МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості суб'єктивного психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти»

Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
ПСБз-21-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія» _____ **Сандула М. Є.**
підпис ЗВО

Науковий керівник _____ **Ткачук Т. А.**
підпис наукового керівника д. психол. наук, професор

Гарант освітньо-професійної
програми _____ **Заушнікова М. Ю.**
підпис гаранта ОПП к. психол. наук, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «16» травня 2025 р. № 15

Завідувач кафедри _____ **Пєтухова І.О.**
підпис к. психол. наук, доцент

Ірпінь – 2025

Реєстрація № 5 06.06.25 _____

(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки *до захисту* _____ _____

(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 94 12.06.25 _____

(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ С. І. Корсун

(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ І. Е. Коваленко

(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ І. О. Пєтухова

(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ М. Ю. Заушнікова

(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

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

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Сандули Марії Євгенівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Особливості суб'єктивного психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти**
Затверджена наказом ректора від 19.11.2024 № 1734
Термін подачі закінченої роботи: 06.06.2025

Цільова установка: полягає в теоретичному аналізі підходів до розуміння суб'єктивного психологічного благополуччя, визначенні його структури та основних психологічних чинників, а також в емпіричному дослідженні особливостей і вікових відмінностей суб'єктивного благополуччя здобувачів вищої освіти.

Мета роботи: теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей суб'єктивного психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти з урахуванням вікових відмінностей.

Об'єкт роботи: суб'єктивне психологічне благополуччя.

Предмет роботи: психологічні особливості суб'єктивного благополуччя здобувачів вищої освіти.

База дослідження: онлайн-опитування 52 здобувачів вищої освіти віком від 17 до 27 років, розподілених на дві вікові групи: група 1 (до 19 років включно, 21 особа) та група 2 (від 20 років і старше, 31 особа).

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	02.09.2024	02.09.2024
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	28.01.2025	28.01.2025
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	до 25.04.2025	25.04.2025
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	10.05.2025	10.05.2025
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	до 21.10.2024	21.10.2024
6.	Попередній захист роботи	14.05.2025	14.05.2025
7.	Подача робіт на перевірку наявності академічного плагіату	25.05.2025	25.05.2025
8.	Отримання відгуку керівника роботи	11.05.2025	11.05.2025
	Отримання зовнішньої рецензії	05.06.2025	05.06.2025
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	06.06.2025	06.06.2025
10.	Захист роботи	11.06.2025	11.06.2025

3. Дата видачі завдання «02» вересня 2024

4. Керівник кваліфікаційної роботи: _____ Т. А. Ткачук
(підпис) (ініціали, ПІБ)

5. Керівник освітньо-професійної програми: _____ М.Ю. Заушнікова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

6. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ М. Є. Сандула
(підпис) (ініціали, ПІБ)

АНОТАЦІЯ

«Особливості суб'єктивного психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти»

Мета роботи полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей суб'єктивного психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти з урахуванням вікових відмінностей.

Завданнями роботи є аналіз наукових підходів до розуміння суб'єктивного психологічного благополуччя, опис вікових особливостей студентської молоді, емпіричне дослідження рівня благополуччя у студентів різного віку та аналіз статистичних відмінностей між віковими групами.

Предметом дослідження є психологічні особливості суб'єктивного благополуччя здобувачів вищої освіти.

Об'єктом дослідження виступає суб'єктивне психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти.

Базою дослідження виступає онлайн-опитування 52 здобувачів вищої освіти віком від 17 до 27 років, розподілених на дві вікові групи.

За результатами дослідження сформульовані рекомендації щодо психологічної підтримки здобувачів вищої освіти з урахуванням вікових особливостей, спрямовані на зміцнення емоційної стійкості, підвищення задоволеності життям та профілактику психологічного вигорання.

Одержані результати можуть бути використані як основа для впровадження програм підтримки студентів у закладах вищої освіти, спрямованих на зміцнення психологічного благополуччя та профілактику стресу, емоційного вигорання і тривожних станів серед молоді.

Кваліфікаційна робота містить 57 сторінок, 6 таблиць, 5 рисунків, список використаних джерел з 40 найменувань, 7 додатків.

Ключові слова: суб'єктивне психологічне благополуччя, психічне здоров'я студентів, здобувачі вищої освіти, вікові відмінності, емоційна стійкість, задоволеність життям, якість життя.

Рік виконання кваліфікаційної роботи 2025.

Рік захисту роботи 2025.

ABSTRACT

„Aspects of subjective psychological well-being among higher education students“

The purpose of the work: The purpose of the research is to theoretically and methodologically substantiate and empirically study the aspects of subjective psychological well-being of higher education students, taking into account age differences.

Object of research: Subjective psychological well-being of higher education students.

Subject of the work: Psychological aspects of subjective well-being among higher education students.

Research base: The research was conducted based on an anonymous online survey of 52 higher education students aged 17 to 27 years, enrolled in various faculties and specializations.

The **first** chapter presents a theoretical analysis of subjective psychological well-being, including key approaches and definitions.

The **second** chapter presents the empirical study of subjective psychological well-being, with a focus on age-related differences in students' well-being.

The obtained results confirm significant age-related differences in subjective psychological well-being, with older students (20–27 years) showing higher well-being compared to younger students (17–19 years).

The qualification paper contains 57 pages, 6 tables, 5 figures, a list of references comprising 40 sources, and 7 appendices.

Year of execution of the qualification work: 2025.

Year of work presentation: 2025.

ЗМІСТ

ВСТУП..... 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СУБ'ЄКТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття, структура та основні компоненти суб'єктивного психологічного благополуччя особистості..... 12

1.2. Психологічні та соціальні чинники формування суб'єктивного психологічного благополуччя особистості 17

1.3. Вікові аспекти суб'єктивного психологічного благополуччя..... 22

Висновки до 1 розділу 27

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1 Зміст та організація дослідження..... 28

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей суб'єктивного психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти..... 32

2.3. Практичні рекомендації щодо оптимізації суб'єктивного психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти 46

Висновки до 2 розділу 48

ВИСНОВКИ 49

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 53

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі питання психологічного благополуччя набуває особливої значущості. Стрімкий темп життя, високі соціальні вимоги, економічна нестабільність та невизначеність майбутнього створюють численні виклики для особистості, особливо на етапі професійного та особистісного становлення. Молодь, зокрема здобувачі вищої освіти, є вразливою категорією, яка перебуває у процесі адаптації до дорослого життя, формування професійної ідентичності та соціального самоствердження. У цьому контексті важливою є здатність зберігати психічне благополуччя, що включає не тільки емоційний комфорт, але й відчуття задоволеності життям, впевненості в майбутньому та психологічну стійкість до стресових ситуацій.

