благополуччя можливе за умов, коли особистість задоволена життям, мінімізує негативні переживання та володіє навичками використання власних ресурсів для досягнення поставлених цілей.

Варто зауважити, що у вітчизняній науковій думці також пропонуються оригінальні моделі структурування цього феномену, які враховують контекст життєдіяльності. Зокрема, дослідники розглядають психологічне благополуччя як системну якість людини, що формується у процесі збереження психофізіологічних функцій та проявляється через переживання цінності життя. Цікавим є суб'єктивно-середовищний підхід, у якому виокремлюються такі компоненти, як афективний баланс, мета-потреби (сенс життя), світоглядні орієнтації, інтрарефлексія (самоприйняття) та інтеррефлексія (гармонійні стосунки із середовищем) [1; 10; 23]. Окрім того, сучасні українські вчені, зокрема Є. Савіцина та С. Бабатіна, пропонують функціональну модель, де психологічне благополуччя розглядається у тісному взаємозв'язку із психологічним здоров'ям. У цій моделі ключову роль відіграють три конструкти: самоактуалізація, самореалізація (наявність цілей) та самодетермінація, а інтегруючим фактором виступає усвідомлена саморегуляція, що забезпечує збалансовану часову перспективу особистості [35].

Узагальнюючи сучасні теоретичні напрацювання, Л. Сердюк пропонує розглядати психологічне благополуччя як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також як рівень реалізованості цієї спрямованості. Згідно з цим підходом, благополуччя не є статичним станом, а функціонує в динаміці як мотиваційний параметр особистості. Його рівень безпосередньо залежить від реалістичності, структурованості та цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього) життєвої перспективи, яка охоплює цілі, плани, цінності та прагнення людини [29]. Важливим методологічним поворотом у дослідженнях останніх років є зміщення фокусу з орієнтації на дефіцит та симптоми (негативна психологія) на розвиток і підтримку внутрішніх ресурсів (позитивна психологія). У цьому контексті психологічне благополуччя

досягається шляхом актуалізації внутрішнього потенціалу, зміни фокусу сприймання дійсності та формування салютогенетичної спрямованості, де самодетермінація виступає основною умовою якості життя [29].

Сучасні дослідники, аналізуючи феномен психологічного благополуччя в умовах екстремальності, наголошують на необхідності розмежування понять «щастя» та «позитивне функціонування». Валерій Зливков та співавтори зазначають, що щастя слід розуміти як глобальну оцінку якості життя за власними критеріями індивіда, тоді як психологічне благополуччя є ширшим конструктом, що охоплює спектр позитивних почуттів і суб'єктивних оцінок, включаючи фізичне та психічне здоров'я. Важливою відмінністю є те, що психологічне благополуччя, на відміну від психічного здоров'я, співвідноситься передусім з екзистенційним переживанням людиною свого ставлення до власного буття, будучи суб'єктивною реальністю, яка характеризується цілісністю [7]. Подібну думку розвивають М. Науменко та М. Міщенко, які розглядають цей феномен у тісному взаємозв'язку з поняттями «якість життя» та «емоційний комфорт». Психологічне благополуччя інтерпретується ними як показник позитивного розвитку особистості, що є більш ресурсним поняттям відносно психічної рівноваги, оскільки передбачає не лише відсутність стресу, а й здатність творчо адаптуватися до реальних життєвих умов та бути гнучким у ситуаціях невизначеності [18].

Розширюючи межі аналізу, необхідно зазначити, що категорія психологічного благополуччя дедалі частіше розглядається у тісному зв'язку з психосоматичним здоров'ям та біологічними чинниками. О. Радько вказує на існування мультифакторної природи цього явища, де, окрім психологічних конструктів, вагому роль відіграють генетичні детермінанти, фізичний тонус та соціокультурні умови. При цьому спостерігається тенденція до відходу від дихотомічної медичної моделі «здоров'я – хвороба» на користь позитивних аспектів функціонування, де благополуччя виступає як системне утворення, що інтегрує задоволеність життям, метапотреби та трансцендентальні аспекти буття [25].

Розширюючи розуміння природи досліджуваного явища, доцільно звернути увагу на комплексний підхід, який намагається поєднати гедоністичні та евдемонічні аспекти в єдину систему. Згідно з цим поглядом, психологічне благополуччя трактується не лише через призму балансу позитивних і негативних афектів, але й через врахування таких детермінант, як автономність, самодостатність та вагомість міжособистісних взаємостосунків [8]. Важливим доповненням є розуміння благополуччя як складного цілісного переживання, що тісно пов'язане з базисними цінностями та потребами людини, виражаючись у суб'єктивних відчуттях щастя та задоволеності собою [40]. Однак в умовах воєнного стану саме базове відчуття безпеки та захищеності стає фундаментом, руйнація якого суттєво впливає на всі вищі рівні функціонування особистості, трансформуючи структуру психологічного благополуччя [16].

Історичний екскурс у становлення поняття демонструє існування кількох фундаментальних підходів до його визначення. Значний внесок у концептуалізацію проблематики здійснив Н. Бредберн, який увів термін «психологічне благополуччя» в науковий обіг, ототожнюючи його із суб'єктивним відчуттям щастя. Згідно з його підходом, структура благополуччя базується на балансі двох видів афекту – позитивного та негативного. Домінування позитивних емоцій над негативними у їх постійній взаємодії і визначає рівень благополуччя особистості [17]. Розвиваючи цю думку, Е. Дінер запропонував розглядати суб'єктивне благополуччя через тріаду компонентів: задоволення життям, наявність приємних емоцій та мінімізацію неприємних переживань, які у сукупності формують єдиний інтегральний показник [41].

Розвиваючи наукові погляди на природу феномену, важливо зазначити, що у сучасній психології чітко розмежовуються дві парадигми дослідження благополуччя: гедоністична та евдемоністична. Якщо перша, представлена роботами Н. Бредберна, Е. Дінера та Д. Канемана, фокусується на балансі афектів та задоволеності життям, розглядаючи щастя як досягнення насолоди й уникнення страждань, то друга (К. Ріфф, А. Вотерман, Е. Десі) акцентує на повноцінному функціонуванні особистості. У рамках евдемоністичного підходу,

який набув значного поширення у позитивній психології, благополуччя розглядається не просто як емоційний комфорт, а як процес реалізації особистісного потенціалу, пошук сенсу та відповідність життя глибинним цінностям людини [35]. Вагомий внесок у цю дискусію зробив М. Селігман, який запропонував поняття «процвітання» (flourishing) як стан стійкої рівноваги, що виходить за межі афективної сфери і включає високий рівень психологічного та соціального функціонування.

Розширюючи розуміння природи досліджуваного явища, Н. В. Каргіна наголошує на доцільності комплексного підходу, який поєднує гедоністичні та евдемонічні аспекти в єдину систему. Згідно з її висновками, психологічне благополуччя трактується не лише через призму балансу позитивних і негативних афектів, але й через врахування таких детермінант, як автономність, самодостатність та вагомість міжособистісних взаємостосунків, що дозволяє розглядати цей феномен як інтегральний показник життєдіяльності особистості [8].

Альтернативний погляд на природу досліджуваного феномену представлений у працях прихильників евдемонічного підходу, які розмежовують гедоністичне щастя та власне психологічне благополуччя як позитивне функціонування. Зокрема, К. Ріфф та К. Кіз запропонували модель, що зміщує фокус уваги з простого емоційного задоволення на реалізацію особистісного потенціалу. Автори виокремлюють шість базових структурних компонентів психологічного благополуччя: автономію (здатність протистояти соціальному тиску), компетентність (управління середовищем), особистісне зростання (почуття безперервного розвитку), позитивні стосунки з іншими, наявність життєвих цілей та самосприйняття (позитивне ставлення до себе та свого минулого) [17]. Зазначена модель підкреслює, що людина, наділена свободою волі, здатна досягати благополуччя навіть попри несприятливі зовнішні обставини.

Глибинні передумови розуміння психологічного благополуччя закладені також у гуманістичній психології та теоріях особистості. К. Роджерс, А. Маслоу

та К. Юнг розглядали цей стан як результат успішного процесу самоактуалізації та індивідуалізації. Психологічно благополучна особистість, за К. Роджерсом, характеризується «повноцінним функціонуванням», відкритістю досвіду та здатністю до реалізації актуалізуючої тенденції. А. Маслоу акцентував увагу на свободі вибору, вмінні приймати себе та інших, а також ефективності у вирішенні життєвих завдань як ознаках психологічного здоров'я [26]. У свою чергу, Г. Олпорт вбачав основу благополуччя у психологічній зрілості, широті меж власного «Я» та здатності до побудови теплих, довірливих стосунків [26].

У вітчизняному науковому просторі психологічне благополуччя часто інтерпретується через призму узгодженості екзистенційних потреб та рівня адаптованості особистості. Ю. Кашлюк виділяє такі критерії благополуччя, як задоволеність рівнем життя, відсутність деструктивних переживань, усвідомленість життя, самоефективність та наявність соціальної підтримки [9].

Особливої уваги в контексті сучасних викликів заслуговує розмежування акцентів у дослідженнях феномену. Аналіз наукової літератури дозволяє простежити певну диференціацію: якщо у вітчизняній психології психологічне благополуччя переважно трактується як інтегральний показник спрямованості особистості на реалізацію позитивного функціонування та задоволеність собою [30], то зарубіжні дослідники (Д. Александер, А. Мастен, Е. Вернер) частіше розглядають його крізь призму резильєнтності (resilience). Резильєнтність у цьому контексті розуміється як здатність до відновлення, життєстійкість та пошук ресурсів для виходу з нестандартних або кризових ситуацій [33]. Такий підхід є надзвичайно актуальним, оскільки зміщує фокус з простої констатації рівня щастя на динамічну здатність особистості зберігати психологічну рівновагу та розвиватися навіть під тиском травмівних обставин. Концептуалізація феномену в рамках ресурсного підходу дозволяє розглядати психологічне благополуччя як динамічну систему накопичення та збереження потенціалів особистості. К. Роджерс, чиї ідеї лягли в основу цього напряму, трактував повноцінно функціонуючу особистість як таку, що має оптимальну психологічну пристосованість та відкритість досвіду. Згідно з цим поглядом,

благополуччя виступає своєрідним банком психологічних ресурсів, які забезпечують суб'єктивну та об'єктивну успішність особистості в системі «суб'єкт – середовище» [2]. Сучасні інтерпретації наголошують на тому, що рівень благополуччя визначається балансом між викликами середовища та наявними ресурсами (свідомими й несвідомими) для їх подолання. В умовах воєнного стану саме ресурсна функція благополуччя стає домінуючою, забезпечуючи життєздатність та резильєнтність молодої людини перед лицем екзистенційних загроз. Дослідники, зокрема А. Коваленко, доповнюють структуру благополуччя такими елементами, як здатність керувати середовищем та автономія, що передбачає оптимальне соціальне функціонування особистості в умовах змін [11].

Окремої уваги заслуговують сучасні вітчизняні концепції, що розглядають психологічне благополуччя крізь призму життєтворчості. Зокрема, Т. Титаренко пропонує розуміти цей феномен як здатність особистості відповідально змінювати та щоденно творити власне життя, набуваючи досвід навіть у сферах непередбачуваного. У цьому контексті благополуччя асоціюється з готовністю «імпровізувати з власним життям», уникаючи деструктивних наслідків, що є критично важливим в умовах війни [32]. Схожу позицію займає О. Гринів, яка у своїй моделі розглядає благополуччя як відносно стійке переживання, що базується на рефлексивній позиції особистості та глибокому аналізі життєвого шляху. Авторка виокремлює умовну систему координат, де перетинаються вісь збереження рівноваги (спокій) і розвитку (рух) з віссю суб'єктивних переживань та об'єктивних досягнень [5]. Такий підхід дозволяє вийти за межі спрощеного розуміння щастя і розглядати благополуччя як складну динамічну систему, що включає як гедоністичні, так і евдемонічні компоненти.

Водночас сучасні реалії, зокрема умови воєнного стану та вимушеної міграції, вносять корективи у розуміння стабільності цього феномену. Дослідження показують, що травматичні події, втрата ресурсів та невизначеність майбутнього можуть суттєво знижувати рівень психологічного благополуччя, провокуючи симптоми посттравматичного стресу та депресивні стани [17].

Отже, психологічне благополуччя є динамічним процесом, який залежить як від внутрішніх ресурсів особистості, так і від здатності адаптуватися до змінних, часто кризових, умов соціального середовища.

1.2. Психологічні особливості студентського віку та чинники становлення особистості здобувача вищої освіти

Студентський вік у віковій психології визначається як період активного професійного та особистісного становлення, що припадає на етап юності та ранньої дорослості. Специфіка цього періоду полягає у зміні провідної діяльності: відбувається поступовий перехід від навчально-пізнавальної до навчально-дослідницької, а згодом і до навчально-професійної активності [32]. Зазначена трансформація забезпечує включення молоді у нові сфери суспільного життя та розширення соціальних зв'язків. Центральним новоутворенням віку стає пошук власного «Я», формування стійкого світогляду та професійне самовизначення. Саме в цей час відбувається так звана «концептуальна соціалізація», коли виробляються стійкі властивості особистості, ціннісні орієнтації та ідеали, що стають фундаментом для подальшої життєвої реалізації [32]. Студентський вік, що охоплює період пізньої юності та ранньої дорослості (18-25 років), визначається як сенситивний період для розвитку основних соціогенних потенціалів людини. Саме на цьому етапі відбувається інтенсивна соціалізація, професіоналізація та становлення інтелектуальної системи в цілому. Цей часовий проміжок є початком зрілого життя, що відмежовується від дитинства новою соціальною ситуацією розвитку [22]. Специфіка психічного розвитку в цей період полягає у досягненні оптимуму абсолютної та різницевої чутливості аналізаторів, найвищої швидкості оперативної пам'яті та переключення уваги, що створює біологічне підґрунтя для успішного опанування професійних знань. Однак дослідники застерігають про існування так званих «ножиць» – розриву між потенційними можливостями молодої людини та їх реальною реалізацією, що може стати джерелом внутрішніх конфліктів [22].

Доповнюючи характеристику соціальної ситуації розвитку, А. Колодяжна та Н. Ромашко визначають студентство як етап завершення первинної соціалізації та остаточного закріплення нової соціальної ролі. У цей період відбувається глибинна трансформація внутрішнього світу: інтенсифікується інтелектуальний розвиток, розширюється кругозір та формується критичне мислення, що є необхідним для опанування фахових компетенцій [12; 13]. Особливої ваги набуває процес формування ідентичності, який відбувається під впливом накопичення нового досвіду та специфічних академічних взаємодій. Дослідники підкреслюють, що сильне почуття ідентичності корелює з вищою навчальною мотивацією та позитивним ставленням до труднощів, тоді як розмитість уявлень про себе може ускладнювати адаптацію [24].

Центральним психологічним новоутворенням юнацького віку є розвиток самосвідомості та вирішення екзистенційної проблеми сенсу життя.

Екзистенційний вимір студентського віку неможливо розглядати без звернення до проблеми сенсу життя, яка є наскрізною для психологічного благополуччя. Н. Волинець зазначає, що відчуття благополуччя виникає як побічний продукт успішного пошуку та реалізації смислів, а не як самоціль. Для здобувача вищої освіти, який перебуває на етапі професійного та особистісного самовизначення, критично важливим є усвідомлення своєї життєвої місії та відповідальності за власний вибір [2]. Прагнення до самоактуалізації, описане А. Маслоу, у цей період трансформується у конкретні навчальні та життєві цілі. Відсутність чітких ціннісних орієнтирів або неможливість їх реалізації через зовнішні перешкоди (зокрема, війну) може призводити до стану «екзистенційного вакууму», що негативно позначається на загальному рівні психологічного здоров’я молоді [2].

Молода людина прагне сформувати внутрішню позицію щодо власного «Я», визначити своє місце у суспільстві та обрати життєві орієнтири. В контексті формування світоглядних орієнтирів здобувача освіти особливої актуальності набуває екзистенційна дихотомія між модусами «мати» та «бути», описана Е. Фроммом. Психологічне благополуччя студента суттєво залежить від того, яка

стратегія стає домінуючою: орієнтація на зовнішні, матеріальні цінності та відповідність соціальним стандартам («мати»), чи прагнення до реалізації власної сутності та автентичності («бути»). Дослідження, на які спирається О. Радько, свідчать, що надмірна фіксація на матеріалізмі («висока ціна матеріалізму») призводить до дефіциту справжніх міжособистісних взаємодій, ігнорування власних глибинних потреб та, як наслідок, до зниження рівня психологічного благополуччя [25]. Для студентської молоді, яка перебуває в умовах війни, переосмислення цієї дихотомії стає життєво необхідним, оскільки втрата матеріальної стабільності змушує шукати опору саме в екзистенційних цінностях та внутрішньому розвитку.