Особливої актуальності ця тема набуває в умовах сьогодення в Україні, коли повномасштабна війна суттєво впливає на емоційний стан молодшого покоління, посилює тривожність, невизначеність і психологічне навантаження. Психологічне здоров'я студентів прямо впливає на їхню навчальну діяльність, професійну підготовку, а також на загальний стан суспільства. Важливою складовою є також розуміння вікових відмінностей у суб'єктивному психологічному благополуччі, оскільки різні етапи життєвого розвитку можуть мати різний вплив на рівень благополуччя студентів.

Проблематика суб'єктивного психологічного благополуччя активно досліджується як у вітчизняній, так і в зарубіжній психологічній науці. Вагомий внесок у вивчення СПБ зробили такі іноземні науковці, як Ед Дінер, Керол Ріфф, Мартін Селігман та ін, які розробили теоретичні моделі та психометричні інструменти для оцінки благополуччя. Їхні роботи становлять важливу основу для подальших емпіричних досліджень у цій сфері.

Тема дослідження «***Особливостей суб'єктивного психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти»*** була вибрана через її високу актуальність у сучасних умовах. У зв'язку з економічними та соціальними викликами, зокрема війною, що триває в Україні, питання психологічного

благополуччя студентів набуває особливої ваги. Психологічна стійкість та здатність зберігати емоційну рівновагу у таких умовах є важливими факторами для успішної соціалізації, а також для забезпечення їхнього благополуччя в майбутньому. Саме тому дослідження цього аспекту дає можливість глибше зрозуміти потреби студентів та визначити ефективні способи підтримки їхнього психологічного стану в умовах сучасних викликів.

Об'єкт дослідження: суб'єктивне психологічне благополуччя

Предмет дослідження. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження. Метою дослідження є теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей суб'єктивного психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти з урахуванням вікових відмінностей.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретико-методологічні підходи до дослідження проблеми суб'єктивного психологічного благополуччя особистості, його структури та вікових особливостей.
2. Підібрати психодіагностичні інструменти для дослідження вікових особливостей суб'єктивного психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.
3. Емпірично дослідити зміст та вікові особливості суб'єктивного психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.
4. Розробити методичні рекомендації щодо покращення суб'єктивного психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження:

а) теоретичні - аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних та експериментальних даних з проблем суб'єктивного психологічного благополуччя особистості;

б) емпіричні - анкетування, психодіагностичне тестування. Суб'єктивне психологічне благополуччя вивчалося за допомогою тесту WEMWBS (Warwick-

Edinburgh Mental Well-Being Scale - Tennant et al. 2007), методики SWLS (Satisfaction With Life Scale - Diener et al. 1985) та Шкали оцінки якості життя (О. Чабан);

в) статистичні методи обробки експериментальних даних - порівняльний аналіз з наступною якісною інтерпретацією та узагальненням. Статистична обробка та графічна презентація результатів здійснювались за допомогою пакету програм Microsoft Office. Для порівняння результатів використовувався t-критерій Стьюдента для визначення значущих відмінностей між групами за показниками суб'єктивного благополуччя.

Теоретична значущість дослідження полягає в розширенні знань про вікові особливості суб'єктивного психологічного благополуччя серед студентів. Отримані результати дозволяють краще зрозуміти, як вік впливає на різні аспекти психічного здоров'я молоді, що допомагає глибше осмислити процеси адаптації до умов навчання і соціалізації. Це також створює можливості для розвитку нових підходів і моделей психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти, в контексті їх вікових змін.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання результатів для розробки програм підтримки студентів у вищих навчальних закладах. Ці результати можуть бути використані для створення заходів, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя, а також для профілактики стресу, емоційного вигорання та тривожних розладів серед молоді.

Методологічна основа роботи спирається на гуманістичний підхід у психології, теорії суб'єктивного благополуччя, а також концепції позитивної психології, зокрема дослідження Е. Дінера, К. Ріфф та інших учених, які розглядали благополуччя як багатовимірне явище.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося у формі добровільного анонімного онлайн-опитування за допомогою Google-форми. У дослідженні взяли участь 52 здобувачі вищої освіти віком від 17 до 27 років, які навчаються на різних факультетах та спеціальностях. Учасників було розподілено на дві вікові групи: молодшу (до 19 років включно,

21 особа) та старшу (від 20 років і старше, 31 особа). Розподіл на вікові групи був здійснений з метою вивчення вікових відмінностей у рівнях суб'єктивного психологічного благополуччя серед студентів різного віку.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основна частина роботи займає 45 сторінок машинописного тексту, містить 6 таблиць і 5 рисунків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 57 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СУБ'ЄКТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття, структура та основні компоненти суб'єктивного психологічного благополуччя особистості

Суб'єктивне психологічне благополуччя (СПБ) є одним з ключових понять у сучасній психології, що відображає індивідуальне відчуття людиною свого життєвого стану, задоволеність своїм життям та емоційну рівновагу. Це багатогранний феномен, який включає в себе як переживання позитивних емоцій, так і внутрішню оцінку досягнутих цілей, взаємодії з іншими людьми та загальне сприйняття життя. У психології СПБ вивчається з різних точок зору, зокрема як частина теорій щастя, як індикатор психічного здоров'я, а також як фактор, що впливає на різноманітні аспекти життєдіяльності людини.

З початку 1980-х років, коли термін "суб'єктивне психологічне благополуччя" був введений в науковий обіг, багато дослідників зосередили увагу на дослідженні факторів, які впливають на його рівень. Зокрема, важливе значення має поєднання таких компонентів, як емоційна складова (позитивні і негативні емоції) і когнітивна складова (задоволення життям). За словами американського психолога Еда Дінера, який є одним з основних дослідників СПБ, цей феномен є індивідуальним і залежить від того, як людина оцінює своє життя, а не від об'єктивних умов чи зовнішніх факторів (Diener et al., 1985). Саме суб'єктивна оцінка життя та сприйняття людиною своїх досягнень визначають рівень її благополуччя.

Основним аспектом, який відрізняє СПБ від інших психоемоційних станів, є його стійкість. Це не тимчасове або випадкове відчуття, яке з'являється в конкретний момент, а довготривала оцінка якості життя в цілому. Вона формується в результаті взаємодії внутрішніх особистісних факторів і зовнішніх соціальних умов, таких як соціальні зв'язки, професійна реалізація, фізичне та

психічне здоров’я. Тому СПБ є не просто продуктом теперішнього моменту, а результатом динамічного процесу самовизначення, самореалізації та інтеграції людини в соціум.

Теоретичні підходи до вивчення СПБ можна умовно поділити на два основних напрямки: гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністична концепція базується на ідеї досягнення максимального задоволення та мінімізації негативних емоцій. Згідно з цією теорією, благополуччя є синонімом відчуття радості, задоволення та комфорту в житті. Важливою рисою цього підходу є те, що він акцентує увагу на особистому емоційному досвіді, досягненні короткострокових життєвих цілей та задоволенні своїх потреб. З іншого боку, евдемоністична теорія, яку активно розвиває Керол Ріф, робить наголос на більш глибоких аспектах благополуччя, зокрема на самореалізації, пошуку сенсу життя та внутрішньому розвитку особистості. Ріф визначила ключові компоненти психологічного благополуччя, серед яких самоприйняття, позитивні стосунки з іншими людьми, автономія, здатність контролювати середовище, наявність цілей і сенсу в житті, а також особистісне зростання (Ryff, 1989).

Незважаючи на різницю в теоретичних підходах, сучасні дослідження підтверджують, що високий рівень СПБ має безпосередній вплив на психічне та фізичне здоров’я людини. Так, наприклад, люди, які оцінюють своє життя як благополучне, відчувають більшу стійкість до стресу, краще адаптуються до життєвих труднощів і мають більш якісні соціальні зв’язки. Важливо зазначити, що суб’єктивне психологічне благополуччя не є лише відображенням наявності або відсутності конкретних зовнішніх благ, таких як матеріальне забезпечення чи соціальний статус. Воно, радше, залежить від того, як людина інтерпретує своє оточення та наскільки здатна знайти сенс у різних аспектах свого життя. Наприклад, високий рівень соціальної підтримки, позитивні міжособистісні відносини та почуття контрольованості власним життям є тими факторами, які сприяють збереженню високого рівня СПБ.

Також важливо зауважити, що суб’єктивне психологічне благополуччя не є статичним станом, а змінюється в залежності від етапів життєвого шляху

людини. В різні періоди життя людина може по-різному оцінювати своє благополуччя залежно від особистих досягнень, життєвих обставин, фізичного стану і соціальних відносин. Тому вивчення СПБ є надзвичайно важливим для практичної психології, оскільки допомагає не тільки розуміти психологічні механізми задоволеності життям, але й застосовувати ці знання для покращення якості життя людей, їхнього самопочуття та психічного здоров'я.

Суб'єктивне психологічне благополуччя також розглядається як ресурс, що сприяє розвитку особистості. Люди з високим рівнем СПБ, як правило, мають кращі психологічні адаптаційні механізми, вони краще справляються з труднощами і стресами, що виникають у повсякденному житті. Це дає їм можливість не тільки зберігати емоційну рівновагу, а й активно працювати над своєю самореалізацією, самовдосконаленням і досягненням особистих цілей.

Таким чином, суб'єктивне психологічне благополуччя є не лише показником внутрішнього емоційного стану людини, але й важливим чинником її адаптації, здатності до самореалізації та побудови гармонійних стосунків із соціальним оточенням. У сучасних умовах воно стає ключовим орієнтиром як для дослідників, так і для практиків, які працюють із розвитком особистості.

Щоб краще зрозуміти суть суб'єктивного психологічного благополуччя, важливо розглядати його як багатокомпонентне явище, яке включає не лише емоційні та когнітивні аспекти, але й соціальні, мотиваційні та фізіологічні фактори. Кожен з цих компонентів вносить свій вклад у загальний рівень благополуччя особистості, а їх взаємодія формує цілісне уявлення про якість життя індивіда. Спільно вони визначають здатність людини ефективно функціонувати в суспільстві, адаптуватися до змін, досягати життєвих цілей і підтримувати гармонійні стосунки з оточенням. Тому дослідження суб'єктивного благополуччя не може обмежуватися лише аналізом окремих аспектів, а вимагає інтегрованого підходу, який враховує всі складові цього комплексного феномену.

Емоційна складова. Центральним елементом СПБ є емоційна сфера, яка характеризується превалюванням позитивних емоцій над негативними у повсякденному досвіді людини. Емоційна насиченість життя, почуття радості,

інтересу, вдячності та оптимізму сприяють формуванню загального задоволення. Люди з високим СПБ не лише частіше переживають позитивні емоції, але й здатні ефективно справлятися з негативними переживаннями, знижуючи їхній деструктивний вплив. Такий емоційний баланс пов'язаний із підвищеною стресостійкістю та психічною стабільністю, що дозволяє особистості краще адаптуватися до змін і труднощів.

Когнітивна складова. Цей компонент відображає суб'єктивну оцінку людиною якості власного життя. Йдеться про загальну задоволеність життям, оцінку досягнень, умов існування, міжособистісних взаємин і перспектив. Когнітивне осмислення життєвого досвіду дозволяє формувати узагальнену картину самозадоволення та бачення майбутнього. Важливою є не лише поточна ситуація, але й те, як особа оцінює своє минуле та очікує майбутнє. Цей аспект часто вимірюється за допомогою шкал, що оцінюють життєву задоволеність, зокрема Шкали задоволеності життям (SWLS), яка дозволяє кількісно фіксувати рівень СПБ у когнітивному вимірі.

Соціальна складова. СПБ значною мірою залежить від якості соціального функціонування. Наявність позитивних, підтримувальних міжособистісних стосунків, відчуття приналежності до спільноти, емоційна підтримка з боку оточення — усе це є ключовими факторами соціальної інтеграції. У періоди життєвих змін, зокрема в юності та молодості, коли особистість активно формує свою соціальну ідентичність, соціальні зв'язки відіграють особливо важливу роль. Соціальна складова дозволяє людині реалізовувати потреби в приналежності, визнанні, емоційному зв'язку — що, у свою чергу, зміцнює відчуття благополуччя.

Особистісне зростання і самореалізація. Один із фундаментальних аспектів СПБ пов'язаний із розвитком особистості, реалізацією потенціалу, формуванням цілей і сенсів. Люди, які мають чіткі орієнтири, розуміють власні цінності, прагнуть до самопізнання та внутрішньої гармонії, як правило, демонструють вищий рівень СПБ. Цей компонент відображає здатність до самореалізації, автономності, цілеспрямованості та прийняття себе. Особистісне

зростання є динамічним процесом, що забезпечує відчуття життєвого просування, наповненості й значущості. У сучасних психологічних підходах, зокрема в евдемоністичній парадигмі, саме самореалізація та розвиток потенціалу вважаються ключем до справжнього благополуччя (Ріф, 1989).