Важливою складовою цього процесу виступає побудова життєвих планів, що включає часову перспективу – ближню та дальню [22]. Розвиток рефлексії дозволяє студентові критично переоцінювати раніше засвоєні цінності, проте цей процес часто супроводжується сумнівами та емоційною нестабільністю. Характерною рисою морального розвитку стає посилення свідомих мотивів поведінки, хоча здатність до повної саморегуляції у віці 17-19 років часто ще не є сформованою остаточно, що може призводити до невмотивованого ризику та імпульсивних вчинків [22].

Процес становлення особистості в студентські роки нерозривно пов’язаний із формуванням особистісної зрілості, яку сучасні дослідники розглядають як складний динамічний конструкт. Зрілість у цьому віці не є статичним станом, а виступає покроковим процесом набуття цілісності через самопізнання, усвідомленість вчинків та прийняття відповідальності за власну самостійність. Важливими індикаторами цього стану є розвинута Я-концепція, сформовані світоглядні позиції, соціальний інтелект та здатність до автономного прийняття рішень [15]. Становлення особистості студента як суб’єкта власного життя неможливо розглядати без аналізу системи його ставлень, яка, за В. Мясіщевим, є інтегруючим елементом структури особистості. Сучасні дослідники, зокрема І. Яворська-Вєтрова, підкреслюють, що система ставлень («Я – Я», «Я – інші», «Я – світ») виступає орієнтувальним чинником, завдяки

якому людина ієрархізує дійсність та знаходить внутрішні опори. Позитивне самоставлення, що включає самоповагу, аутосимпатію та самоінтерес, стає потужним ресурсом збереження цілісності «Я» в умовах освітнього процесу та життєвих викликів [39]. Вагомим чинником благополуччя у цьому віці виступає також особистісна ефективність (самоефективність), яку М. Дригус, спираючись на ідеї Г. Костюка про «саморух» особистості, визначає як переконаність у власних здібностях досягати результату та контролювати події. Для студентської молоді віра у власну ефективність є критично важливою, оскільки вона детермінує конструктивність поведінки та здатність до саморозвитку в умовах невизначеності [6]. Згідно з поглядами Г. Олпорта, зріла особистість характеризується широкими межами «Я», здатністю до теплих соціальних стосунків, емоційною безпекою та реалістичним сприйняттям дійсності [14]. Водночас, як зазначають Н. Кордунова та І. Грицюк, особистісна зрілість студента проявляється у високому ступені конструктивної активності та функціональної продуктивності, що забезпечує успішну професійну самореалізацію.

Важливим чинником становлення особистості здобувача вищої освіти є розвиток механізмів самодетермінації, що детально описані у теорії Р. Райана та Е. Десі. Згідно з цим підходом, психологічне благополуччя студента безпосередньо залежить від задоволення трьох базових потреб: потреби в автономії (відчуття себе ініціатором власних дій), компетентності (ефективність у взаємодії із середовищем) та пов’язаності з іншими людьми. Саме в студентські роки, коли відбувається професійна ідентифікація, актуалізується прагнення до діяльності, яка викликає стан «потоку» – повної включеності та концентрації, що є запорукою відчуття щастя та реалізації внутрішньої мотивації [35]. Успішна самореалізація в цей період передбачає не лише здобуття фахових знань, але й формування власної життєвої стратегії, яка може варіюватися від гедоністичних настанов (пошук задоволення) до діяльнісних та творчих орієнтацій, спрямованих на всебічний розвиток здібностей.

Вагомим доповненням до розуміння динамічної природи благополуччя є теорія «потоку», де воно є станом як повною включеністю особистості в діяльність, коли сам процес приносить настільки глибоке задоволення, що зовнішні винагороди втрачають першочергове значення. Переживання потоку, що характеризується радістю, компетентністю та відчуттям свободи, розглядається як оптимальний стан внутрішньої мотивації та маркер високого рівня психологічного благополуччя [25]. В ієрархічній моделі психологічне благополуччя постає як системна якість, що формується через усвідомлення змістовної наповненості життя на чотирьох рівнях: біологічному, соціально-педагогічному, соціально-культурному та духовно-практичному. Саме гармонізація цих рівнів дозволяє людині відчувати цінність власного існування [25]. Не менш ґрунтовною є модель Ю. Олександрова, який виокремлює ресурсний (особистісна зрілість), процесуальний (самоактуалізація) та результативний (задоволеність) компоненти благополуччя [38].

Сучасна соціальна ситуація розвитку українського студентства суттєво ускладнена умовами воєнного стану, що перетворює зовнішнє середовище на джерело постійного стресу та невизначеності. Відчуття тривожності, втрата звичного укладу життя та необхідність адаптації до безпекових загроз стають фоновими факторами навчання. В умовах війни проблема психологічного благополуччя набуває особливої гостроти, оскільки молода людина змушена не лише вирішувати завдання професійного зростання, але й формувати резильєнтність – психологічну стійкість до травмівних подій [32]. Здатність зберігати внутрішню рівновагу та продуктивно функціонувати в умовах акустичного терору й інформаційного тиску стає критично важливою компетентністю для здобувача вищої освіти.

Масштабний вплив воєнних дій на психіку молоді підтверджується численними міжнародними дослідженнями наслідків збройних конфліктів. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров’я, значна частина людей, які пережили травматичні події війни, стикається з серйозними проблемами психічного здоров’я або дезорганізацією поведінки, що перешкоджає

ефективному функціонуванню [43]. Травматичний досвід, пов’язаний із загрозою життю, втратою близьких чи вимушеним переміщенням, корелює з високими показниками розладів настрою та тривожності, що безпосередньо знижує рівень психологічного благополуччя студентства [42].

Динаміка становлення особистості студента під час навчання характеризується нерівномірністю розвитку окремих компонентів психологічного благополуччя. Емпіричні дані свідчать, що найбільш розвиненими у студентської молоді часто виявляються такі складові, як «позитивні стосунки з оточенням» та «автономія» [32]. Високі показники автономії вказують на прагнення молоді до самостійності, незалежності від суспільної думки та здатності регулювати власну поведінку, що частково може бути реакцією на необхідність швидкого дорослішання в умовах війни. Розвиток критичного мислення та здатності фільтрувати інформаційні потоки стає захисним механізмом проти маніпуляцій та фейків, якими насичений медіапростір.

За результатами порівняльних досліджень психологічного благополуччя студентів у періоди пандемії COVID-19 та воєнного стану, ієрархія основних ресурсних компонентів залишається відносно стабільною. Найбільш вираженим ресурсом підтримки внутрішньої рівноваги, незалежно від складності зовнішніх обставин, виступає «особистісне зростання». Це свідчить про те, що навіть в умовах війни студентська молодь зберігає перманентне прагнення до саморозвитку, відкритості новому досвіду та реалізації власного потенціалу [27]. Під впливом воєнних дій спостерігається тенденція до зниження показників за шкалою «управління середовищем». Це є закономірною реакцією на об’єктивну неможливість контролювати зовнішні події, що породжує відчуття важкості в управлінні повсякденними справами та нездатність змінити навколишні контексти відповідно до власних потреб [27].

Варто зауважити, що процес адаптації до навчання у закладі вищої освіти сам по собі є складним випробуванням, яке вимагає руйнування шкільних стереотипів пізнавальної діяльності та вироблення нових. Успішність цього

процесу залежить від здатності особистості відповідати новим нормам освітнього середовища та реалізовувати власні потреби без вступу у протиріччя з ним. Труднощі адаптаційного періоду часто пов’язані з невизначеністю мотивів вибору професії, слабкою навичкою самостійної роботи та необхідністю самостійно організовувати свій побут і дозвілля, особливо для іногородніх студентів [22]. Дослідники виокремлюють різні типи адаптаційних стратегій та мотиваційних профілів студентів (від «професіоналів» до «розчарованих»), що безпосередньо впливає на їхнє суб’єктивне благополуччя. Відсутність належної адаптації може призводити до зниження працездатності, зростання тривожності та втрати навчальної мотивації, що в умовах воєнного стану лише посилюється додатковими стресорами [22].

Проте процес особистісного становлення в умовах кризи супроводжується певними труднощами, які відображаються у зниженні показників за шкалою «самосприйняття». Низький рівень самоприйняття, що фіксується у частини студентів, може бути наслідком загальної хиткості соціального буття, невпевненості у завтрашньому дні та розмитості життєвих перспектив [32]. Відчуття власної цілісності ускладнюється неможливістю чіткого планування майбутнього, що є характерною ознакою життя під час війни. Окрім того, спостерігаються відмінності в адаптації залежно від курсу навчання: студенти перших курсів, проходячи етап входження у нову соціальну роль, часто демонструють вищий рівень конформності та тривожності порівняно зі старшокурсниками, які вже мають сформовані стратегії опанування середовища та вищий рівень автономії [32].

Вплив війни на психіку здобувачів освіти проявляється також у зміні когнітивної складності осмислення власного стану. Дослідження показують, що в ситуації воєнного стану молодь демонструє істотно вищу когнітивну складність при оцінці свого благополуччя порівняно з періодом пандемії, що виражається у збільшенні кількості факторних структур у свідомості. Це свідчить про те, що екстремальні умови змушують студентів більш глибоко та диференційовано оцінювати різні аспекти свого життя [27]. При цьому однією з

домінантних смислових структур стає біполярний фактор, пов'язаний із життєвим плануванням: з одного боку – це гордість за реалізацію планів, а з іншого – розчарування через відсутність уміння планувати життя в умовах невизначеності. Здатність до позитивної реконструкції минулого та наявність цілей на майбутнє стають ключовими маркерами психологічної стійкості, тоді як ностальгія та фіксація на неможливості впливати на події суттєво знижують рівень суб'єктивного благополуччя [28]. Важливим завданням у цьому віці залишається досягнення гармонійного самоприйняття, яке включає відчуття власної унікальності та цінності, попри зовнішні загрози.

Емпіричний аналіз психологічного благополуччя студентів під час війни дозволив виявити специфічні особистісні ресурси, що сприяють адаптації. Попри екстремальні умови, більшість студентів демонструє середній рівень благополуччя, зберігаючи реалістичний погляд на життя та безпосередність переживань. Серед особистісних рис у цей період домінує «дружелюбність», що свідчить про високу готовність молоді до співчуття, емпатії та взаємопідтримки як захисного механізму спільноти [16]. Водночас зафіксовано статистично значущі гендерні відмінності у реагуванні на стресові умови війни. Студентки частіше демонструють вищі показники за шкалами «особистісне зростання», «цілі у житті» та «позитивні стосунки з оточенням», активно працюючи над своїм розвитком та підтримуючи соціальні зв'язки. Натомість студентам-чоловікам в умовах війни складніше будувати довірливі стосунки, відкриватися новому досвіду та формулювати чіткі життєві цілі, що може проявлятися у зниженні рівня самоприйняття та бажанні відповідати певним соціальним очікуванням [16].

Важливо підкреслити, що особистісна зрілість виступає не лише метою розвитку, але й потужним внутрішнім ресурсом подолання життєвих криз. У науковій літературі виділяють такі її ключові складові, як синергічність, автономність, толерантність до невизначеності, відповідальність та наявність життєвої філософії [37]. Як зазначають С. Максименко, С. Кузікова та В. Зливков, в кризових ситуаціях актуалізується здатність особистості виступати

активним суб’єктом подолання труднощів, мобілізуючи психологічні ресурси для відновлення рівноваги [19]. Саме ці якості дозволяють студентові зберігати психологічну стійкість в умовах стресу, трансформуючи зовнішні виклики у можливості для самовдосконалення. Практичним вираженням автономності та зрілості студента є здатність до ефективного управління власним часом. Л. Подоляк та В. Юрченко розглядають тайм-менеджмент не просто як технічну навичку, а як вагомий чинник життєвої успішності та психологічного комфорту. Вміння збалансувати академічні навантаження з особистими інтересами та відпочинком дозволяє уникнути емоційного вигорання та підвищує загальне відчуття благополуччя [21]. Студенти, які володіють стратегіями планування та пріоритизації завдань, демонструють вищий рівень самореалізації, оскільки відчувають контроль над власним життям, що є критично важливим ресурсом в умовах нестабільності [12]. Здатність до саморегуляції та самодетермінації, що є ознаками зрілості, дає змогу молодій людині не просто адаптуватися до умов воєнного стану, а й активно вибудовувати власну життєву стратегію, спираючись на внутрішні цінності та смисли [15]. Таким чином, психологічне благополуччя студента значною мірою залежить від рівня сформованості його особистісної зрілості, яка забезпечує гармонізацію внутрішнього світу та ефективну взаємодію з соціумом.

Період ранньої дорослості, що збігається зі студентським віком, характеризується виникненням специфічного когнітивного дисонансу між необхідністю реалізації власних онтологічних потреб та зовнішніми викликами суспільних трансформацій. М. Науменко та М. Міщенко підкреслюють, що здатність до самоактуалізації у цей період є критично важливою для досягнення благополуччя, оскільки вона дозволяє молодій людині не лише адаптуватися, а й конструктивно розв’язувати конфлікти та долати труднощі взаємодії зі світом [18]. Фундаментом для такої стійкості виступає ціннісне самовизначення. Як зазначають О. Пасько та С. Діхтяренко, саме в юнацькому віці відбувається перехід до рівня креативної індидуальності, коли діяльність студента починає регулюватися широким спектром механізмів: від визначення мети до рефлексії

власних дій. Розвинуті ціннісні орієнтації стають ознакою зрілої особистості та показником її соціальності, забезпечуючи сталість взаємин з оточенням навіть у нестабільних умовах [20].

Процес особистісного становлення у вищій школі нерозривно пов'язаний з моральним розвитком та переосмисленням етичних нормативів. Потрапляючи у нове середовище з різноманітними соціальними групами, здобувач освіти часто стикається з необхідністю самостійного вибору моральних орієнтирів та прийняття складних рішень. Важливим завданням стає формування морального самосприйняття – здатності брати відповідальність за свої вчинки, розрізняти добро і зло у професійному та особистісному контекстах, а також виявляти емпатію та повагу до оточення [12]. Зазначений аспект є невід'ємною складовою психологічного стану студента, оскільки внутрішня узгодженість моральних цінностей безпосередньо впливає на відчуття гармонії та задоволеності життям.

Окремої уваги потребує аналіз дезадаптаційних процесів, які можуть виникати у студентів внаслідок розриву між очікуваннями від навчання та реальністю, особливо в умовах вимушеної ізоляції. Н. Шеленкова та О. Мальцева виділяють специфічні симптоми психологічної дезадаптації першокурсників, серед яких домінують підвищена тривожність, дефіцит міжособистісних контактів та «закритість» як захисний механізм. Тривале перебування у стані невизначеності може призводити до домінування інтелектуальної сфери над емоційною, що створює ілюзію контролю, але насправді провокує внутрішні конфлікти [36]. Ситуація ускладнюється вимушеним переходом на дистанційні форми навчання. В. Галімон зауважує, що карантинні обмеження та заходи соціального дистанціювання, спричинені спочатку пандемією, а згодом війною, негативно впливають на соціальну інтеграцію молоді, залишаючи частину студентів ізольованими саме тоді, коли вони найбільше потребують соціальної підтримки для подолання стресу. Це створює додаткові ризики для психічного здоров'я та вимагає пошуку нових форм підтримки студентської спільноти [4].

Особливої гостроти у студентському віці набуває проблема побудови життєвих перспектив, які Н. Володарська розглядає як складну ієрархічну

систему, що регулює початок життєдіяльності. Високий рівень психологічного благополуччя студента характеризується визначеністю життєвих цілей та гнучкістю стратегій їх досягнення. В умовах сьогодення, коли світ постійно змінюється, а образи бажаного майбутнього можуть вступати у конфлікт з реальністю, здатність до побудови реалістичних планів стає запорукою стійкості [3]. Водночас, як зазначає Г. Чайка, гармонійний розвиток особистості потребує балансу між потребою в автономії (незалежності, самоврядуванні) та потребою у прив'язаності (близьких стосунках). Для студентів важливо, щоб зростання автономії не призводило до відчуження, а позитивні стосунки з оточенням підтримували, а не пригнічували їхню самостійність. Емпірично доведено, що саме поєднання автономії з надійними соціальними зв'язками є фундаментом психологічного благополуччя молоді [34].

Висновки до розділу 1

1. На основі теоретико-методологічного аналізу встановлено, що психологічне благополуччя є багатовимірним інтегральним конструктом, який відображає суб'єктивне відчуття щастя, задоволеність життям та якість функціонування особистості. З'ясовано, що у сучасній психології співіснують два основні підходи до розуміння цього феномену: гедоністичний (акцент на балансі афектів та отриманні задоволення) та евдемоністичний (акцент на самореалізації, пошуку сенсу та розкритті потенціалу). Визначено, що найбільш релевантною для сучасних досліджень є модель, яка включає шість базових компонентів: автономію, компетентність (управління середовищем), особистісне зростання, позитивні стосунки з оточуючими, життєві цілі та самоприйняття. В умовах кризових суспільних змін психологічне благополуччя розглядається не як статичний стан, а як динамічний процес збереження психологічної стійкості (резильєнтності) та здатності до відновлення.

2. Визначено, що студентський вік (період юності та ранньої дорослості) є сенситивним етапом для професійного та особистісного становлення, центральними новоутвореннями якого виступають розвиток самосвідомості, формування ідентичності та побудова життєвих перспектив. Специфіка цього періоду полягає у необхідності вирішення екзистенційних завдань (пошук сенсу життя, самовизначення) на тлі високої когнітивної активності та емоційної вразливості. Встановлено, що ключовими чинниками становлення особистості здобувача вищої освіти є розвиток особистісної зрілості, механізмів самодетермінації та здатності до саморегуляції, які забезпечують успішну адаптацію до освітнього середовища.
3. Проаналізовано вплив умов воєнного стану на психіку молоді та з'ясовано, що екстремальні фактори (загроза життю, невизначеність, інформаційний стрес) спричиняють трансформацію структури психологічного благополуччя студентів. Спостерігається тенденція до зниження показників «управління середовищем» через об'єктивну неможливість контролювати зовнішні обставини, а також зростання тривожності та соматизації стресу. Водночас виявлено, що найбільш збереженими та ресурсними сферами в цей період залишаються «особистісне зростання» та «позитивні стосунки з оточуючими», що свідчить про мобілізацію внутрішніх резервів особистості для подолання травматичного досвіду.

Таким чином, теоретичний аналіз демонструє, що психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни є складною динамічною системою, яка зазнає суттєвих деформацій під тиском стресогенних чинників. Це актуалізує необхідність емпіричного дослідження його особливостей та ресурсних зон для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки студентства.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження особливостей та специфіки психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах тривалого воєнного стану реалізовувалося протягом двох осінніх місяців. Вибір зазначеного часового проміжку був невипадковим та методологічно обґрунтованим, оскільки середина навчального семестру характеризується відносною стабілізацією академічного навантаження, що дозволяє виокремити вплив саме зовнішніх, екзистенційних стресорів, пов'язаних із безпековою ситуацією в країні, від стресу, пов'язаного виключно з початком навчання. Враховуючи наявні об'єктивні загрози, повітряні тривоги та специфіку організації освітнього процесу в сучасних українських університетах, який значною мірою відбувається у змішаному або дистанційному режимах, процедура збору первинних емпіричних даних здійснювалася виключно у дистанційному форматі. Для реалізації цього завдання було сконструйовано спеціалізовані онлайн-форми, що дозволило забезпечити широке географічне охоплення респондентів, які можуть перебувати у різних регіонах, а також гарантувати їм високий рівень психологічної безпеки, анонімності та конфіденційності під час заповнення психодіагностичних методик, що є критично важливою передумовою для отримання щирих та валідних відповідей на сенситивні питання щодо власного психічного стану.

Вибіркову сукупність проведеного дослідження склали 55 осіб, які на момент опитування мали підтверджений статус здобувачів вищої освіти в українських закладах. Формування вибірки відбувалося методом випадкового відбору серед студентської молоді, яка виявила добровільне бажання долучитися до вивчення проблем психологічного здоров'я. Демографічний портрет учасників дослідження є типовим для сучасної студентської спільноти

гуманітарних та соціономічних спеціальностей. Вікова амплітуда респондентів варіювалася у межах від 18 до 23 років, що згідно з усталеною віковою періодизацією відповідає етапам юності та переходу до ранньої дорослості. Цей віковий період є надзвичайно сенситивним для формування професійної ідентичності, ціннісних орієнтацій та світогляду, які в умовах війни піддаються серйозним випробуванням на міцність. Детальний аналіз гендерного розподілу вибірки засвідчив наявність певної диспропорції: частка представників чоловічої статі склала 27,3%, що у кількісному вираженні дорівнює 15 особам, тоді як представниці жіночої статі становили кваліфіковану більшість – 72,7%, або 40 осіб (рис. 2.1).

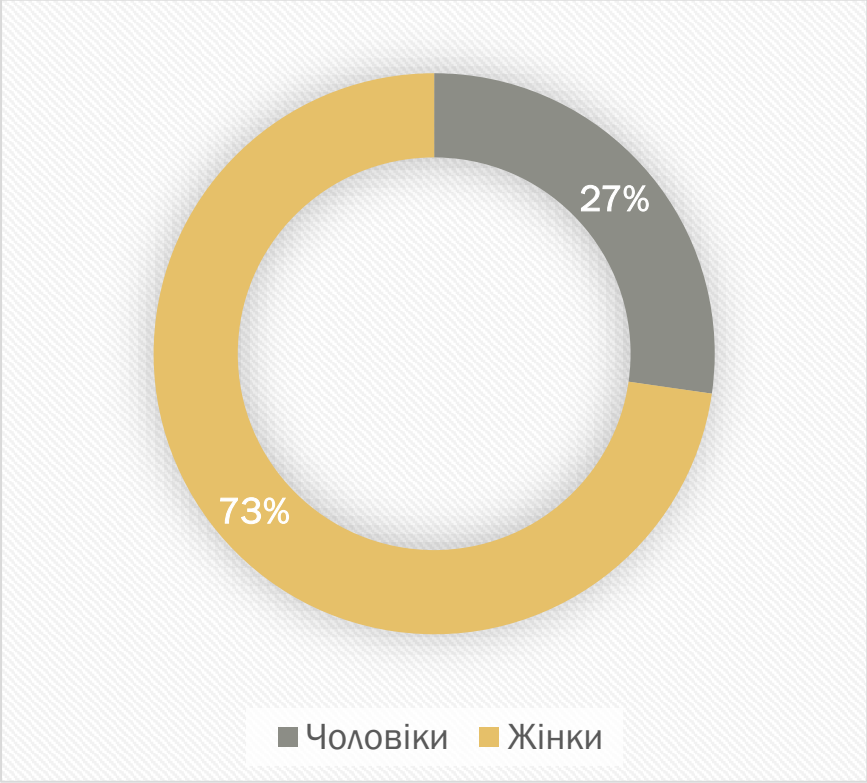


Рисунок 2.1. Гендерний розподіл учасників дослідження

Такий розподіл є закономірним для добровільних психологічних опитувань, оскільки жінки традиційно демонструють вищу готовність до рефлексії власного емоційного стану та участі у дослідницьких проєктах. Щодо освітньо-кваліфікаційного рівня, то у дослідженні взяли участь як студенти бакалаврського рівня підготовки, які склали 76,4% загальної вибірки (42 особи),

так і магістранти, частка яких становила 23,6% (13 осіб). Залучення до вибірки студентів різних курсів дозволило охопити здобувачів освіти, які перебувають на різних етапах академічної та професійної соціалізації, проте знаходяться в єдиному стресогенному та травмівному контексті воєнного часу.

Для досягнення поставленої мети дослідження, яка полягала у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей психологічного благополуччя студентської молоді, було розроблено, обґрунтовано та застосовано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик. Логіка побудови діагностичного комплексу передбачала гармонійне поєднання інструментів, що вимірюють різні аспекти благополуччя: від гедоністичних компонентів, таких як рівень дистресу та настрій, до евдемоністичних аспектів, що включають сенс життя та самореалізацію, а також враховують фізичний та соціальний компоненти функціонування особистості в кризових умовах.

Першим базовим інструментом дослідження виступила методика «Індекс загального психологічного благополуччя» (Psychological General Well-Being Index – PGWBI) у версії дослідників Е. Гроссі та А. Компаре, адаптованій для української вибірки. Цей психодіагностичний інструмент спрямований на точне вимірювання рівня суб’єктивного благополуччя та ступеня психологічного дистресу, який особистість переживала протягом останнього місяця. Опитувальник структурно складається з 22 пунктів, що дозволяють детально проаналізувати шість ключових вимірів психологічного стану респондента. Перший вимір – тривожність – оцінює рівень внутрішньої напруги, хвилювання та занепокоєння майбутнім. Другий вимір – депресивний настрій – фокусується на виявленні симптомів пригніченості, суму та безнадії. Третій вимір – позитивне самопочуття – відображає наявність оптимізму, бадьорості та почуття радості. Четвертий вимір – самоконтроль – визначає здатність особистості керувати своїми емоціями, думками та поведінкою у стресових ситуаціях. П’ятий вимір – загальний стан здоров’я – фіксує суб’єктивну оцінку власного соматичного благополуччя та наявність психосоматичних скарг. Шостий вимір

– життєвий тонус – характеризує загальний рівень енергійності, активності та відновлювальних можливостей організму. Вибір саме цієї методики був продиктований її високою клінічною чутливістю до змін у психоемоційному стані та здатністю чітко диференціювати широкий континуум станів від сильного дистресу до повного благополуччя, що є вкрай важливим для моніторингу психічного здоров'я студентів, які постійно перебувають під тиском загрози життю та здоров'ю. Процедура первинної обробки результатів передбачала оцінку кожного твердження за 6-бальною шкалою, після чого отримані «сирі» бали конвертувалися у стандартизований індекс від 0 до 100. Інтерпретаційна схема методики дозволяє виділити три діагностичні зони: зону сильного дистресу (показники менше 55 балів), зону помірного дистресу (показники в межах 55–65 балів) та зону психологічного благополуччя і відсутності дистресу (показники в межах 66–100 балів).

Другою методикою, що дозволила суттєво поглибити розуміння структури благополуччя, стала «Шкала психологічного благополуччя» (Ryff's Psychological Well-Being Scale) авторства Керрол Ріфф в українській адаптації. На відміну від попереднього інструменту, ця методика концептуально базується на евдемоністичній парадигмі та фокусується не стільки на емоційному комфорті чи відсутності симптомів, скільки на повноцінному функціонуванні особистості та реалізації її людського потенціалу. Структура опитувальника є багатокомпонентною та включає шість шкал, кожна з яких відображає важливий аспект позитивного функціонування людини. Шкала автономії оцінює незалежність студента, його здатність до самодетермінації та вміння протистояти соціальному тиску. Шкала управління середовищем визначає компетентність особистості у використанні можливостей оточення для задоволення власних потреб та досягнення цілей, що є особливо складним завданням в умовах війни та обмежених ресурсів. Шкала особистісного зростання вимірює відкритість новому досвіду, прагнення до самовдосконалення та почуття безперервного розвитку власного «Я». Шкала позитивних стосунків з оточуючими фокусується на здатності до емпатії, довіри, інтимності та побудови

теплих, глибоких взаємин з іншими людьми. Шкала цілей в житті дозволяє оцінити наявність сенсу існування, спрямованості у майбутнє та відчуття осмисленості минулого і теперішнього. Нарешті, шкала самоприйняття відображає позитивне ставлення до себе, визнання та прийняття своїх якостей, як позитивних, так і негативних, а також примирення з минулим досвідом. Використання методики К. Ріфф дозволило визначити глибинні ресурсні зони особистості здобувачів освіти та їхню здатність до самоактуалізації попри зовнішні деструктивні впливи та невизначеність.

Третьою невід'ємною складовою діагностичного комплексу стала «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale – BBC-SWB), розроблена групою британських вчених під керівництвом П. Понтін та М. Шваннауера та адаптована для вітчизняного контексту українськими дослідниками Л.М. Карамушкою, К.В. Терещенко та О.В. Креденцер. Цей інструмент було включено до дизайну дослідження для забезпечення цілісного, комплексного підходу, оскільки він інтегрує оцінку трьох фундаментальних сфер життя, які часто розглядаються ізольовано. Субшкала психологічного благополуччя вимірює загальне відчуття щастя, оптимізму, впевненості у собі та відчуття контролю над власним життям. Субшкала фізичного здоров'я та благополуччя надає важливу інформацію про енергетичний потенціал, якість сну та загальний фізичний стан, що часто ігнорується в суто психологічних опитувальниках, але є критичним маркером фізичного та нервового виснаження під час війни. Субшкала стосунків оцінює задоволеність якістю особистих, сімейних та соціальних контактів, які виступають потужним буфером проти стресу та джерелом підтримки. Методика містить 24 запитання, відповіді на які дають змогу розрахувати як інтегральний індекс благополуччя, так і окремі показники задоволеності різними аспектами життя, що дозволяє виявити найбільш вразливі та найбільш збережені сфери функціонування студентів у поточній ситуації.

Процедура організації та проведення дослідження була чітко структурована у декілька послідовних етапів, кожен з яких мав свої специфічні

завдання. На підготовчому етапі, що припав на початок жовтня 2024 року, здійснювалося теоретичне обґрунтування вибору методик, розробка загального дизайну дослідження та технічна підготовка електронного пакету діагностичних інструментів. Було створено уніфіковану Google-форму, вступна частина якої містила детальну інструкцію та етичний кодекс дослідження. Респондентам детально роз'яснювалася мета наукової роботи, яка полягала у вивченні самопочуття студентів, гарантувалася повна анонімність (збір даних проводився без фіксації прізвищ, номерів телефонів чи електронних адрес) та наголошувалося на безумовному праві відмовитися від участі у будь-який момент без жодних негативних наслідків. Надання інформованої згоди реалізовувалося шляхом активної дії респондента – переходу до безпосереднього заповнення тестових питань.

Основний етап дослідження, що тривав протягом квітня – червня 2025 року, був присвячений безпосередньому збору емпіричних даних. Поширення посилань на онлайн-опитування здійснювалося через закриті академічні спільноти, студентські чати та офіційні групи у соціальних мережах університетів, що дозволило верифікувати статус учасників як реальних здобувачів вищої освіти. Сама процедура опитування була побудована з урахуванням принципів ергономіки та психогігієни: послідовність методик вибудовувалася від менш навантажувальних до більш складних, що дозволяло підтримувати увагу респондентів на належному рівні та запобігати швидкій втомлюваності. Середній час заповнення всього пакету методик складав близько 20–25 хвилин, що є оптимальним для збереження концентрації уваги. На завершальному етапі було проведено первинну обробку масиву даних, яка включала ретельну перевірку анкет на повноту заповнення та виключення тих протоколів, що містили пропуски, дублювання або ознаки формального ставлення до відповідей. Валідні емпіричні дані були занесені до зведеної матриці та опрацьовані за допомогою табличного процесора Microsoft Excel. Для аналізу отриманих результатів застосовувалися методи описової статистики (розрахунок середніх значень, процентних співвідношень, частотний аналіз) та

методи графічної візуалізації, що дозволило побудувати наочні діаграми та графіки для якісної інтерпретації особливостей психологічного благополуччя сучасної студентської молоді.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Комплексний та всебічний аналіз емпіричного масиву даних, отриманого в ході дослідження психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах пролонгованого воєнного стану, доцільно розпочати з ґрунтовної інтерпретації інтегральних показників, зафіксованих за допомогою базового психодіагностичного інструменту – методики «Індекс загального психологічного благополуччя» (PGWBI). Вибір саме цього інструменту як відправної точки аналітичної роботи є не випадковим, а методологічно детермінованим, оскільки він виконує функцію первинного скринінгу, дозволяючи не лише діагностувати актуальний психоемоційний статус респондентів, але й визначити загальний енергетичний баланс особистості, співвідношення між наявними ресурсами психіки та руйнівним тиском стресогенного середовища. Отримана емпірична картина, що відображає розподіл респондентів за рівнями загального благополуччя (табл. 2.1), є надзвичайно промовистою і вимагає глибокої психологічної рефлексії, оскільки за сухими цифрами статистики приховуються складні процеси трансформації свідомості та адаптації молоді до життя в умовах війни.

Таблиця 2.1. Розподіл рівнів загального психологічного благополуччя студентів (за методикою PGWBI)

Найменування рівня	**Відсоток опитаних**
Сильний дистрес	34,6
Помірний дистрес	41,8
Без дистресу / Благополуччя	23,6

Детальний розгляд кількісних показників засвідчує наявність системної кризи у сфері ментального здоров'я сучасної студентської молоді. Статистичний розподіл результатів демонструє, що абсолютна, кваліфікована більшість учасників дослідження – сумарно 76,4% – перебуває за межами зони психологічного комфорту, демонструючи ознаки дистресу різного ступеня тяжкості та глибини. Лише менше чверті вибірки, а саме 23,6%, змогли зберегти показники, що відповідають умовній нормі психологічного благополуччя та характеризуються станом «без дистресу». Такий виражений дисбаланс є прямим, закономірним та неминучим наслідком екстремальних умов життєдіяльності, в яких вимушено функціонують українські студенти. Збереження відносного благополуччя у цієї меншості респондентів може інтерпретуватися як феномен високої індивідуальної резильєнтності, тобто вродженої або набутої життєстійкості, що дозволяє психіці «амортизувати» удари долі. Також це може свідчити про наявність потужних зовнішніх буферів стресу, таких як перебування у безпечніших географічних зонах, стабільна фінансова ситуація родини або міцна соціальна підтримка, що створює своєрідний «захисний купол» над особистістю. Не виключено також спрацювання захисних механізмів витіснення або заперечення, які дозволяють тимчасово ігнорувати травматичну реальність задля збереження функціональності, хоча така стратегія може мати лише короткостроковий ефект.