Поведінково-мотиваційна складова. Ця складова стосується активної життєвої позиції особистості, її здатності планувати дії, досягати цілей, долати перешкоди, керувати власною поведінкою і приймати відповідальні рішення. СПБ включає не лише внутрішні переживання, а й конкретну дію — реалізацію намірів, продуктивну активність, гнучке реагування на труднощі. Поведінкові аспекти СПБ тісно пов'язані з механізмами саморегуляції, особливо з копінг-стратегіями, які дозволяють знижувати негативний вплив стресових факторів.

Фізичне самопочуття. Нарешті, не менш важливою складовою є фізичний стан людини. Позитивне фізичне самопочуття, достатній рівень енергії, відсутність хронічних захворювань, якісний сон і регулярна фізична активність безпосередньо впливають на психічну рівновагу. Фізичне здоров'я не лише підвищує життєвий тонус, а й знижує тривожність, покращує настрій та сприяє формуванню загального благополуччя. Як показують дослідження, між фізичним і психологічним благополуччям існує тісний взаємозв'язок, що вимагає комплексного підходу до підтримки здоров'я особистості.

Таким чином, суб'єктивне психологічне благополуччя є багатовимірним феноменом, що об'єднує емоційні, когнітивні, соціальні, особистісні, мотиваційні та фізіологічні чинники. Його рівень зумовлений не окремими аспектами функціонування людини, а їх гармонійною взаємодією. Збалансоване СПБ не лише забезпечує стійкість до стресів та загальну життєву задоволеність, але й слугує основою для сталого особистісного розвитку та психологічного здоров'я.

1.2. Психологічні та соціальні чинники формування суб'єктивного психологічного благополуччя особистості

Психологічні чинники. У процесі формування СПБ важливу роль відіграють психологічні чинники, до яких належать внутрішні особливості особистості: риси характеру, емоційна стабільність, самооцінка, мотивація, когнітивні установки та копінг-стратегії. Саме вони забезпечують здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, ефективно функціонувати в умовах академічного навантаження, будувати гармонійні міжособистісні стосунки.

Одним із провідних чинників формування СПБ є емоційна стабільність, яка відображає здатність особистості контролювати емоційні реакції, зберігати врівноваженість у стресових ситуаціях, а також уникати емоційних коливань, таких як тривожність, дратівливість чи депресивність. Студенти з високим рівнем емоційної стабільності демонструють кращу адаптацію до навчального середовища, рідше переживають емоційне вигорання, мають нижчий рівень дистресу. У дослідженнях на основі п'ятифакторної моделі особистості (Big Five) встановлено, що нейротизм, як антипод емоційної стабільності, негативно корелює зі СПБ, тоді як інші риси – екстраверсія, відкритість до досвіду, доброзичливість — мають позитивний вплив. Такі особистості схильні до відкритого спілкування, мають широке соціальне коло та краще справляються з міжособистісними труднощами, що значно знижує ризик ізоляції чи емоційної самотності.

Не менш важливим компонентом є самооцінка, яка визначає загальне ставлення особистості до себе, відчуття власної цінності та впевненості у власних можливостях. Стабільна, адекватна самооцінка асоціюється з високим рівнем життєстійкості, меншою вразливістю до стресу, а також здатністю ефективно регулювати власні емоції. Самооцінка виступає не лише як фактор психологічної стабільності, а й як мотиваційний ресурс, що формує внутрішню впевненість у досягненні цілей. У студентському віці, який є періодом інтенсивного особистісного розвитку, формування адекватної самооцінки стає

основою конструктивної поведінки в соціально значущих ситуаціях: навчанні, професійному самовизначенні, міжособистісних відносинах.

Особливу роль у формуванні СПБ відіграє мотиваційна сфера, зокрема домінування внутрішньої чи зовнішньої мотивації. У межах самодетермінаційної теорії (Self-Determination Theory, Deci & Ryan, 2000) підкреслюється, що внутрішня мотивація — інтерес до навчання, прагнення до пізнання, саморозвитку – є основним джерелом суб'єктивного благополуччя. Дослідження студентської молоді свідчать, що ті, хто керується власними цінностями та інтересами, рідше переживають емоційне вигорання, вищою є їхня задоволеність життям та навчальною діяльністю. Зовнішня мотивація – бажання отримати оцінку, схвалення чи уникнути покарання – має обмежений вплив і часто пов'язана з психологічним дискомфортом.

Значну роль у підтриманні СПБ відіграють когнітивні установки, зокрема оптимізм, віра у власну ефективність, гнучкість мислення, а також установка на розвиток (growth mindset). Відповідно до досліджень Л.Бурлачука, студенти, які сприймають труднощі як можливість для зростання, краще адаптуються до змін, мають вищий рівень академічної мотивації та психологічної стійкості [31]. Такий стиль мислення стимулює активне пошукове мислення, сприяє конструктивній реакції на невдачі та формує настанову на досягнення. Натомість фіксовані переконання про власну нездатність або обмеженість здібностей можуть сприяти розвитку тривожності, уникаанню викликів, а відтак – зниженню СПБ.

Ще одним важливим чинником є копінг-стратегії – способи, за допомогою яких особистість справляється з труднощами. У студентському середовищі наявність ефективних копінг-ресурсів є критично важливою умовою підтримання психологічного здоров'я. За класифікацією Р. Лазаруса та С. Фолкмана (1984), копінг-поведінка поділяється на проблемно-орієнтовану (активне вирішення проблеми), емоційно-орієнтовану (переоцінка, пошук підтримки) та дисфункціональну (уникнення, заперечення, агресія). Адаптивні копінг-стратегії сприяють зниженню психоемоційного напруження, підвищують відчуття контролю над ситуацією, тоді як дезадаптивні – навпаки, поглиблюють

стрес, сприяють емоційному виснаженню. Формування ефективних копінг-стратегій у студентів можливе через освітні та психопросвітницькі програми, що підвищують рівень стресостійкості.

У контексті соціального середовища важливим чинником виступає соціальна підтримка – наявність значущих міжособистісних зв'язків, сприйняття себе як частини спільноти. Соціально підтримувані студенти демонструють вищий рівень позитивного афекту, легше долають труднощі, менш схильні до емоційної ізоляції. Дослідження показують, що саме якість, а не кількість соціальних зв'язків визначає ефективність підтримки. Соціальна підтримка виконує функцію буфера стресу та підвищує загальне відчуття задоволеності життям.