Найбільш чисельною та показовою групою виявилися респонденти, що перебувають у стані помірного дистресу (41,8%). Цей психологічний стан не можна розглядати як варіант норми, швидше це специфічний адаптаційний синдром, який можна кваліфікувати як «стан хронічної фонової напруги». Для значної частини здобувачів освіти це стало новою реальністю: вони формально залишаються соціально адаптованими, відвідують лекції, складають іспити, підтримують контакти з однолітками, проте ця зовнішня функціональність є оманливою і підтримується ціною надмірної, постійної мобілізації психофізіологічних ресурсів. Помірний дистрес у даному контексті виступає як пролонгований стан «очікування небезпеки», що виснажує нервову систему. Це

нагадує роботу механізму в режимі підвищених обертів: психіка, постійно скануючи середовище на предмет потенційних загроз (сигнали тривоги, негативні новини), змушена перерозподіляти енергію на користь систем виживання, економлячи на емоціях радості, творчості та спонтанності. Студенти у цьому стані часто описують своє життя як «існування на автоматі» або «день бабака», де головною метою стає просто дожити до вечора. Тривале перебування у цій «сірій зоні» без належної психогігієни несе в собі значні латентні ризики: відбувається поступове, спочатку непомітне зниження когнітивних функцій (концентрації уваги, обсягу оперативної пам'яті), розвивається емоційне вигорання та підвищується вразливість до психосоматичних розладів.

Особливої тривоги та професійної настороженості потребує той факт, що понад третина досліджуваної вибірки (34,6%) перетнула межу адаптаційних можливостей і демонструє клінічно значущі ознаки сильного дистресу. Для цієї групи респондентів характерним є не просто зниження якості життя, а виражена емоційна, когнітивна та поведінкова дезадаптація. Високий відсоток осіб у стані гострого неблагополуччя є сигналом про те, що значна частина студентства вичерпала власні ресурси саморегуляції і вже не здатна самостійно впоратися з кумулятивним, накопичувальним ефектом стресогенних факторів війни. Це стан глибокої психологічної кризи, який блокує процеси професійного становлення та особистісного зростання. Молода людина фіксується на переживанні травми, безпорадності та болю, втрачаючи інтерес до навчання та майбутньої професії. Клінічно це може маніфестувати у широкому спектрі симптомів: від повної апатії, соціальної ізоляції та небажання виходити з дому до неконтрольованих спалахів агресії, аутоагресивної поведінки та серйозних порушень циклу «сон-неспання».

Для більш тонкого та диференційованого розуміння природи виявленого неблагополуччя було проведено детальний аналіз окремих субшкал методики PGWBI, що дозволило виявити специфічний «профіль благополуччя воєнного часу», який характеризується вираженою дисгармонією (рис. 2.2).

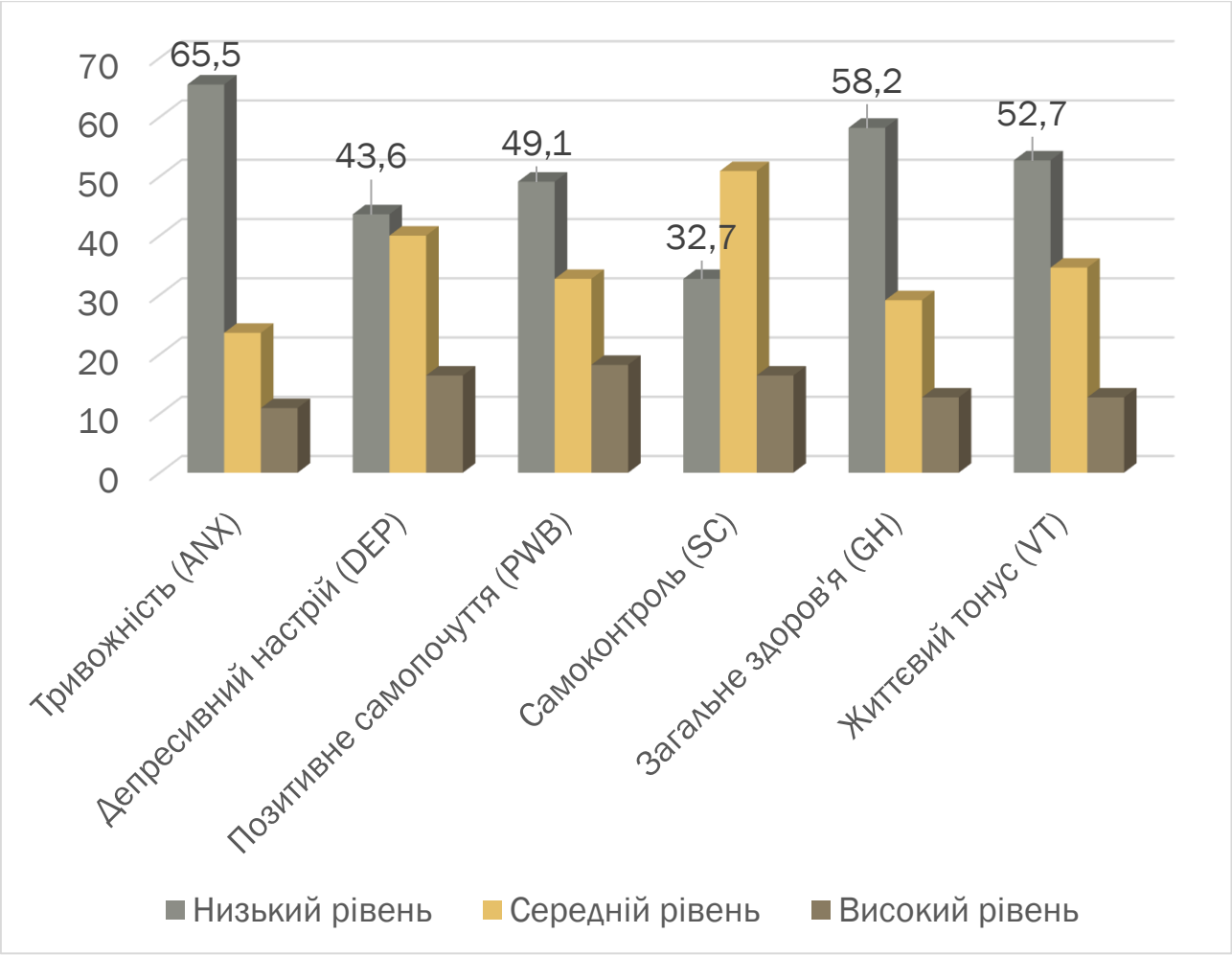


Рисунок 2.2. Розподіл показників благополуччя за субшкалами методики PGWBI

Найбільш вразливою, дефіцитарною та травмованою зоною виявилася сфера, яку вимірює субшкала «Тривожність» (ANX). Критично низький рівень благополуччя за цим параметром зафіксовано у переважної більшості – 65,5% респондентів. Це емпірично підтверджує тезу про те, що руйнація базового почуття онтологічної безпеки є ключовим механізмом травматизації в умовах війни. Тривожність студентів набуває тотального, всеохоплюючого характеру: це не лише ситуативний, реактивний страх, пов'язаний з безпосередніми обстрілами чи загрозою життю, але й генералізована, екзистенційна тривога. Вона включає страх перед повною невизначеністю майбутнього (антиципаційна тривога), нав'язливі хвилювання за життя та здоров'я близьких, побоювання щодо неможливості реалізувати життєві сценарії. Висока тривожність стає тим

викривленим фільтром, через який сприймається будь-яка інформація, що суттєво знижує поріг стресостійкості та провокує панічні реакції навіть на незначні побутові тригери. Студенти перебувають у стані постійної гіперпильності, що унеможливлює повноцінне розслаблення.

У нерозривному причинно-наслідковому зв'язку з тривожністю перебувають показники за субшкалами «Загальний стан здоров'я» (GH) та «Життєвий тонус» (VT), які відображають тілесний, психосоматичний вимір благополуччя. Близько 58,2% опитаних оцінюють свій фізичний стан як незадовільний, а 52,7% скаржаться на виражений дефіцит вітальності. Такий патерн свідчить про масивну соматизацію психічного напруження: емоції, що не знаходять виходу або вербалізації, «осідають» у тілі у вигляді симптомів. Студенти повідомляють про синдром хронічної втоми, який не минає навіть після вихідних, порушення циркадних ритмів (безсоння, ранні пробудження або, навпаки, гіперсомнія як втеча від реальності), головні болі напруги, м'язові затиски та загальну астенію. Низький життєвий тонус є маркером глибокого виснаження симпато-адреналової системи, яка працює на межі можливостей. Суб'єктивне відчуття «розбитості» та відсутності сил стає серйозною перешкодою для ефективного навчання, оскільки знижує вольовий контроль та когнітивну продуктивність. Тіло стає «тягарем», який важко змусити функціонувати.

На цьому досить песимістичному тлі надзвичайно цікавим та парадоксальним феноменом виглядають результати за субшкалою «Самоконтроль» (SC). На відміну від емоційно-енергетичної сфери, яка зазнала значного регресу, сфера свідомої вольової регуляції виявилася відносно збереженою та стійкою. Більшість респондентів (50,9%) продемонстрували середній рівень самоконтролю, а 16,4% – навіть високий рівень здатності керувати власною поведінкою. Це вказує на активацію потужного компенсаторного механізму: усвідомлюючи хаотичність, непередбачуваність та неконтрольованість зовнішнього світу, молода людина інстинктивно намагається посилити контроль над єдиною доступною їй зоною – над власним

«Я». Збереження жорсткого вольового контролю попри внутрішню паніку та фізичну слабкість є проявом так званого «студентського стоїцизму» або «перформативної нормальності». Студенти намагаються «тримати обличчя», виконувати соціальні нормативи, відвідувати пари та посміхатися, не дозволяючи собі «розклеїтись» на людях. Проте така дисоціація між бурхливим внутрішнім переживанням (висока тривога) та стриманим зовнішнім проявом (збережений контроль) вимагає колосальних, нераціональних психоенергетичних витрат. Це своєрідна «емоційна праця», яка в довгостроковій перспективі загрожує раптовими афективними зривами або поглибленням психосоматичної патології через пригнічення емоцій.

Аналіз субшкали «Депресивний настрій» (DEP) показав зміщення результатів у бік помірних та низьких значень, проте з певною специфікою. Хоча 43,6% респондентів мають показники, що свідчать про наявність депресивних тенденцій, значна частина (40,0%) утримується в середньому діапазоні. Це дозволяє припустити, що хоча почуття смутку, туги та безнадії є поширеними супутниками життя під час війни, вони у більшості випадків ще не кристалізувалися у стійкі форми клінічної депресії. Швидше за все, мова йде про реактивні стани горя, які є адекватною відповіддю здорової психіки на ненормальні обставини життя. Водночас, дані субшкали «Позитивне самопочуття» (PWB) підтверджують критичний дефіцит ресурсу радості: майже половина опитаних (49,1%) вкрай рідко відчувають ентузіазм, інтерес чи задоволення. Це свідчить про розвиток явища ангедонії – втрати здатності отримувати насолоду. Емоційний спектр студентів стає «монохромним», з нього зникають яскраві барви позитивних переживань, залишаючи лише відтінки тривоги та обов’язку.

Підсумовуючи глибинний аналіз даних за методикою PGWBI, можна сформувати узагальнений психологічний портрет студента в умовах воєнного стану. Це особистість, яка перебуває у стані «мобілізаційного виснаження»: вона відчуває високу фонову тривожність та значну фізичну втому, страждає від дефіциту позитивних емоцій та радості, проте ціною надлюдських зусиль

продовжує утримувати фасад вольового контролю та соціальної нормальності. Такий стан є вкрай крихкою рівновагою, яка тримається на силі волі, але позбавлена енергетичного підживлення, що актуалізує потребу у термінових заходах психологічної підтримки.

Логічним, еволюційним та необхідним кроком у розгортанні цілісної аналітичної картини психоемоційного стану сучасного українського студентства є перехід від площини суб'єктивних переживань дистресу до глибинного, структурного аналізу компонентів позитивного функціонування особистості. Для реалізації цього амбітного дослідницького завдання було застосовано фундаментальний психодіагностичний інструмент – «Шкалу психологічного благополуччя» Керрол Ріфф (Ryff's Psychological Well-Being Scale). Ця методика концептуально базується на евдемоністичній філософській парадигмі, яка постулює, що справжнє, істинне благополуччя – це не просто гедоністичне отримання задоволення, короткочасна радість чи відсутність фізичних страждань. Це складний, часто напружений процес самореалізації, пошуку унікального життєвого сенсу, розкриття внутрішнього потенціалу та проживання життя відповідно до власних цінностей. Якщо попередня методика (PGWBI) дала нам відповідь на питання «Як студенти почуваються?» (фіксуючи рівень тривоги та настрою), то методика К. Ріфф дозволяє відповісти на значно складніше, екзистенційне питання: «Як вони живуть, діють та зберігають себе як особистості?». Вона розкриває приховані механізми їхньої адаптації, здатність будувати глибокі стосунки, приймати автономні рішення та знаходити опори у світі, який намагається їх зруйнувати.

Глибокий аналіз отриманого масиву емпіричних даних дозволив виявити специфічний, структурно складний, амбівалентний та дисгармонійний профіль психологічного благополуччя, який сформувався під шаленим тиском травматичних обставин воєнного часу. Цей профіль характеризується вираженою, драматичною поляризацією: одні сфери функціонування особистості зазнали нищівної деструкції, регресу та дефіциту, тоді як інші, навпаки, мобілізувалися, зміцнилися та виступили потужним, життєствердним

компенсаторним ресурсом виживання. Така конфігурація свідчить про те, що психіка студентів не руйнується повністю, а перебудовується, жертвуючи одними функціями заради посилення інших (рис. 2.3).

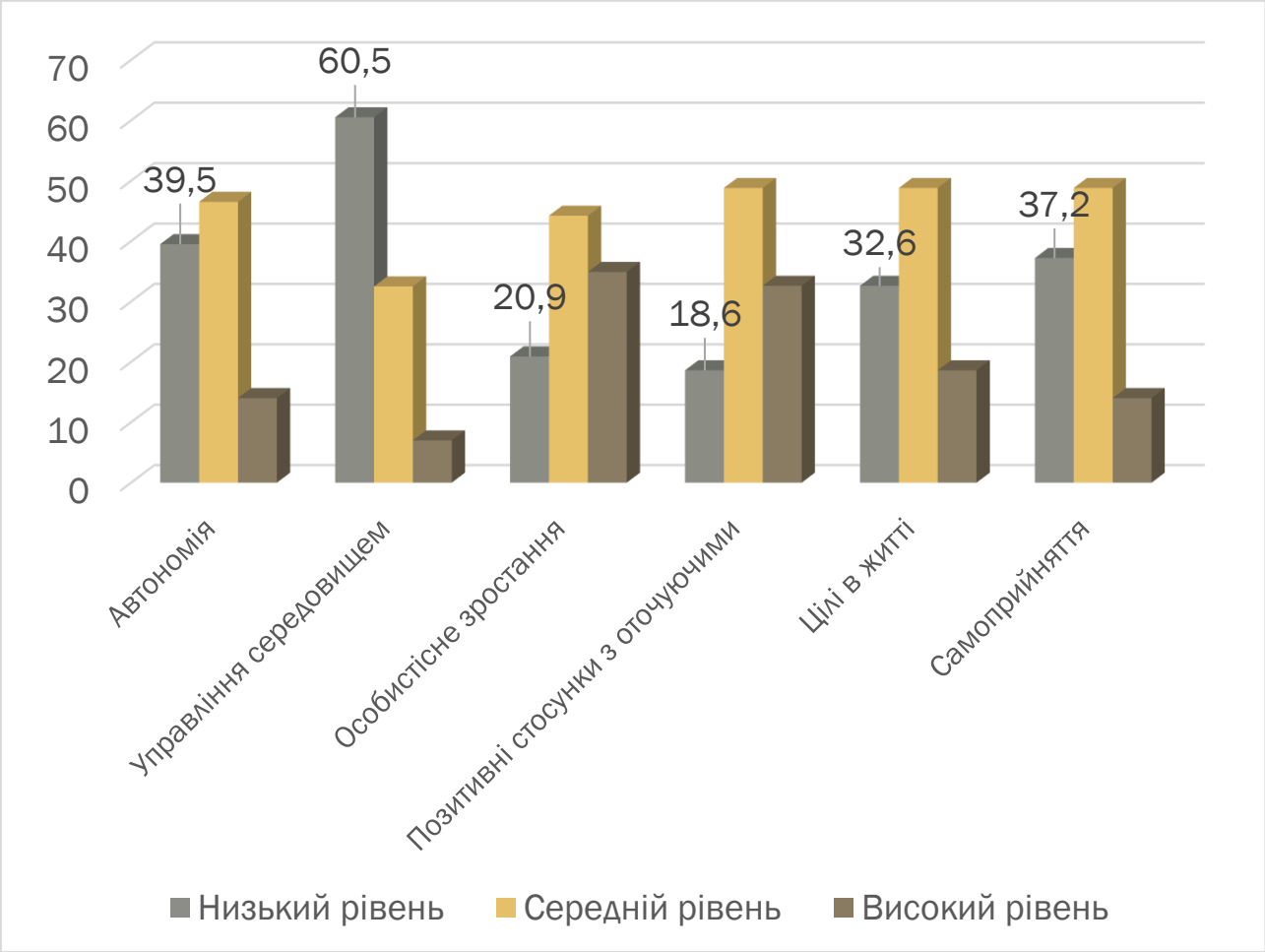


Рисунок 2.3. Розподіл рівнів вираженості компонентів психологічного благополуччя (за методикою К. Ріфф)

Детальний, покомпонентний та прискіпливий аналіз результатів доцільно розпочати з розгляду найбільш уражених, дефіцитарних зон, які стали головними «мішенями» для руйнівного впливу війни. Беззаперечним, абсолютним антилідером у структурі благополуччя студентів виявилася шкала «Управління середовищем». Емпірична статистика засвідчує катастрофічний стан справ у цій сфері: переважна більшість респондентів – 60,5% – продемонструвала низький рівень компетентності, 32,5% – середній, і лише мізерна, статистично незначуща частка у 7,0% змогли зберегти високий рівень

здатності ефективно керувати своїм життям. Такий глибокий спад не можна інтерпретувати як ознаку особистісної незрілості чи інфантильності студентів. Це пряме віддзеркалення об'єктивної, жорстокої реальності. Війна тотально зруйнувала передбачуваність буття та знищила звичні алгоритми досягнення цілей. Низькі показники за цією шкалою свідчать про глибоку фрустрацію базової людської потреби у контролі та безпеці. Студенти відчувають себе «об'єктами», а не «суб'єктами» історії; вони сприймають себе як піщинки у вирі подій, нездатні впливати на глобальні процеси, що визначають їхню долю. Їм надзвичайно важко організовувати навіть елементарний побут та навчальний процес, коли зовнішні обставини (раптові повітряні тривоги, відключення електроенергії, зміна форматів навчання) постійно і безжально ламають їхні плани. Це породжує стійке, виснажливе відчуття вивченої безпорадності, коли будь-які спроби структурувати своє життя здаються марними, а зовнішнє середовище сприймається як вороже, хаотичне та непідконтрольне. Втрата відчуття компетентності («я можу впоратися з викликами») є одним із найпотужніших факторів демотивації, апатії та розвитку депресивних станів.

У тісному кореляційному, змістовному та психологічному зв'язку з попереднім показником перебувають результати за шкалою «Автономія», де 39,5% студентів показали низький рівень, а 46,5% – середній. Лише 14,0% опитаних характеризуються високою автономністю, незалежністю суджень та внутрішньою свободою. Зниження автономії вказує на те, що в умовах екзистенційної загрози та соціальної турбулентності молодь стає більш вразливою до зовнішніх впливів та схильною до регресу. Здатність до самодетермінації, тобто самостійного вибору життєвого шляху та керування власною поведінкою на основі внутрішніх переконань, суттєво послаблюється. Студенти частіше орієнтуються на думку більшості, соціальні очікування або вказівки авторитетних фігур, шукаючи у них опору, захист та зняття тягаря відповідальності. В умовах війни, коли суспільство вимагає максимальної консолідації та підпорядкування спільним правилам виживання, індивідуальна автономія може пригнічуватися. Молода людина боїться приймати самостійні,

нестандартні рішення, побоюючись помилки, ціна якої в умовах війни може бути фатальною. Це призводить до зростання конформності, нерішучості, залежності від оцінок оточення та втрати відчуття авторства власного життя.

Надзвичайно тривожною, болісною та психологічно складною є ситуація зі шкалою «Самоприйняття», яка традиційно вважається ядром, фундаментом психічного здоров'я. Результати показали, що 37,2% респондентів мають низький рівень самоприйняття, а 48,8% – середній. Високий рівень безумовного прийняття себе, своїх чеснот і недоліків, властивий лише 14,0% вибірки. Низьке самоприйняття в контексті війни набуває специфічного, травматичного забарвлення. Часто воно не пов'язане з реальними, об'єктивними недоліками особистості чи невдачами у навчанні, а корініться у складному феномені «провини вцілілого». Студенти, перебуваючи у відносній фізичній безпеці або продовжуючи навчання в тилу, можуть відчувати ірраціональну, але глибоку, токсичну провину перед тими, хто воює на фронті, страждає в окупації або загинув. Цей внутрішній конфлікт призводить до жорсткої, нищівної самокритики, знецінення власних досягнень («кому потрібне моє навчання чи мої проблеми, коли гинуть люди?») та відчуття власної «недостатності». Молода людина може вважати себе «недостатньо корисною», «недостатньо сміливою», «недостатньо жертовною» або «недостатньо патріотичною». Цей внутрішній критик блокує здатність ставитися до себе з повагою, любов'ю та турботою, підриваючи основи психологічної стійкості та провокуючи аутоагресивну поведінку.

Шкала «Цілі в житті» також демонструє виражену, стійку тенденцію до зниження показників: 32,6% респондентів мають низький рівень осмисленості життя, 48,8% – середній. Високий рівень цілеспрямованості та бачення перспективи зберегли лише 18,6% опитаних. Війна, як макросоціальна травматична подія, зруйнувала звичну часову перспективу особистості («time perspective»), звузивши горизонт планування до тактичного рівня виживання «тут і зараз». Втрата бачення майбутнього та розуміння траєкторії власного життя створює болісний, дезорієнтуючий екзистенційний вакуум. Студентам

важко формулювати амбітні, стратегічні, довгострокові цілі, коли саме фізичне виживання стає пріоритетом, а завтрашній день є абсолютно непередбачуваним. Це призводить до глибокої кризи ідентичності та втрати навчальної мотивації, оскільки логічний, звичний ланцюжок «навчання сьогодні – успішна кар'єра завтра» розривається. Відсутність чітких орієнтирів та візії майбутнього породжує відчуття беззмістовності поточних зусиль, апатію та небажання інвестувати сили у розвиток.

Проте, картина була б неповною, однобокою та фаталістичною без аналізу ресурсних зон, які дозволяють студентам не лише виживати, а й зберігати людську гідність, надію та вітальність. Справжнім феноменом, парадоксом та відкриттям цього дослідження стали несподівано оптимістичні, високі результати за шкалою «Особистісне зростання». Попри тотальний стрес, руйнування звичного світу та небезпеку, 34,9% респондентів продемонстрували високий рівень прагнення до розвитку, а 44,2% – середній. Лише п'ята частина вибірки (20,9%) має низькі показники, що свідчить про стагнацію. Це свідчить про колосальний адаптаційний потенціал, антикрихкість та вітальність українського студентства. Війна парадоксальним чином виступила каталізатором прискореного дорослішання, кристалізації особистості та переоцінки цінностей. Молодь сприймає цей травматичний досвід не лише як трагедію та біль, але і як потужний екзистенційний виклик, що змушує мобілізуватися, вчитися новому, ставати сильнішими, глибшими та мудрішими. Спостерігається виражений ефект «посттравматичного зростання» (post-traumatic growth): усвідомлюючи крихкість та скінченність життя, студенти прагнуть реалізувати свій потенціал негайно, не відкладаючи життя на міфічне «потім». Вони активно, жадібно шукають нові знання, долучаються до волонтерських рухів, опановують практичні навички (від тактичної медицини до іноземних мов), що наповнює їхнє існування новим, альтруїстичним та глибоким змістом, протиставляючи творчість руйнації.

Другим потужним, системоутворюючим та стабілізуючим ресурсом виступила сфера міжособистісних взаємодій, відображена у шкалі «Позитивні

стосунки з оточуючими». Сумарно переважна більшість респондентів – 81,4% – мають середній (48,8%) та високий (32,6%) рівні розвитку цієї сфери. Низькі показники зафіксовано лише у 18,6% опитаних. Ці дані підтверджують фундаментальну тезу соціальної психології: в умовах колективної загрози та катастрофи саме соціальна підтримка стає головним механізмом виживання виду. Спільна біда, єдиний ворог та спільний біль згуртували студентську спільноту, зробили стосунки більш автентичними, емпатійними, щирими та цінними. Зникають поверхневі контакти, натомість здатність любити, дружити, довіряти та отримувати емоційну підтримку стає тим надійним «якорем», що утримує психіку від розпаду, коли зовнішні, матеріальні опори зруйновані. Високі показники за цією шкалою вказують на те, що студенти інтуїтивно, мудро обрали стратегію афіліації (прагнення бути з іншими), знаходячи у спілкуванні з близькими розраду, розуміння, безпеку та ресурс для відновлення.

Підсумовуючи глибинний, багатоаспектний аналіз даних за методикою К. Ріфф, можна констатувати наявність складної, амбівалентної та напруженої дисгармонії у структурі психологічного благополуччя. Загальний інтегральний показник, який є арифметичною сумою всіх шкал, демонструє, що 41,9% вибірки мають низький рівень благополуччя, а 46,5% – середній. Але за цими усередненими цифрами прихована гостра внутрішня драма та конфлікт: розрив між збереженим, потужним внутрішнім потенціалом особистості (високе прагнення до зростання, відкритість до досвіду та здатність до любові) і тотально заблокованими можливостями його реалізації у зовнішньому світі (низьке управління середовищем, відсутність автономії та розмиті цілі). Студент воєнного часу – це особистість, яка втратила твердий ґрунт стабільності під ногами, але намагається компенсувати це через інтенсифікацію внутрішнього духовного розвитку та зміцнення горизонтальних людських зв’язків. Така специфічна конфігурація ресурсів і дефіцитів чітко визначає основні вектори необхідної психологічної допомоги: відновлення почуття суб’єктності, повернення контролю над власним життям (хоча б у малих масштабах) та робота з почуттям провини заради відновлення самоприйняття.

Завершальним, інтегруючим та верифікуючим акордом емпіричного дослідження стало застосування «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB). Цей сучасний психодіагностичний інструмент було свідомо та цілеспрямовано включено до дизайну дослідження зі стратегічною метою: не лише здійснити перехресну перевірку отриманих раніше даних (тріангуляцію), але й, що є принципово важливим, суттєво розширити фокус аналізу на ті сфери людського існування, які часто залишаються на периферії уваги класичних психологічних опитувальників. Якщо попередні методики (PGWBI та Шкала Ріфф) концентрувалися переважно на емоційних, когнітивних та екзистенційних аспектах функціонування особистості, то шкала BBC-SWB дозволила прицільно, наче під збільшувальним склом, дослідити сфери фізичного самопочуття (тілесності) та якості соціальних зв'язків (соціального капіталу). В умовах тривалого, виснажливого воєнного конфлікту саме тіло, як біологічний носій психіки, та соціальна тканина стосунків стають тими найбільш чутливими маркерами, що найточніше сигналізують про реальну ціну адаптації особистості до екстремальних умов. Результати, отримані за цією методикою, не лише підтвердили виявлені раніше тенденції дисгармонії, але й дозволили кристалізувати «больові точки» та приховані ресурсні зони студентської молоді, надавши емпіричній картині необхідної повноти, об'ємності та клінічної точності (рис. 2.4).

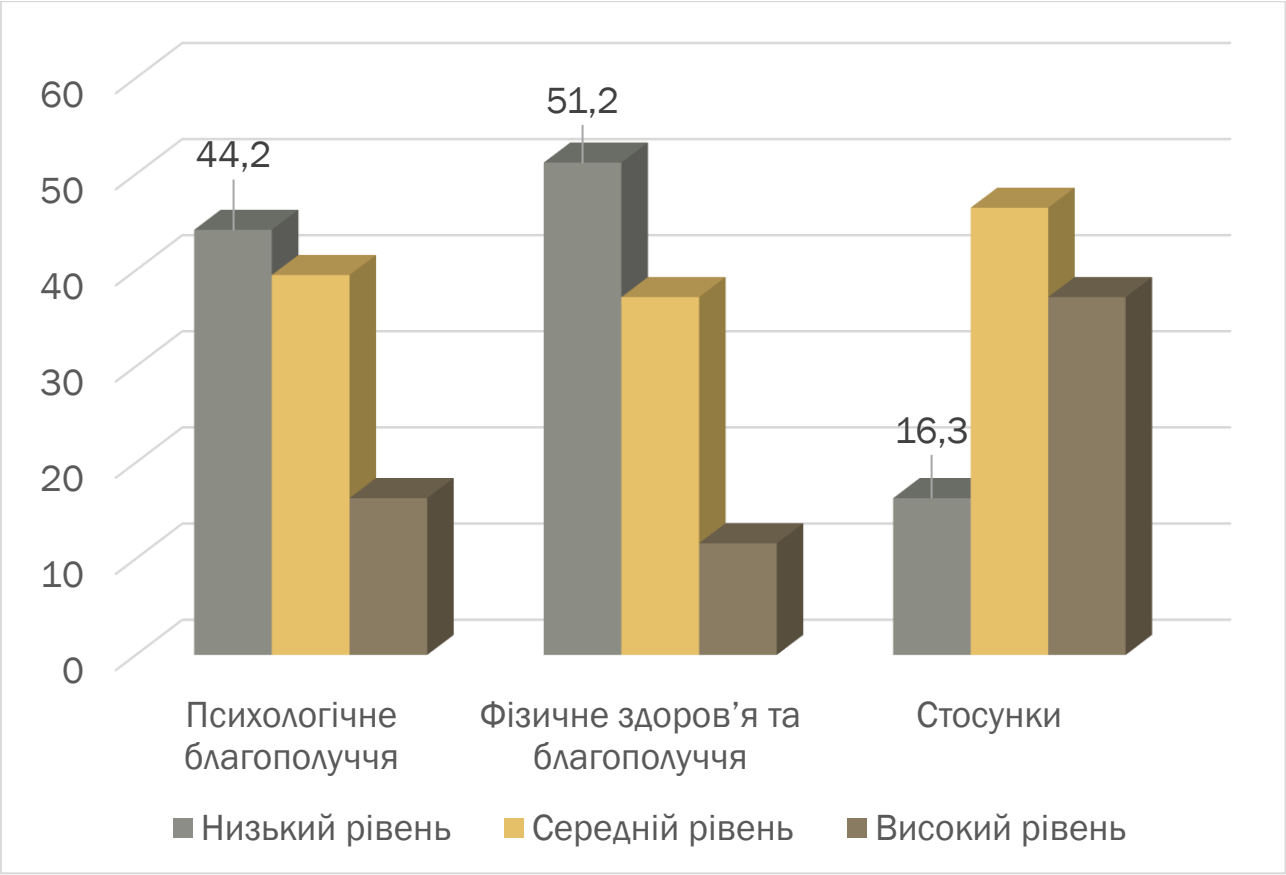


Рисунок 2.4. Розподіл рівнів суб'єктивного благополуччя за сферами (за методикою BBC-SWB)

Першим вектором детального, поглибленого аналізу стали результати за субшкалою «Психологічне благополуччя», яка у концептуальній моделі даної методики виступає як узагальнений, інтегральний індикатор ментального комфорту, здатності до оптимізму, впевненості у собі та почуття контролю над власним життям. Емпіричні дані засвідчують досить тривожну, хоча й прогнозовану картину: 44,2% респондентів мають низький рівень за цим показником, 39,5% – середній, і лише меншість у 16,3% демонструє високий рівень психологічного комфорту. Ці цифри майже дзеркально, з математичною точністю відображають результати, отримані за методикою PGWBI, що є важливим доказом високої надійності та внутрішньої валідності проведеного дослідження. Майже половина вибірки відчуває суттєвий, хронічний дефіцит позитивних емоцій, глибоку невпевненість у власних силах та зниження здатності отримувати задоволення від повсякденних активностей (явище

ангедонії). Низькі бали за цією субшкалою свідчать про те, що домінуючим емоційним фоном психічного життя студентів стала перманентна, фонова тривога, яка виснажує когнітивний ресурс, сумніви у правильності власних рішень та відчуття екзистенційної вразливості перед обличчям непередбачуваної реальності. Психологічний добробут в умовах війни перестає бути стабільним, константним станом, перетворюючись на фрагментарні, короткочасні моменти «проблисків» радості на тлі загальної емоційної сірості, втоми та напруги. Студенти масово живуть в режимі «відкладеного життя» або «синдрому відкладеного щастя», не наважуючись повноцінно радіти, мріяти чи будувати амбітні плани до завершення війни, що й відображається у стабільно низьких показниках суб'єктивного благополуччя.