Таким чином, психологічні чинники формування СПБ здобувачів вищої освіти мають багатовимірну природу. Вони охоплюють як стійкі риси особистості (емоційна стабільність, самооцінка, темперамент), так і динамічні процеси (мотивація, установки, копінг). Їх розвиток можливий у процесі цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу, зокрема через впровадження програм розвитку емоційного інтелекту, критичного мислення, рефлексії та стресостійкості. Усвідомлення та культивування цих чинників є необхідною умовою формування психічного здоров'я студентської молоді як стратегічного ресурсу сучасного суспільства.

Соціальні чинники. Суб'єктивне психологічне благополуччя (СПБ) сучасної молоді формується у взаємодії з соціальним середовищем, яке не лише задає загальні умови життєдіяльності, але й активно впливає на емоційний стан, мотиваційну сферу, відчуття безпеки й підтримки. У період здобуття вищої освіти студенти опиняються в ситуації інтенсивних змін, що супроводжуються необхідністю адаптації до нового соціального простору, автономного прийняття рішень, налагодження міжособистісних контактів. У цьому контексті соціальні чинники відіграють ключову роль як умови та ресурси формування внутрішньої стійкості й емоційного благополуччя особистості.

Одним із провідних соціальних детермінантів СПБ є соціальна підтримка, яка включає емоційне прийняття, практичну допомогу, надання порад і підтвердження цінності особистості з боку значущого оточення. За даними досліджень, наявність соціальної підтримки істотно знижує рівень психоемоційного напруження у студентів, сприяє формуванню конструктивних копінг-стратегій, а також підвищує загальний рівень життєвої задоволеності [20]. Джерелами підтримки можуть виступати батьки, близькі друзі, романтичні партнери, викладачі, куратори групи або психологічна служба закладу вищої освіти. Особливо цінним є усвідомлення того, що у складних ситуаціях студент не залишається наодинці, має змогу поділитися переживаннями, отримати пораду або допомогу.

Іншим важливим чинником є якість академічного середовища, що включає як фізичні, так і соціальні компоненти навчального простору. До сприятливих аспектів освітнього середовища належать справедливе й доброзичливе ставлення з боку викладачів, підтримка ініціативності, відкритість до зворотного зв’язку, можливість вільно висловлювати думки, реалізовувати себе в навчальних і позанавчальних проєктах. Позитивна академічна атмосфера зменшує відчуття тривожності, підвищує мотивацію до навчання й сприяє формуванню психологічного комфорту. Зокрема, визнання досягнень і заохочення зусиль створюють відчуття значущості та залученості студента до університетської спільноти.

Окрему роль відіграє соціальна інтеграція – процес включення особистості в систему міжособистісних зв’язків, студентських ініціатив, волонтерських програм, культурних і спортивних подій. Активна участь у громадському житті університету сприяє формуванню позитивної соціальної ідентичності, відчуття спільності й підтримки. Залучення студентів до колективної діяльності позитивно корелює з показниками емоційного благополуччя, знижує ризик розвитку ізоляції та депресивних станів. Участь у соціально значущих заходах формує почуття причетності до важливих процесів, дає можливість реалізовувати особистісні цінності, здобувати визнання та соціальні навички.

Не менш значущими є соціально-економічні умови, в яких перебуває студент. Фінансова стабільність, доступ до комфортного житла, якісного харчування, медичних послуг та цифрових ресурсів прямо впливають на загальний рівень СПБ. Хронічний дефіцит матеріальних ресурсів створює додаткове навантаження на психіку, викликає стрес, почуття невпевненості та зниження суб'єктивної якості життя. Особливо гостро ці проблеми відчуваються у студентів з регіонів, що постраждали від військових дій або перебувають у скрутному економічному становищі. Як свідчать сучасні українські дослідження, економічна нестабільність є одним із провідних факторів зниження рівня СПБ у молоді [15].

У контексті сучасних суспільних трансформацій варто також враховувати чинники цифрової соціалізації. Участь у віртуальних спільнотах, онлайн-комунікація, доступ до інформації та навчальних матеріалів створюють нові можливості для соціальної взаємодії. Водночас надмірна цифрова залежність або негативний досвід у соціальних мережах (наприклад, кібербулінг, порівняння себе з іншими) можуть спричиняти зниження емоційного благополуччя. Таким чином, роль цифрового середовища є амбівалентною та потребує критичного осмислення у межах освітньої політики й психологічного супроводу студентства.

Соціальні чинники, на відміну від біологічних або суто психологічних, мають змінний, ситуативно обумовлений характер і можуть суттєво трансформуватися під впливом зовнішніх обставин. Університет як соціальний інститут має можливість створювати безпечне, інклюзивне, стимулююче до розвитку середовище, в якому здобувачі не лише опановують професійні знання, а й формують життєві орієнтири, навички соціальної взаємодії, емоційної саморегуляції та критичного мислення. У цьому сенсі соціальні чинники не лише опосередковують формування СПБ, а й виступають активним чинником особистісної еволюції студентів.

Отже, соціальні чинники формування суб'єктивного психологічного благополуччя студентської молоді охоплюють як міжособистісний рівень (соціальна підтримка, інтеграція, міжособистісна взаємодія), так і макрорівень

соціальних умов (економічна стабільність, якість освітнього середовища, цифрова інфраструктура). Їхня взаємодія створює базу для ефективної адаптації, психологічної стійкості та внутрішнього балансу здобувача вищої освіти. Формування сприятливого соціального контексту є, таким чином, стратегічним напрямом підтримки ментального здоров'я молоді та розвитку гармонійної академічної культури.

1.3. Вікові аспекти суб'єктивного психологічного благополуччя

У сучасних умовах динамічних трансформацій вищої освіти особливої уваги потребує вивчення психологічного стану студентської молоді як однієї з найбільш вразливих категорій у соціальному й емоційному вимірах. Серед численних чинників, що впливають на суб'єктивне психологічне благополуччя (СПБ) здобувачів освіти, вік посідає особливе місце. Саме в студентські роки особистість проходить важливі етапи становлення, пов'язані з ідентичністю, ціннісною самоорганізацією, емоційною зрілістю та інтеграцією в доросле життя.

Вікові аспекти СПБ відображають внутрішню динаміку особистісного розвитку студентів у межах юнацького періоду, який зазвичай охоплює вік від 17 до 25 років. Цей період у психології традиційно вважається чутливим щодо формування уявлень про себе, визначення життєвих цілей та закладання основ психічної стійкості. Згідно з теорією Е. Еріксона, саме у віці юності людина переживає кризу ідентичності, результатом якої стає формування цілісного "Я" або ж розвиток внутрішньої нестабільності, що безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя.