Проте, найбільш драматичною, показовою та, без перебільшення, кричущою виявилася картина, отримана за субшкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя». Ця сфера стала абсолютним, беззаперечним лідером за кількістю негативних оцінок, випередивши за рівнем проблемності навіть суто психологічні аспекти. Більше половини респондентів – 51,2% – зафіксували низький рівень задоволеності своїм фізичним станом. 37,2% мають середні показники, які межують з нижньою границею норми, і лише критично мала, маргінальна частка у 11,6% оцінює своє фізичне здоров'я та енергетичний потенціал як високі. Такі результати є прямим, незаперечним доказом масивної соматизації хронічного стресу. Війна б'є по тілу не менше, ніж по психіці, перетворюючи організм на мішень для накопиченої та невідреагованої напруги. Студенти масово скаржаться на постійну, виснажливу втому, яка не зникає навіть після тривалого відпочинку (класичний симптом неврастенії), суттєві порушення архітектоніки сну (нічні кошмари, труднощі із засинанням через думки, переривчастий поверхневий сон через сигнали тривоги або моніторинг новин), зниження фізичної витривалості та загострення хронічних захворювань. Низький рівень фізичного благополуччя вказує на небезпечне виснаження адаптаційних резервів організму. Тіло молодої людини, перебуваючи в режимі постійної бойової готовності (біологічна реакція «бий або біжи»), витрачає

колосальну кількість нейроенергії та гормональних ресурсів (кортизол, адреналін) на підтримку гомеостазу в умовах небезпеки, що призводить до швидкої астенізації. Це створює небезпечне, патологічне «замкнене коло»: погане фізичне самопочуття посилює психологічну пригніченість і тривогу через відчуття слабкості, а депресивний настрій, у свою чергу, блокує вольові імпульси до фізичної активності, спорту чи піклування про себе, ще більше погіршуючи соматичний стан. Організм переходить у режим виживання, де всі ресурси йдуть на підтримку базових функцій, залишаючи мінімум для активного навчання чи творчості.

На яскравому, контрастному тлі гнітючих, депресивних показників фізичного та психологічного стану, субшкала «Стосунки» знову, як і в методиці К. Ріфф, продемонструвала свою потужну ресурсну, компенсаторну та стабілізуючу функцію. Розподіл результатів тут виглядає кардинально інакше, вселяючи обережний оптимізм. Частка осіб з низьким рівнем задоволеності стосунками є найменшою серед усіх вимірюваних параметрів у всьому дослідженні – лише 16,3%. Майже половина вибірки (46,5%) оцінює якість своїх стосунків на стабільному середньому рівні, а значна, вагома група у 37,2% – на високому рівні. Це є ще одним потужним емпіричним підтвердженням фундаментальної гіпотези соціальної психології про те, що міжособистісна комунікація та людська близькість залишаються головним, а іноді й єдиним доступним «острівцем» стабільності, тепла та безпеки у хаотичному, ворожому світі. В умовах, коли інституційні опори хиткі, державні гарантії умовні, а майбутнє туманне, студенти інстинктивно, на рівні еволюційних механізмів виживання, інвестують свою життєву енергію у «живі» горизонтальні зв’язки – з романтичними партнерами, близькими друзями, батьками, одногрупниками. Висока задоволеність стосунками свідчить про те, що українська молодь зберегла здатність до емпатії, взаємодопомоги, альтруїзму та любові. Вони здатні отримувати та надавати емоційну підтримку, відчувати глибоку приналежність до своєї референтної групи («своїх людей») та не залишатися наодинці зі своїми страхами. Соціальний капітал у цьому контексті виступає як

найефективніший «антидот» проти травми війни, запобігаючи дезінтеграції особистості та відчуттю покинутості. Спілкування виконує терапевтичну функцію, дозволяючи контейнувати важкі емоції та розділяти тягар переживань.

Інтегральний показник «Загальне суб'єктивне благополуччя» (Total Score), який сумує бали за всіма трьома сферами та є результуючим вектором дослідження, підсумовує виявлені тенденції та дозволяє зробити узагальнюючий висновок. Кінцевий розподіл виявився наступним: 41,9% студентів мають низький рівень загального благополуччя, 44,2% – середній рівень, і лише 13,9% – високий рівень. Ці цифри є невтішним, об'єктивним свідченням того, що для значної частини сучасного студентства якість життя суттєво, а подекуди критично знизилася. Загальне відчуття благополуччя «просідає» під тягарем фізичного виснаження, проблем зі здоров'ям та психологічної тривоги, і навіть наявність добрих, теплих стосунків, на жаль, не завжди може повністю компенсувати цей масивний дефіцит вітальності та безпеки. Отриманий профіль вказує на те, що адаптація відбувається за рахунок перевитрати біологічних ресурсів.

Синтез, інтеграція та зіставлення результатів усіх трьох застосованих методик (PGWBI, Ryff, BBC-SWB) дозволяє сформувати цілісну, багатовимірну та науково обґрунтовану модель психологічного стану сучасного студента, яка характеризується специфічним, унікальним патерном «ресурсного дисбалансу».

По-перше, чітко окреслена Сфера дефіциту (Зона ризику). Це насамперед сфера безпеки та контролю (що підтверджується високою тривожністю за PGWBI та низьким управлінням середовищем за Ріфф) та сфера тілесності (критично низькі оцінки здоров'я та тонусу за BBC-SWB та PGWBI). Студент сьогодні – це людина, яка почувається фундаментально незахищеною, хронічно втомленою та позбавленою важелів впливу на обставини свого життя. Тіло стає слабкою ланкою, що не витримує марафону стресу.

По-друге, виявлена Сфера стабілізації (Зона опори). Це сфера соціальних зв'язків. Високі показники позитивних стосунків у методиці Ріфф та задоволеності стосунками у методиці BBC-SWB свідчать про те, що дружба,

кохання та родинна солідарність утримують молодь від соціальної дезадаптації та відчаю. Соціальна мережа працює як страхувальна сітка.

По-третє, визначена Сфера потенціалу (Зона росту). Це сфера особистісного розвитку та волі. Попри виснаження, молодь демонструє високі показники зростання (Ріфф) та збережений самоконтроль (PGWBI). Це свідчить про наявність міцного внутрішнього стрижня: студенти зберігають мотивацію ставати кращою версією себе, трансформуючи травматичний досвід війни у особистісну мудрість, зрілість та нові компетенції.

Таким чином, отримані емпіричні результати не лише констатують наявні проблеми, але й чітко окреслюють мішені для подальшої психокорекційної роботи, яка буде представлена у наступному розділі. Ефективні інтервенції не повинні бути розмитими чи загальними, а мають фокусуватися на конкретних больових точках: відновленні фізичного ресурсу (робота з тілом, сном, режимом дня), зниженні рівня фонової тривоги (навчання технікам емоційної саморегуляції) та поверненні відчуття суб'єктності (техніки мікро-планування та відновлення контролю), при цьому активно спираючись на наявний потужний, життєствердний ресурс соціальної підтримки та прагнення до саморозвитку.

Висновки до розділу 2

1. На основі емпіричного дослідження, проведеного у дистанційному форматі за участю 55 здобувачів вищої освіти віком від 18 до 23 років, встановлено загальний рівень психологічного благополуччя та специфіку його прояву в умовах воєнного стану. За допомогою методики PGWBI виявлено критичну тенденцію до погіршення психічного стану молоді: сумарно 76,4% респондентів перебувають у стані дистресу, з яких 34,6% мають ознаки сильного дистресу, а 41,8% – помірного. Найбільш вразливими сферами виявилися «Тривожність» (65,5% низького рівня благополуччя) та «Загальний стан здоров'я» (58,2% низького рівня), що свідчить про масивну соматизацію стресу. Водночас встановлено, що компенсаторним механізмом виступає

«Самоконтроль», який у 50,9% студентів зберігся на середньому рівні, забезпечуючи зовнішню соціальну адаптацію попри внутрішнє напруження.

2. Аналіз структурних компонентів благополуччя за методиками К. Ріфф та BBC-SWB виявив виражену дисгармонію між ресурсними та дефіцитарними зонами особистості. Найбільшого регресу зазнала сфера компетентності та безпеки: за шкалою «Управління середовищем» 60,5% респондентів продемонстрували низький рівень, що вказує на фрустрацію потреби у контролі над життєвими обставинами. Також критичними є показники фізичного благополуччя (51,2% низького рівня за методикою BBC-SWB). Натомість потужним ресурсом резильєнтності виступає сфера міжособистісних взаємодій: за шкалою «Позитивні стосунки» (Ріфф) 81,4% учасників мають середній та високий рівні, а за субшкалою «Стосунки» (BBC-SWB) лише 16,3% оцінили їх як незадовільні. Також збереженим залишається потенціал до розвитку: шкала «Особистісне зростання» показала низькі результати лише у 20,9% опитаних, що свідчить про ефект посттравматичного зростання.

Таким чином, емпіричне дослідження дозволило діагностувати специфічний профіль благополуччя студентів воєнного часу, який характеризується поєднанням високої тривожності, фізичного виснаження та втрати суб’єктивного контролю з одночасним збереженням вольової регуляції, орієнтації на саморозвиток та високою значущістю соціальної підтримки. Виявлений дисбаланс визначає необхідність розробки цільових практичних рекомендацій, спрямованих на відновлення фізичного ресурсу, зниження тривоги та повернення відчуття суб’єктності.

РОЗДІЛ 3.
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Стратегічні напрями психологічної допомоги студентству

Розробка дієвої системи психологічної підтримки здобувачів вищої освіти в умовах тривалого воєнного стану вимагає відмовитися від універсальних, шаблонних рішень на користь диференційованого підходу, що ґрунтується на емпірично верифікованих даних про актуальний стан студентства. Результати проведеного нами емпіричного дослідження, які засвідчили наявність системної кризи у сфері ментального здоров'я молоді, диктують необхідність перегляду традиційних моделей психологічної служби університету. Виявлений у другому розділі специфічний профіль благополуччя, що характеризується поєднанням високого рівня дистресу, фізичної астенії та фрустрації потреби у контролі з одночасним збереженням орієнтації на особистісне зростання та соціальну взаємодію, стає фундаментом для побудови стратегії інтервенцій. Ключовим методологічним принципом у даному контексті має стати перехід від патоцентричної моделі, спрямованої виключно на лікування наслідків травми, до ресурсно-орієнтованої салютогенетичної моделі, метою якої є активація внутрішніх резервів резильєнтності та відновлення суб'єктності молодої людини.

Аналіз інтегральних показників за методикою PGWBI, який виявив, що понад три чверті студентів перебувають у стані помірного або сильного дистресу, вказує на першочергову необхідність впровадження заходів стабілізаційного характеру. Високий рівень тривожності, зафіксований емпірично, свідчить про те, що когнітивні та навчальні функції студентів блокуються постійним емоційним напруженням. Тому стратегічним пріоритетом на початковому етапі психологічної роботи має стати не стільки розвиток академічних компетенцій, скільки забезпечення базової психологічної

безпеки та зниження рівня фізіологічного збудження. Це передбачає створення в освітньому просторі атмосфери «нормалізації ненормального», де реакції студентів на стрес (зниження концентрації, емоційні гойдалки, втома) визнаються адекватною відповіддю на екстремальні умови, а не патологією. Важливим аспектом методології є визнання того факту, що психологічна допомога в університеті не може замінити клінічну терапію, проте вона має створювати бар'єри для розвитку посттравматичних стресових розладів шляхом своєчасної психоедукації та навчання навичкам саморегуляції.

Особливої уваги заслуговує виявлений за методикою К. Ріфф дефіцит у сфері «Управління середовищем». Критично низькі показники за цією шкалою сигналізують про втрату студентами відчуття авторства власного життя, що є прямим наслідком непередбачуваності воєнної реальності. З огляду на це, психологічні інтервенції не повинні обмежуватися лише емоційною підтримкою, а мають включати когнітивно-поведінковий компонент, спрямований на відновлення відчуття контролю. Стратегічним завданням психологів та кураторів стає допомога студентам у зміщенні локусу контролю з зовнішніх, непідвладних обставин (хід війни, політична ситуація) на зону особистої відповідальності (розпорядок дня, турбота про тіло, навчання). Методологічно це означає впровадження практик, які дозволяють структурувати час та простір, оскільки саме наявність структури є найефективнішим інструментом протидії хаосу та тривозі. Відновлення суб'єктності має відбуватися через практику «малих перемог» та мікропланування, що дозволяє поступово повертати віру у власну ефективність.

Емпірично зафіксований розрив між високим прагненням до особистісного зростання та низьким рівнем фізичного благополуччя (за методикою BBC-SWB) актуалізує необхідність інтегративного підходу, що поєднує психологічну роботу з тілесно-орієнтованими практиками. Традиційне для вищої школи ігнорування тілесності на користь інтелекту в умовах війни стає небезпечним, оскільки саме тіло акумулює наслідки хронічного стресу. Тому стратегія підтримки має базуватися на принципі психофізичної єдності, де турбота про

сон, фізичну активність та відновлення енергетичного ресурсу розглядається не як факультативна опція, а як базова передумова навчальної успішності. Психоедукаційні програми мають бути спрямовані на подолання «культури виснаження» та формування навичок екологічного ставлення до власних ресурсів, що є критично важливим для профілактики психосоматичних розладів, ризик яких, згідно з нашим дослідженням, є надзвичайно високим.

Водночас, спираючись на отримані дані про високий рівень позитивних стосунків та значущість соціальної підтримки, стратегія психологічної допомоги повинна активно використовувати групові форми роботи. Соціальний капітал студентської групи є тим ресурсом, який вже наявний і функціонує, тому завданням психологічної служби є не створення штучних конструкцій, а фасилітація та зміцнення існуючих горизонтальних зв’язків. Методологічно виправданим є впровадження формату «рівний-рівному», де студенти виступають не пасивними реципієнтами допомоги, а активними суб’єктами взаємопідтримки. Це дозволяє реалізувати потребу в афіліації та знизити почуття ізольованості. Групова динаміка в таких умовах виступає потужним терапевтичним фактором, дозволяючи нормалізувати переживання через їх розділення з іншими та отримання зворотного зв’язку, що ти не один у своїх страхах та проблемах.

Таким чином, методологічна рамка психологічної підтримки студентів в умовах війни має бути комплексною та багаторівневою. Вона повинна поєднувати стабілізаційні заходи для зниження гострого дистресу, когнітивно-поведінкові інтервенції для відновлення почуття контролю, тілесно-орієнтовані практики для подолання фізичного виснаження та соціально-психологічні методи для актуалізації ресурсу спільноти. Реалізація цієї стратегії вимагає системної взаємодії всіх учасників освітнього процесу та створення психологічно безпечного середовища, яке б сприяло не лише академічному, а й особистісному виживанню та розвитку молоді.

3.2. Програма оптимізації психологічного благополуччя студентства

На основі визначених методологічних засад та з урахуванням емпірично виявлених «больових точок» (висока тривожність, низьке управління середовищем, фізична астенія) нами запропоновано комплексну програму психологічної оптимізації. Ця програма не є жорстким протоколом, а являє собою гнучку систему рекомендацій та практичних інструментів, які можуть бути інтегровані як у роботу психологічної служби ЗВО, так і в індивідуальну практику самодопомоги студентів. Програма структурно поділяється на три послідовні модулі: ресурсно-стабілізаційний, когнітивно-регулятивний та комунікативно-інтегративний.

Перший модуль програми спрямований на вирішення найбільш гострої проблеми, виявленої у дослідженні, – фізичного виснаження та високої фонової тривожності. Враховуючи, що за методикою BBC-SWB більше половини студентів мають низький рівень фізичного благополуччя, робота має починатися з відновлення фізіологічного базису психіки. Ключовим елементом тут виступає психоедукація щодо гігієни сну та відновлення циркадних ритмів, які порушуються через нічні тривоги. Рекомендовано впровадження технік «сонного менеджменту», що включають методики швидкого засинання (наприклад, метод прогресивної м’язової релаксації за Джекобсоном) та навчання навичкам короткого відновлювального сну вдень. Для зниження рівня вегетативного збудження та тривоги пропонується регулярне використання дихальних практик, зокрема техніки «квадратного дихання» або діафрагмального дихання, які активують парасимпатичну нервову систему. Важливим компонентом стабілізації є також техніки «заземлення», які дозволяють повернути відчуття реальності тіла у моменти панічних атак або дереалізації. Студентам рекомендується свідомо включати у свій розклад мінімальну фізичну активність, яка сприяє утилізації гормонів стресу (кортизолу та адреналіну), що накопичуються в м’язах через постійну напругу. Відновлення контакту з тілом є необхідною передумовою для подальшої психологічної роботи, оскільки виснажений мозок не здатний до ефективної когнітивної

переробки інформації та навчання.