На першому етапі здобуття вищої освіти, який зазвичай охоплює вік 17–19 років, однією з ключових вікових задач виступає процес адаптації до нових соціальних, навчальних та особистісних умов. Перехід від шкільного середовища до системи вищої освіти супроводжується зміною звичних моделей взаємодії,

зростанням вимог до самостійності, відповідальності, самоорганізації. Студент опиняється в новому соціальному просторі, де необхідно заново будувати міжособистісні стосунки, пристосовуватися до нових норм поведінки, правил спілкування, очікувань з боку однолітків і викладачів. Це вимагає від молодої людини значного напруження емоційних, когнітивних і соціальних ресурсів.

Особливо важливим на цьому етапі є період першої адаптації до навчального навантаження. У багатьох випадках випускники шкіл не мають сформованих навичок самостійного опрацювання великого обсягу інформації, планування часу, критичного мислення, що призводить до емоційного виснаження, зниження мотивації та невдоволення собою. Одночасно з цим часто з'являється феномен соціального порівняння, коли студент оцінює свій рівень успішності та адаптації через призму досягнень однолітків, що може стати джерелом фрустрації та почуття меншовартості.

Важливо зазначити, що в цьому віці зростає роль самостійного вирішення життєвих питань, зокрема побутових. Студенти, особливо ті, хто переїжджає до іншого міста, вперше стикаються з необхідністю самостійно організовувати свій побут, відповідати за фінанси, розподіл часу, що стає додатковим навантаженням. Усе це посилює вразливість емоційної сфери та створює ризики для зниження рівня суб'єктивного благополуччя.

Як зазначає Н.О. Цимбалюк, «найнижчий рівень задоволеності життям спостерігається у студентів 1–2 курсів, що пов'язано із процесами адаптації до нових умов, низькою стресостійкістю та невизначеністю майбутнього» [13]. Це свідчить про те, що початкові роки навчання у вищому навчальному закладі можуть виступати критичним періодом для формування або, навпаки, зниження психологічного благополуччя особистості.

СПБ у молодших студентів має переважно нестійкий, фрагментарний характер. Воно значною мірою залежить від зовнішніх факторів: підтримки з боку родини, прийняття в новому соціальному середовищі, якісної комунікації з викладачами, можливостей для самореалізації. Молоді люди в цьому віці демонструють підвищену емоційну залежність від оцінок і реакцій значущих

інших, зокрема однолітків, друзів, батьків. Позитивне соціальне підкріплення здатне суттєво підвищити їхню самооцінку та сприяти зростанню рівня задоволеності життям, тоді як соціальна ізоляція або конфлікти – навпаки, провокують відчуття тривоги, самотності, неуспішності.

Крім того, на цьому етапі ще не завершено процес формування уявлень про життєвий успіх, щастя та індивідуальні цінності. Часто ці уявлення залишаються ситуативними, нестабільними, залежними від зовнішніх стереотипів або впливу медіа. Це створює певний вакуум у внутрішній мотивації, оскільки особа ще не має чітко визначених життєвих цілей і не завжди розуміє, що саме сприяє її психологічному комфорту.

У студентів середнього віку, орієнтовно 20–22 років, спостерігається якісний перехід у характері психосоціального функціонування. Цей період позначений поступовим утвердженням особистісної автономії, критичнішим осмисленням життєвих цілей, а також розширенням уявлень про себе як суб’єкта професійного й соціального життя. Молоді люди дедалі частіше починають оцінювати свою освітню діяльність не лише з позицій моментального емоційного задоволення, а в контексті її впливу на майбутнє. Формується більш сталий внутрішній мотив навчання, який базується на усвідомленні особистісних цілей, інтересів, очікувань і прагнення до реалізації в певній галузі.

На цьому етапі студент починає чіткіше відчувати себе відповідальним за результат навчання та свій подальший життєвий шлях. Виникає потреба у плануванні кар’єри, пошуку можливостей для самореалізації, проходженні практик, стажувань, участі у проектах, що підвищують конкурентоспроможність на ринку праці. Одночасно зростає значущість таких компонентів суб’єктивного психологічного благополуччя, як відчуття контролю над подіями, стабільності, внутрішньої впевненості у власних силах. У цьому віці емоційне задоволення від життя поступово доповнюється когнітивним осмисленням його змісту, особистих досягнень і життєвих перспектив.

Втім, саме у віці 20–22 років часто різко зростає рівень тривожності, фрустрації, внутрішнього напруження. Причиною цього може бути зіткнення з

реаліями ринку праці, розчарування в обраній професії, сумніви у власній компетентності або життєвому виборі. Тривога щодо майбутнього може провокувати емоційну нестабільність, зниження мотивації, труднощі у прийнятті рішень. Особливо це стосується студентів, які не мають чітко окресленого бачення свого професійного розвитку або відчувають невідповідність між внутрішніми прагненнями й обраним освітнім шляхом.

У цьому віці особливої ваги набувають навички саморегуляції та ефективного подолання труднощів. Одним із ключових механізмів підтримки СПБ виступають копінг-стратегії – індивідуальні стилі реагування на стресові ситуації, труднощі, невдачі. Як показують дослідження, студенти молодших курсів здебільшого використовують менш конструктивні, емоційно-імпульсивні стратегії, зокрема уникнення проблем, перекладання відповідальності, надмірне захоплення відволікаючими активностями (соціальні мережі, комп'ютерні ігри, поверхневі соціальні контакти), або ж проявляють апатію й пасивність.

Натомість студенти середнього віку демонструють зростання здатності до застосування когнітивних копінг-стратегій – таких як рефлексія, планування, звернення до попереднього досвіду, конструктивний аналіз ситуації, звернення по допомогу до фахівців або довірених осіб. Це свідчить про нарощування рівня психологічної зрілості, самосвідомості й адаптивного потенціалу. З віком також розширюється репертуар поведінкових реакцій, що дозволяє особистості гнучкіше адаптуватися до змін і не втрачати відчуття внутрішньої цілісності навіть у складних обставинах.

Як слушно зазначає Т.І. Бойко, «психологічне благополуччя є динамічним утворенням, що трансформується відповідно до вікових змін і досвіду подолання труднощів» [9]. Тобто вікове зростання особистості не лише впливає на рівень СПБ, але й змінює саму структуру уявлень про нього – від ситуативного емоційного комфорту до глибших, інтегрованих понять, пов'язаних із сенсом життя, самореалізацією, досягненням особистих цілей.

У віці 23–25 років суб'єктивне психологічне благополуччя (СПБ) здобувачів вищої освіти набуває більшої цілісності та структурованості. У цей період

студенти, як правило, вже завершують здобуття першого чи другого рівня вищої освіти (бакалаврат або магістратуру), мають чітко сформовану академічну ідентичність та реалістичні уявлення про власні професійні перспективи. Зростає усвідомлення особистих цілей, розвивається здатність до довгострокового планування, а внутрішня мотивація стає стійкішою та більш орієнтованою на самореалізацію.

Соціальна активність у цьому віці часто виходить за межі навчального середовища — включає участь у волонтерських проєктах, професійних ініціативах, стажуваннях, що створює відчуття включеності в суспільне життя та посилює почуття значущості. Саме ці фактори позитивно впливають на загальний рівень СПБ: з'являється відчуття впевненості в собі, здатності контролювати життєві події, розвивається емоційна стабільність.

Однак, незважаючи на зовнішню впевненість і зрілість, у цей період не зникають внутрішні суперечності. Часто виникають нові виклики – зокрема, пов'язані з необхідністю остаточного самовизначення, страхом перед переходом до «дорослого» життя, відповідальністю за прийняття важливих рішень. Також може проявлятися емоційне виснаження, спричинене багаторічним навчальним навантаженням або невідповідністю між очікуваннями і реальністю.

Таким чином, навіть на пізньому етапі студентського життя СПБ залишається динамічним і чутливим до внутрішніх і зовнішніх факторів. Воно потребує підтримки не лише з боку соціального середовища (родини, колег, наставників), а й власних психологічних ресурсів, зокрема сформованих механізмів саморегуляції, адаптивного мислення та готовності до змін.

Гендер також взаємодіє з віком і модифікує динаміку СПБ. Деякі дослідження свідчать про те, що студентки частіше демонструють вищу емпатійність, здатність до саморефлексії, однак схильні до тривожності. Студенти-чоловіки зазвичай прагнуть автономності, самостійності, проте можуть ігнорувати потребу в емоційній підтримці, що робить їх менш відкритими до психологічної допомоги.

У віковому контексті важливо враховувати і те, що джерела суб'єктивного благополуччя змінюються. Якщо на перших курсах це – дружні стосунки, схвалення з боку значущих інших, відчуття свободи, то пізніше домінують професійна реалізація, відчуття компетентності, внутрішня цілісність. Ці трансформації є природною частиною процесу дорослішання, а тому врахування вікового чинника є необхідним у розробці освітніх і психологічних програм підтримки студентства.

Таким чином, вікові аспекти суб'єктивного психологічного благополуччя визначають особливості сприйняття себе, соціального світу й життєвих перспектив у різні етапи здобуття вищої освіти. Розуміння цих закономірностей дозволяє не лише точніше діагностувати психологічний стан студентів, а й створювати сприятливі умови для збереження їх психічного здоров'я та сприяння всебічному розвитку.

Висновки до 1 розділу

Суб'єктивне психологічне благополуччя (СПБ) здобувачів вищої освіти є складним і динамічним утворенням, що формується у взаємодії особистості з освітнім, соціальним та культурним середовищем. Воно інтегрує емоційні переживання, особистісну оцінку життєвих подій, соціальні зв'язки та здатність до адаптації, змінюючись під впливом вікових, психологічних та середовищних чинників.

Аналіз наукових підходів свідчить про те, що СПБ тісно пов'язане з внутрішніми ресурсами особистості – емоційною стабільністю, мотивацією, самооцінкою, здатністю до саморегуляції. У свою чергу, зовнішнє середовище – якість академічної взаємодії, рівень соціальної підтримки, економічні умови – виступає фоном, який або посилює, або, навпаки, гальмує прояви психологічного комфорту.

Особливої уваги потребують вікові аспекти СПБ: на різних етапах здобуття вищої освіти студенти демонструють відмінні психологічні запити, стилі реагування та рівні зрілості. Молодші студенти зазвичай стикаються з

труднощами адаптації, нестійкістю емоційного стану та підвищеною чутливістю до міжособистісних впливів. У той час як старші здобувачі демонструють більшу автономність, стабільнішу самооцінку та орієнтацію на самореалізацію. Однак навіть на завершальних етапах навчання СПБ залишається чутливим до впливу стресових факторів, екзистенційних сумнівів і тиску відповідальності.

Таким чином, суб'єктивне психологічне благополуччя є важливою умовою ефективного функціонування студентства як соціальної групи. Його підтримка потребує комплексного підходу, який враховує не лише загальні закономірності психічного розвитку, але й вікову специфіку переживання себе та світу.

У продовження теоретичного аналізу в наступному розділі розглянуто результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення суб'єктивного психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти. Дослідження дозволяє порівняти рівень СПБ серед студентів молодшої та старшої вікової групи, що дає змогу глибше проаналізувати вікові відмінності у сприйнятті власного благополуччя в умовах сучасного навчального процесу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1 Зміст та організація дослідження

Емпірична частина дослідження була спрямована на глибоке вивчення особливостей суб'єктивного психологічного благополуччя, задоволеності життям і його якістю серед здобувачів вищої освіти. Основною метою було виявити вікові відмінності в цих психологічних показниках. Дослідження цих аспектів є важливим для розуміння того, як змінюються психоемоційний стан і сприйняття якості життя студентів залежно від етапу їхнього життєвого розвитку.

Вибірка дослідження. Для досягнення мети дослідження була сформована вибірка з 52 здобувачів вищої освіти, які навчалися на різних факультетах та спеціальностях. Усі респонденти проходили опитування на добровільній основі, що забезпечило об’єктивність і чесність результатів.

Вік респондентів варіювався від 17 до 27 років, що охоплює два ключові етапи молодості: ранню та середню юність. Такий віковий діапазон дозволяє оцінити зміни у психологічному благополуччі, задоволеності життям та його якістю, пов’язані з віковими та життєвими етапами. Для подальшого аналізу вибірка була поділена на дві вікові категорії:

- 1 група - 17 - 19 років (n = 21),

- 2 група - 20 - 27 років (n = 31).

Організація дослідження. Опитування було проведено дистанційно за допомогою Google Форми, що забезпечило зручний і безпечний доступ до анкети для студентів різних факультетів та форм навчання.

Структура Google Форми включала:

- вступне повідомлення, в якому роз'яснювалася мета дослідження, умови участі та підкреслювалося, що опитування є анонімним, а отримані дані використовуватимуться виключно для наукових цілей;

- блок соціально-демографічних питань (вік, стать, факультет, форма навчання, тощо);

- три стандартизовані психодіагностичні методики (WEMWBS, SWLS, Шкала оцінки якості життя О.С. Чабана).