Другий модуль програми фокусується на роботі з когнітивною сферою та відновленні відчуття суб'єктності, дефіцит якого було яскраво продемонстровано низькими показниками за шкалою «Управління середовищем» (методика К. Ріфф). Метою цього етапу є подолання синдрому вивченої безпорадності та повернення студентам важелів впливу на власне життя. Основним інструментом тут виступає впровадження адаптивного тайм-менеджменту в умовах невизначеності. Замість жорсткого довгострокового планування, яке в умовах війни часто призводить до фрустрації, пропонується перехід до стратегії «гнучкого мікропланування» та горизонту планування «один день – один тиждень». Техніки, такі як складання списків мінімальних справ (to-do lists) або метод Pomodoro, допомагають структурувати час та дають необхідне дофамінове підкріплення від виконання завершених завдань. Психологічно важливо навчити студентів розмежовувати зони контролю, чітко відокремлюючи те, на що вони можуть впливати (власний стан, навчання, побут), від того, що знаходиться поза їхньою волею (події на фронті, частота обстрілів). Робота з когнітивними установками також має включати пропрацювання «провини вцілілого», яка часто блокує самоприйняття. Через техніки рефреймінгу та когнітивної реструктуризації студентам допомагають трансформувати почуття провини у почуття відповідальності та вдячності, що дозволяє легалізувати право на життя, навчання та радість навіть у часи війни. Відновлення відчуття компетентності у побутових та навчальних справах стає фундаментом для зниження загального рівня тривожності.

Третій модуль програми спирається на виявлений емпірично потужний ресурс міжособистісних стосунків та спрямований на використання соціального капіталу для психологічної підтримки. Оскільки шкали «Позитивні стосунки» показали високі результати, логічним є використання групових форматів взаємодії. Рекомендується організація груп психологічної підтримки, інтервізійних груп для студентів-волонтерів, а також неформальних клубів за інтересами (кіноклуби, літературні вечори), які створюють безпечний простір

для емоційного відреагування. Принципово важливим є створення атмосфери прийняття та відсутності оцінювання, де кожен може поділитися своїм болем або, навпаки, мовчати, перебуваючи серед «своїх». Для студентів, які перебувають у вимушеній ізоляції або за кордоном, важливо підтримувати цифрові канали комунікації, проте з дотриманням цифрової гігієни, щоб уникнути інформаційної травматизації. Окрім того, третій модуль передбачає залучення студентів до просоціальної діяльності (волонтерство, допомога іншим), що, згідно з концепцією посттравматичного зростання, дозволяє віднайти нові сенси та реалізувати потребу в особистісному розвитку, зафіксовану нами у дослідженні. Відчуття причетності до спільної справи та корисність для громади є потужним фактором, що протидіє депресивним станам та наповнює життя змістом, компенсуючи втрату звичних орієнтирів.

Для систематизації та наочного відображення логіки побудови інтервенцій, основні компоненти розробленої програми, що співвідносять виявлені емпіричні мішені з конкретними інструментами корекції, представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1. Структура комплексної програми оптимізації психологічного благополуччя студентів

Модуль програми	**Емпірична мішень (виявлена проблема)**	**Ключові завдання інтервенції**	**Практичні інструменти та техніки**	**Очікуваний результат**
I. Ресурсно-стабілізаційний	Високий рівень тривожності, фізичне виснаження, порушення сну.	Відновлення фізіологічного балансу, зниження вегетативного збудження, нормалізація сну.	Дихальні практики («Квадрат», «4-7-8»). Техніки «заземлення» (5-4-3-2-1). Прогресивна м’язова релаксація. Протоколи гігієни сну.	Зниження симптомів гострого стресу, покращення якості сну, відновлення енергетичного потенціалу.

Продовження таблиці 3.1

Модуль програми	**Емпірична мішень (виявлена проблема)**	**Ключові завдання інтервенції**	**Практичні інструменти та техніки**	**Очікуваний результат**
II. Когнітивно-регулятивний	Низьке управління середовищем, втрата контролю, провина вцілілого.	Відновлення суб'єктності та відчуття контролю, пропрацювання почуття провини, адаптація планів.	Адаптивний тайм-менеджмент (мікропланування). Техніки когнітивної реструктуризації. Розмежування зон контролю. Щоденник успіхів.	Підвищення самоефективності, формування реалістичних очікувань, зниження рівня безпорадності.
III. Комунікативно-інтегративний	Потреба в афіліації, збережений ресурс стосунків.	Актуалізація соціального капіталу, подолання ізоляції, пошук нових сенсів через взаємодію.	Групи взаємопідтримки («рівний-рівному»). Інтервізійні групи. Залучення до волонтерської діяльності. Неформальні комунікативні клуби.	Зміцнення соціальних зв'язків, відчуття приналежності, реалізація посттравматичного зростання.

Реалізація запропонованих рекомендацій вимагає системного підходу та залучення адміністрації закладів вищої освіти. Важливо розуміти, що психологічне благополуччя студентів не є виключно їхньою приватною справою, а є запорукою збереження інтелектуального потенціалу нації. Тому інтеграція елементів психологічної підтримки безпосередньо в навчальний процес (наприклад, через запровадження «хвилинок ментального розвантаження» під час пар, гнучких дедлайнів у періоди загострення безпекової ситуації) є необхідним кроком. Викладачі та куратори мають бути ознайомлені з основами першої психологічної допомоги та алгоритмами перенаправлення студентів до фахівців у разі виявлення ознак гострого дистресу. Лише створення екосистеми підтримки, яка охоплює тілесний, когнітивний та соціальний рівні

функціонування особистості, дозволить мінімізувати деструктивний вплив війни на психіку здобувачів освіти та сприятиме їхньому професійному та особистісному становленню всупереч несприятливим обставинам.

Висновки до розділу 3

1. На основі аналізу емпіричних даних, що виявили системну кризу ментального здоров'я студентів (високий рівень дистресу та фізичної астенії), обґрунтовано методологічні засади надання психологічної допомоги в умовах воєнного стану. Визначено, що стратегія підтримки має базуватися на переході від патоцентричної до ресурсно-орієнтованої моделі, яка фокусується на активації внутрішніх резервів резильєнтності. Ключовими напрямами роботи визначено: стабілізацію емоційного стану через тілесно-орієнтовані практики, відновлення суб'єктності через когнітивно-поведінкові інтервенції та використання соціального капіталу студентської групи через формат «рівний-рівному». Встановлено необхідність інтеграції психоедукаційних заходів безпосередньо в освітній процес для створення безпечного та підтримуючого середовища.
2. Розроблено комплексну програму оптимізації психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти, яка структурно складається з трьох взаємопов'язаних модулів: ресурсно-стабілізаційного (відновлення фізіологічного балансу, гігієна сну, дихальні практики), когнітивно-регулятивного (адаптивний тайм-менеджмент, пропрацювання «провини вцілілого», відновлення відчуття контролю) та комунікативно-інтегративного (групи взаємопідтримки, волонтерство, актуалізація цінностей). Програма носить гнучкий характер, базується на принципах психофізичної єдності та спрямована на трансформацію травматичного досвіду в посттравматичне зростання шляхом поступового розширення зон особистої відповідальності та компетентності студента.

Таким чином, запропоновані рекомендації та програма створюють цілісну методологічну основу для впровадження дієвих механізмів психологічної підтримки в закладах вищої освіти, дозволяючи мінімізувати деструктивний вплив війни на особистість студента та сприяти його професійному становленню всупереч несприятливим обставинам.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Узагальнення результатів проведеної роботи дозволяє сформулювати наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми дозволив визначити психологічне благополуччя як динамічний інтегральний конструкт, що в умовах мирного часу забезпечує реалізацію особистісного потенціалу (евдемоністичний аспект), а в умовах війни трансформується у ключовий ресурс резильєнтності та виживання. Встановлено, що студентський вік, як сенситивний період становлення ідентичності та професіоналізації, під дією екстремальних стресорів (загроза життю, невизначеність, інформаційний тиск) зазнає специфічних деформацій. Війна руйнує базове відчуття онтологічної безпеки, що змушує психіку молоді переходити в режим «мобілізаційного функціонування», де ресурси перерозподіляються від завдань розвитку до завдань збереження цілісності «Я».
2. Емпіричне дослідження виявило наявність системної кризи ментального здоров’я студентства, яка характеризується станом тотального дистресу. Встановлено, що абсолютна більшість респондентів перебуває за межами зони психологічного комфорту, причому третина з них переживає стан сильного дистресу. Інтерпретація отриманих даних дозволила діагностувати специфічний профіль «ресурсного дисбалансу»: 1) Зона дефіциту. Критичного удару зазнала сфера безпеки та компетентності. Більшість студентів демонструють високий рівень тривожності та низький рівень здатності керувати середовищем. Це свідчить про формування синдрому вивченої безпорадності, коли зовнішні обставини сприймаються як непереборна сила, що блокує можливість планування та контролю власного життя.

2) Зона соматизації. Хронічне психічне напруження трансформувалося у фізичне виснаження. Більше половини студентів незадоволені своїм фізичним станом, скаржачись на втому та порушення сну. Це вказує на те, що адаптація до війни відбувається ціною виснаження біологічних резервів організму.

3. Якісний аналіз структури благополуччя виявив парадоксальний феномен «студентського стоїцизму». Попри високу внутрішню тривогу та фізичну астенію, сфера вольової регуляції виявилася збереженою (кожен другий має середній рівень самоконтролю). Студенти утримують соціальну функціональність зусиллям волі, спираючись на потужний компенсаторний ресурс – міжособистісні стосунки (кожен шостий має проблеми у цій сфері) та прагнення до особистісного зростання (низький рівень у кожного п’ятого). Доведено, що в умовах руйнації інституційних опор, саме горизонтальні соціальні зв’язки та екзистенційна мотивація до розвитку стають головними факторами, що утримують особистість від дезінтеграції.
4. Практична значущість роботи полягає у розробці комплексної програми оптимізації психологічного благополуччя, яка базується на емпірично виявлених мішенях. Обґрунтовано, що ефективна допомога неможлива без попереднього відновлення фізіологічного ресурсу (стабілізаційний модуль), оскільки виснажена нервова система не здатна до когнітивного перепрацювання травми. Запропоновано систему інтервенцій, яка включає техніки відновлення суб’єктності (адаптивний тайм-менеджмент) для компенсації дефіциту контролю, та використання груп взаємопідтримки для актуалізації соціального капіталу. Впровадження цієї моделі дозволяє трансформувати травматичний досвід війни у посттравматичне зростання, повертаючи студентам відчуття авторства власного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
2. Волинець Н. В. Теоретичний аналіз категорії «Психологічне благополуччя особистості» у сучасній психологічній науці. Теорія і практика сучасної психології. 2017. С. 4–17.
3. Володарська Н. Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. 2019. Вип. 15. С. 145–155. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/17.pdf
4. Галімон В. Психологічні особливості адаптації студентів до умов дистанційного навчання. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг : тези доп. VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Умань–Київ, 25–26 квіт. 2023 р.). Умань ; Київ, 2023. С. 25–26.
5. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. Вип. 19, ч. 1. С. 25–34.
6. Дригус М. Т. Теоретико-методологічні засади дослідження особистісної ефективності як чинника психологічного благополуччя. Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності : зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ ; Оттава : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Fundamental And Applied Researches In Practice Of Leading Scientific Schools, 2020. Вип. 1. С. 72–78. URL: https://lib.iitta.gov.ua/720332/
7. Зливков В., Лукомська С., Котух О. Психологічне благополуччя особистості у ситуаціях екстремальності. Сучасні тренінгові технології для розвитку

особистості: еко-тренінг : тези доп. VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Умань–Київ, 25–26 квіт. 2023 р.). Умань; Київ, 2023. С. 49–51.

8. Калениченко Р.А., Пєтухова І.О. Соловйова Н.Ю., Сирко І.С. Поняття психологічного благополуччя та його структурні компоненти: сучасний науковий дискурс / «Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія)»: журнал. 2026. № 1(59) 2026. С. – С. 3302–3314.
9. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. С. 170–186.
10. Кіптик К. Модель соціально-психологічних особливостей економічної поведінки майбутніх фахівців технічного профілю. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2025. № 3 (36). С. 140–150.
11. Коваленко А. Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура. Гуманітарний корпус. 2018. С. 80–83.
12. Колодяжна А. В. Взаємозв'язок компонентів самоставлення з емоційними властивостями особистості залежно від її творчих проявів. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Київ: КНУ імені Т. Г. Шевченка, 2011. Вип. 13. С. 148–154.
13. Колодяжна А. В., Ромашко Н. М. Психологічні чинники формування успішності студентства. С. 27–29.
14. Кордунова Н. О. Визначення структури і генезису професійного образу студентів-психологів. Актуальні проблеми психології. Том X : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2014. Вип. 26. С. 454–467.
15. Кордунова Н. О., Грицюк І. М. Психологічні особливості становлення зрілості студентів. Психологічні студії. 2024. № 1. С. 75–80.
16. Коструба Н., Поліщук З. Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. Психологічні перспективи. 2022. Вип. 40. С. 51–61.
17. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. 2023. Вип. 1. С. 56–61.

18. Науменко М., Міщенко М. Теоретичні основи дослідження психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг : тези доп. VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Умань–Київ, 25–26 квіт. 2023 р.). Умань ; Київ, 2023. С. 76–77.
19. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Максименка, С. Кузікової, В. Зливкова. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
20. Пасько О., Діхтяренко С. Характеристика особливостей ціннісного самовизначення особистості в юнацькому віці. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг: тези доп. VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Умань–Київ, 25–26 квіт. 2023 р.). Умань ; Київ, 2023. С. 77–79.
21. Пєтухова І.О., Калениченко Р.А., Мороз І.М., Соловйова Н.Ю. психологічні чинники становлення особистості в студентському віці / «Наукові перспективи (Серія «Психологія)»: журнал. 2026. № 1(67) 2026. С. – С. 2082–2096.
22. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / уклад.: Л. М. Яворовська та ін. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.
23. Пуденко І. В. Теоретичний аналіз визначення поняття благополуччя особистості. Мозок, Культура, Особистість : матеріали 1 Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. С. 99–102.
24. Пухно С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2023. Вип. 2. С. 35–39.
25. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т. 1, № 6. С. 148–152.
26. Рябоконь В. В. Психологічне здоров'я людини як один із компонентів теорії особистості. Габітус. 2021. Вип. 21. С. 201–205.

27. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. Психологічні перспективи. 2022. Вип. 39. С. 322–340.
28. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості / Л. З. Сердюк та ін. Видавець Вікторія Кундельська, 2021.
29. Сеник О. М. Часова перспектива студентів і їхнє психологічне благополуччя. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 28. С. 109–119.
30. Сердюк Л. З. Фактори психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 6. С. 51–59.
31. Соловйова Н. Ю., Пєтухова І. О. Особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VIII Міжнар. конф. (м. Київ, 12 листоп. 2025 р.). Київ : КНУБА, 2025. С. 746–748.
32. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика. 2018. Вип. 1 (1). С. 112–119. https://doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1(1)-112-119
33. Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. Габітус. Серія: Вікова та педагогічна психологія. С. 121–125.
34. Чайка Г. В. Крос-культурне дослідження психологічного благополуччя. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2020. Вип. 21. С. 385–401.
35. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2. С. 71–76.
36. Шеленкова Н., Мальцева О. Симптоми дезадаптаційної поведінки здобувачів вищої освіти. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-

тренінг: тези доп. VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Умань–Київ, 25–26 квіт. 2023 р.). Умань ; Київ, 2023. С. 119–121.

37. Штепа О. С. Пропріум зрілої особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 2. С. 26–33.
38. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. Вип. 48, № 985. С. 46–49.
39. Яворська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. Наука і освіта. 2014. № 12. С. 212–220.
40. Яворська-Вєтрова І. В. Система ставлень як чинник психологічного благополуччя особистості: онтогенетичний аспект. Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності : зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ; Оттава: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Fundamental And Applied Researches In Practice Of Leading Scientific Schools, 2020. С. 226–232. URL: https://lib.iitta.gov.ua/720332
41. Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95(3), 542–575.
42. Gorst-Unsworth, C., & Goldenberg, E. (1998). Psychological sequelae of torture and organised violence suffered by refugees from Iraq. Trauma-related factors compared with social factors in exile. The British Journal of Psychiatry, 172(1), 90–94.
43. World Health Organization. (2005). Resolution on health action in crises and disasters. World Health Organization.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А
МЕТОДИКА «ІНДЕКС ЗАГАЛЬНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ» (PGWBI)
(адаптація Гроссі та Компаре, україномовна версія)

Інструкція

Опитування проводиться з метою дослідження вашого особистого самопочуття. Воно є добровільним і анонімним. Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня.

Для кожного питання оберіть один варіант відповіді (від 1 до 6), який найкраще описує ваш стан. Будь ласка, дайте відповіді на всі запитання.

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

1. Як Ви почували себе загалом протягом останнього тижня?
1 – у мене був чудовий настрій;
2 – у мене був дуже гарний настрій;
3 – як правило, у мене був гарний настрій;
4 – мій настрій часто вагався;
5 – як правило, у мене був поганий настрій;
6 – у мене був дуже поганий настрій.

2. Як часто Вас турбували якась хвороба, фізичне нездужання, слабкі чи сильні болі протягом останнього тижня?
1 – щодня;
2 – майже щодня;
3 – приблизно половину всього часу;
4 – іноді, але менше половини всього часу;
5 – рідко;
6 – жодного разу.

3. Чи відчували себе пригнічено протягом останнього тижня?
1 – так – настільки, що я хотів(-ла) накласти на себе руки;
2 – так – настільки, що мені було все байдуже;
3 – так – дуже пригнічено майже щодня;
4 – так – кілька разів дуже пригнічено;
5 – так – іноді трохи пригнічено;
6 – ні – жодного разу не почував себе пригнічено.

4. Чи повністю Ви контролювали свою поведінку, думки, емоції чи почуття протягом останнього тижня?
1 – так, безумовно;
2 – так, здебільшого;
3 – в цілому, так;
4 – не повністю;
5 – ні, і мене це трохи турбує;
6 – ні, і мене це дуже турбує.

5. Чи турбували Вас нервозність чи Ваші «нерви» протягом останнього тижня?
1 – найвищою мірою – настільки, що я не міг(-ла) працювати чи займатися справами;
2 – дуже сильно;
3 – значною мірою;
4 – дещо – достатньо, щоб це турбувало мене;
5 – трохи;
6 – зовсім ні.

6. Наскільки енергійним(-ою), бадьорим(-ою) або повним(-ою) життєвих сил Ви відчували себе протягом останнього тижня?
1 – я був(-а) сповнений(-на) енергії і дуже бадьорий(-а);
2 – я був(-а) досить енергійним(-ий) більшу частину часу;
3 – я відчував(-ла) то приплив, то нестача енергії;
4 – загалом я відчував(-ла) нестачу енергії та бадьорості;
5 – загалом я відчував дуже сильну нестачу енергії і бадьорості більшу частину часу;
6 – ні енергії, ні бадьорості не було зовсім, я відчував себе спустошеним і виснаженим.

7. Ні енергії, ні бадьорості не було зовсім, я відчував(-ла) себе спустошеним(-ою) і виснаженим(-ою).
1 – жодного разу;
2 – досить рідко;
3 – іноді;
4 – досить часто;
5 – більшість часу;
6 – весь час.

8. Чи були Ви загалом напружені чи відчували якусь напруженість протягом останнього тижня?
1 – так – надзвичайно напружений(-а) більшу частину часу або весь час;
2 – так – дуже напружений(-а) більшу частину часу;
3 – загалом – ні, але часом відчував себе досить напружено;
4 – кілька разів я відчував(-ла) незначну напруженість;
5 – загалом відчуття напруженості було слабким;
6 – я жодного разу не був(-ла) напружений(-на) і не відчував(-ла) ніякої напруженості.

9. Наскільки задоволені, задоволені своїм особистим життям та щасливі Ви були протягом останнього тижня?
1 – надзвичайно щасливий(-а) – я не міг(-ла) бути більш задоволений(-а);
2 – дуже щасливий(-а) – більша частина часу;
3 – загалом задоволений(-а) – задоволений(-а) життям;
4 – іноді дуже щасливий(-а) – іноді дуже нещасний(-а);
5 – загалом незадоволений(-а) або нещасний(-а);
6 – дуже незадоволений(-а) або нещасний(-а) більшу частину часу або весь час.

10. Чи відчували себе досить здоровим(-ою), щоб робити те, що ви любите або повинні були робити протягом останнього тижня?
1 – так, безумовно;
2 – здебільшого;
3 – проблеми зі здоров'ям обмежували мене в деяких важливих справах;
4 – у мене вистачало здоров'я лише на те, щоб подбати про себе;
5 – я трохи потребував(-ла) допомоги, щоб подбати про себе;
6 – мені була потрібна стороння допомога при виконанні майже всіх або всіх справ, які я повинен(-на) був(-а) робити.

11. Чи замислювалися ви над тим, чи існує щось варте, через почуття смутку, збентеженість, безнадійність чи велику кількість проблем протягом останнього тижня?
1 – найвищою мірою – настільки, що я готовий(-а) був(-а) все кинути;
2 – дуже сильно;
3 – значною мірою;
4 – дещо – достатньо, щоб це турбувало мене;
5 – трохи;
6 – зовсім ні.

12. Протягом останнього тижня я прокидався(-ась), відчуваючи себе свіжим(-ою) і відпочившим(-ою).
1 – жодного разу;
2 – досить рідко;
3 – іноді;
4 – досить часто;
5 – більшість часу;
6 – весь час.

13. Чи були Ви занепокоєні, чи відчували якісь побоювання чи страх щодо стану Вашого здоров'я протягом останнього тижня?
1 – найвищою мірою;
2 – дуже;
3 – значною мірою;
4 – декілька, але не дуже;
5 – практично ніколи;
6 – зовсім ні.

14. Чи були у Вас підстави задуматися, чи не втрачаєте ви розум, чи не втрачаєте контроль над своїми діями, промовою, думками, почуттями чи пам’яттю протягом останнього тижня?
1 – не було;
2 – були, але зовсім небагато;
3 – деякі – але не настільки, щоб це викликало занепокоєння;
4 – деякі, і я був(-а) цим трохи стурбований(-а);
5 – деякі, і я цим дуже стурбований(-а);
6 – так, великі, і я цим дуже стурбований(-а).

15. Протягом останнього тижня моє повсякденне життя було сповнене цікавих для мене справ.
1 – жодного разу;
2 – досить рідко;
3 – іноді;
4 – досить часто;
5 – більшість часу;
6 – весь час.

16. Чи відчували Ви себе активним(-ою) і енергійним(-ою) або млявим(-ою) і повільним(-ою) протягом останнього тижня?
1 – дуже активним(-ою) та енергійним(-ою) щодня;
2 – в основному активним(-ою) енергійним(-ою);
3 – досить активним(-ою) та енергійним(-ою);
4 – достатньо млявим(-ою) повільним(-ою);
5 – в основному млявим(-ою), повільним(-ою);
6 – дуже млявим(-ою) повільним(-ою) щодня.

17. Чи були Ви стривожені, стурбовані або засмучені протягом останнього тижня?
1 – найвищою мірою;
2 – дуже сильно;
3 – дуже;
4 – певною мірою;
5 – трохи;
6 – зовсім ні.

18. Я був(-ла) емоційно стійкий(-ою) і впевнений(-ою) у собі протягом останнього тижня.
1 – жодного разу;
2 – досить рідко;
3 – іноді;
4 – досить часто;
5 – більшість часу;
6 – весь час.

19. Чи відчували Ви себе розслабленим(-ою) і спокійним(-ою), або напруженим(-ою), скутим(-ою), збудженим(-ою) протягом останнього тижня?
1 – відчував себе розслабленим і спокійним весь тиждень;
2 – відчував(-ла) себе розслабленим(-ою) і спокійним(-ою) більшу частину часу;
3 – в цілому відчував себе розслабленим(-ою), але часом бував(-а) досить напружений(-а);
4 – загалом відчував себе напруженим, але часом бував досить розслаблений(-а);
5 – відчував(-ла) себе напруженим(-ою), скутим(-ою) або роздратованим(-ою) більшу частину часу;
6 – відчував (-ла) себе напруженим (-ою), скутим(-ою) або роздратованим(-ою) весь тиждень.

20. Я відчував себе життєрадісним і веселим протягом останнього тижня.
1 – жодного разу;
2 – досить рідко;
3 – іноді;
4 – досить часто;
5 – більшість часу;
6 – весь час.

21. Я відчував себе втомленим, виснаженим або виснаженим протягом останнього тижня.
1 – жодного разу;
2 – досить рідко;
3 – іноді;
4 – досить часто;
5 – більшість часу;
6 – весь час.

22. Чи відчували Ви якусь напругу, тиск чи відчували стрес протягом останнього тижня?
1 – так – майже понад те, що я міг(-ла) витримати;
2 – так – досить велика напруга чи тиск;
3 – так, певною мірою – більше, ніж зазвичай;
4 – так, певною мірою – але приблизно як завжди;
5 – так, але трохи;
6 – зовсім ні.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

1. Перекодування «сирих» балів
Кожне питання оцінюється за шкалою від 0 до 5. Оскільки у бланку відповіді подані у форматі 1–6, необхідно здійснити перекодування:

Прямі пункти (де 1 – це найгірший стан, а 6 – найкращий).

- Схема перекодування: 1=0, 2=1, 3=2, 4=3, 5=4, 6=5.
- Номери питань: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22. (Зверніть увагу: це питання, де висока цифра у бланку (6) означає «ні, не турбувало» або «весь час відчував себе добре», тобто високе благополуччя).

Зворотні пункти (де 1 – це найкращий стан, а 6 – найгірший).

- Схема перекодування: 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1, 6=0.
- Номери питань: 2, 4, 9, 10, 14.

2. Підрахунок балів за субшкалами (Вимірами)

PGWBI оцінює 6 вимірів. Максимальна сума балів за всіма пунктами = 110.

Субшкала (Вимір)	Номери питань	Максимальний бал
Тривожність (ANX)	5, 8, 17, 19, 22	25
Депресивний настрій (DEP)	3, 7, 11	15
Позитивне самопочуття (PWB)	1, 9, 15, 20	20
Самоконтроль (SC)	4, 14, 18	15
Загальний стан здоров'я (GH)	2, 10, 13	15
Життєвий тонус (VT)	6, 12, 16, 21	20

3. Розрахунок підсумкового індексу

Остаточна оцінка (Total Score) розраховується за формулою для приведення до 100-бальної шкали:

$$PGWBI = \frac{\text{Сума всіх балів}}{110} \times 100$$

4. Інтерпретація рівнів

Більш високі показники вказують на кращий стан благополуччя.

Сума балів (нормалізована 0-100)	Рівень	Інтерпретація
0 – 54	Сильний дистрес	Виражене психологічне неблагополуччя, високий ризик дезадаптації.
55 – 65	Помірний дистрес	Стан напруги, зниження ресурсів, прикордонний стан.
66 – 100	Психологічне благополуччя	Відсутність дистресу, позитивне функціонування.

ДОДАТОК Б

ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ К. РІФФ
(Ryff's Psychological Well-Being Scale, українська адаптація)

Інструкція:

Нижче наведено низку тверджень про те, як Ви ставитеся до себе і до свого життя. Будь ласка, прочитайте кожне твердження і вирішіть, наскільки Ви згодні або не згодні з ним. Обведіть відповідну цифру, використовуючи шкалу від 1 до 6, де:

1 – Абсолютно не згоден;
2 – Не згоден;
3 – Скоріше не згоден;
4 – Скоріше згоден;
5 – Згоден;
6 – Абсолютно згоден.

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою та лагідною людиною.
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоб не виділятися серед інших.
3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
7. Підтримка близьких стосунків була для мене пов'язана з труднощами та розчаруваннями.
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.
10. В цілому, я вважаю, що з часом пізнаю про себе все більше і більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.
12. В цілому я впевнений у собі.
13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.
15. Я не дуже вписуюся в співтовариство оточуючих мене людей.
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитися на сьогоденні, тому що майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається, що багато з моїх знайомих досягли успіху в житті більше, ніж я.
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними або друзями.
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.
21. Я цілком справляюся зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності — моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.
24. Якби у мене була така можливість, я б багато чого в собі змінив.
25. Мені здається важливим бути хорошим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.

26. Для мене важливіше бути в злагоді з самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю, що мої обов’язки пригнічують мене.
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе і про навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними і незначними.
30. В цілому я собі подобаюся.
31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.
32. На мене впливають сильні люди.
33. Якби я був нещасним у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо задуматися, то з роками я не став набагато кращим.
35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти в житті.
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.
37. Я вважаю, що багато отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається умовити мене зробити те, чого я сам не хочу.
39. Я непогано справляюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися в будь-якому віці.
41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу.
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями в житті.
43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж поодинці відстоювати свої принципи.
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.
46. З часом я став краще розбиратися в житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся тим, який я, і який спосіб життя я веду.
49. Оточуючі вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть врозріз із загальноприйнятою думкою.
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих довірчих відносин з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку зі спірних питань.
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що справляюся зі справами.
58. Я не люблю опинятися в нових ситуаціях, коли потрібно змінювати звичний для мене спосіб поведінки.
59. Я не належу до людей, які поневіряються по життю без будь-якої мети.
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем.
62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі або рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю будувати плани на день, тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64. Для мене життя — це безперервний процес пізнання і розвитку.
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що було можна.
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.

68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як себе поводити і як мислити.
69. Мені вдалося знайти собі відповідне заняття і потрібні мені відносини.
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали більш зрілими.
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були злети і падіння, але я не хотів би нічого змінювати.
73. Мені важко повністю розкритися в спілкуванні з людьми.
74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті.
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б.
76. Я вже давно не намагаюся змінити або поліпшити своє життя.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями і знайомими, то розумію, що я багато в чому кращий за них.
79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.
80. Я суджу про себе виходячи з того, що я вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.
81. Мені вдалося створити собі таке житло і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.
82. Старого пса не навчити новим трюкам.
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.
84. Кожен має недоліки, але у мене їх більше, ніж у інших.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

1. Ключ до методики

Методика включає 6 шкал. Кожна шкала містить 14 пунктів: 7 прямих і 7 зворотних.

Прямі твердження: відповіді оцінюються так само, як у бланку (1=1, 2=2, ..., 6=6).

Зворотні твердження: відповіді перекодовуються дзеркально (1=6, 2=5, 3=4, 4=3, 5=2, 6=1).

Розподіл пунктів за шкалами:

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження (перекодування)
Позитивні стосунки з оточуючими	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономія	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управління середовищем	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81*	9, 15, 27, 45, 63, 75
Особистісне зростання	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70*	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цілі в житті	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самоприйняття	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84

2. Характеристика шкал

Автономія
Високий бал: самостійний, незалежний, здатний протистояти соціальному тиску, регулює поведінку зсередини.
Низький бал: залежний від думки інших, конформний, покладається на судження оточуючих.

Управління середовищем
Високий бал: володіє компетенцією в управлінні оточенням, контролює зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості.
Низький бал: відчуває труднощі в організації повсякденного життя, почуття безсилля перед обставинами.

Особистісне зростання
Високий бал: почуття безперервного розвитку, відкритість новому досвіду, реалізація потенціалу.
Низький бал: стагнація, відсутність інтересу до змін, відчуття нудьги.

Позитивні стосунки з оточуючими
Високий бал: має теплі, довірливі стосунки, здатний до емпатії та інтимності.
Низький бал: ізольований, фрустрований у стосунках, не бажає йти на компроміси.

Цілі в житті
Високий бал: має мету і почуття спрямованості, відчуває сенс минулого і теперішнього.
Низький бал: відсутність сенсу, безцільне існування.

Самоприйняття
Високий бал: позитивне ставлення до себе, прийняття своїх добрих і поганих якостей.
Низький бал: невдоволення собою, бажання бути кимось іншим, розчарування минулим.

3. Нормативні показники (для інтерпретації рівнів)

Для визначення рівнів (низький, середній, високий) використовуються стені (стандартна шкала) або квартилі, отримані на вибірці. У даному дослідженні:

- Низький рівень: менше 54-56 балів (залежно від шкали).
- Середній рівень: 57-70 балів.
- Високий рівень: більше 71 бала.

ДОДАТОК В

МЕТОДИКА «МОДИФІКОВАНА ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІБІСІ» (BBC-SWB)
(The Modified BBC Subjective Well-being Scale)
(адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Інструкція:

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, які стосуються Вашого самопочуття та задоволеності життям. Використовуйте 5-бальну шкалу, де:

1 – Зовсім ні;
2 – Трохи;
3 – Середньо;
4 – Дуже сильно;
5 – Надзвичайно сильно.

Оберіть варіант, який найкраще описує Ваш стан за останній час.

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

№	Запитання	1	2	3	4	5
1	Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2	Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3	Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4	Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5	Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6	Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7	Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8	Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9	Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10	Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11	Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12	Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13	Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14	Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15	Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16	Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17	Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18	Чи комфортно Ви почуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19	Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20	Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21	Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					

22	Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23	Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24	Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

1. Підрахунок балів

Методика включає три субшкали. Для розрахунку результатів необхідно підсумувати бали за відповідними пунктами.

Правило зворотного кодування

- Пункти № 1, 2, 3, 5-24 мають прямий порядок нарахування балів (1=1, 2=2, 3=3, 4=4, 5=5)/
- Пункт № 4 («Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?») має зворотний порядок нарахування балів.

(Перекодування для пункту №4: 1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1).

2. Ключ до субшкал

Субшкала	Номери пунктів	Діапазон балів
Психологічне благополуччя	4*, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	12 – 60
Фізичне здоров’я та благополуччя	1, 2, 3, 21, 22, 23, 24	7 – 35
Стосунки	16, 17, 18, 19, 20	5 – 25
ЗАГАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК (BBC-SWB)	Сума всіх 24 пунктів	24 – 120

*** – пункт зі зворотним кодуванням.**

3. Інтерпретація рівнів

Отримані сумарні бали порівнюються з нормативними даними для визначення рівня суб’єктивного благополуччя.

Субшкали та загальний показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12 – 39	40 – 47	48 – 60
Фізичне здоров’я та благополуччя	7 – 20	21 – 25	26 – 35
Стосунки	5 – 16	17 – 20	21 – 25
Суб’єктивне благополуччя (Загальний бал)	24 – 76	77 – 91	92 – 120