Збір даних тривав два тижні, після чого відповіді були експортовані в електронну таблицю Excel для подальшого аналізу.

Шкала психічного благополуччя (WEMWBS)

Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS) була розроблена у Великій Британії для комплексної оцінки позитивного психічного стану особистості (Tennant et al., 2007). Методика включає 14 тверджень, що

стосуються різних аспектів самосприйняття та психічного стану, таких як енергійність, емоційна стабільність, відчуття задоволення від життя, здатність справлятися з труднощами та інші фактори, що визначають загальний рівень психічного благополуччя.

Респонденти оцінюють частоту виникнення кожного з цих переживань за 5-бальною шкалою: 1 – «ніколи»; 2 – «рідко»; 3 – «іноді»; 4 – «часто»; 5 – «увесь час».

Загальний бал шкали варіюється від 14 до 70 балів, що дає змогу оцінити рівень психічного благополуччя респондента. Оцінка дозволяє визначити, чи перебуває особистість на високому, середньому чи низькому рівні психічного здоров'я.

Ключ до інтерпретації результатів:

- 60 – 70 балів – високий рівень психічного благополуччя, що вказує на загальне відчуття благополуччя, емоційну стабільність і здатність до ефективної соціальної взаємодії.

- 45 – 59 балів – середній рівень психічного благополуччя, що свідчить про відносно стабільний стан, але з потенційними областями для покращення.

- 41– 44 бали – рівень психічного благополуччя нижче середнього, що може свідчити про період емоційних труднощів або низький рівень задоволеності життям.

- 14 – 40 балів – дуже низький рівень психічного благополуччя, що може вказувати на серйозні проблеми з психічним станом, депресивні прояви або значну незадоволеність життям.

Шкала задоволеності життям (SWLS)

Satisfaction With Life Scale (SWLS) – методика, розроблена Е. Дінером та його співавторами (1985), яка дозволяє оцінити когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, зокрема загальну оцінку особистістю власного життя. Методика є однією з найбільш поширених у психологічних дослідженнях,

що вивчають задоволеність життям як ключовий аспект психічного здоров'я.

Шкала складається з 5 тверджень, кожне з яких оцінюється за 7-бальною шкалою, де 1 – «повністю не погоджуюся», а 7 – «повною мірою згоден/згодна». Усі пункти мають однаковий коефіцієнт ваги, тому підсумковий бал розраховується як сума оцінок усіх тверджень, що варіюється від 5 до 35.

Ключ до інтерпретації результатів:

- 30–35 балів – дуже задоволені життям;
- 25–29 балів – задоволені;
- 20–24 бали – дещо задоволені;
- 15–19 балів – дещо незадоволені;
- 10–14 балів – незадоволені;
- 5–9 балів – вкрай незадоволені.

Шкала оцінки якості життя (за О.С. Чабаном)

Методика оцінки якості життя, запропонована українським дослідником і психіатром О.С. Чабаном, призначена для вимірювання суб'єктивного уявлення людини про якість власного життя в різних його аспектах. Вона дозволяє комплексно оцінити ступінь задоволеності особистості такими сферами, як фізичне та психологічне самопочуття, емоційна стабільність, соціальні контакти, особистісне зростання, умови життя та відчуття гармонії.

Інструмент включає 10 тверджень, кожне з яких респондент оцінює за 10-бальною шкалою: від 0 балів – «повністю не згоден» (або «абсолютно не задоволений») до 10 балів – «повністю згоден» (або «максимально задоволений»). Підсумковий бал варіюється від 0 до 100 і дає змогу кількісно оцінити загальний рівень якості життя.

Ключ до інтерпретації загального результату:

- до 56 балів — дуже низький рівень якості життя;
- 57–66 балів — низький рівень;
- 67–75 балів — середній рівень;

- 76–82 бали — високий рівень;
- від 83 балів і вище — дуже високий рівень якості життя.

Обробка та інтерпретація результатів. Зібрані емпіричні дані були переведені у формат електронної таблиці за допомогою Microsoft Excel, що забезпечило зручність первинної обробки та візуалізації. Статистичний аналіз здійснювався з використанням методів описової статистики (розрахунок середнього значення, стандартного відхилення) та інферальної статистики, зокрема t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок, що дало змогу виявити потенційно статистично значущі вікові відмінності між двома групами респондентів за кожною з досліджуваних шкал.

Такий підхід дозволив не лише кількісно охарактеризувати загальний рівень суб'єктивного психологічного благополуччя, задоволеності життям та його якістю, а й виявити тенденції та відмінності, зумовлені віковими особливостями.

Підсумкові результати аналізу докладно висвітлено у підрозділі 2.2, де вони представлені у формі таблиць, графічних ілюстрацій та детальних коментарів до кожного з трьох досліджуваних показників.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей суб'єктивного психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти

З метою оцінки суб'єктивного психічного благополуччя учасників дослідження було використано шкалу WEMWBS (Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale), яка дозволяє комплексно виміряти загальний рівень психічного благополуччя. Дана шкала охоплює ключові компоненти, зокрема позитивне самосприйняття, емоційний стан і функціональну спроможність, що разом формують цілісну характеристику психоемоційного стану особистості.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за рівнями психічного благополуччя

Рівні психічного благополуччя:	1 група (n = 21)	2 група (n = 31)
Високий рівень	2 (9,5%)	1 (3,2%)
Середній	13 (61,9%)	26 (83,8%)
Нижче середнього	3 (14,3%)	2 (6,5%)
Дуже низький	3 (14,3%)	2 (6,5%)

Аналіз якісних показників (як свідчать дані у табл. 2.1) засвідчив, що в обох вікових категоріях домінує середній рівень психічного благополуччя. Серед молодших респондентів (до 19 років) 13 осіб (61,9%) продемонстрували саме такий рівень, у той час як серед старших учасників (від 20 років) середній рівень виявлено у 26 осіб (83,9%). Високий рівень психічного благополуччя був характерний лише для 2 респондентів молодшої групи (9,5%) та одного учасника зі старшої (3,2%).

Нижчий за середній рівень зафіксовано у 3-х осіб до 19 років (14,3%) та у 2-х учасників віком 20 років і старше (6,5%). В обох групах також спостерігається наявність респондентів із дуже низьким рівнем психічного благополуччя - по 3 особи у молодшій категорії та 2 особи у старшій.

Таким чином, можна зробити висновок, що середній рівень психічного благополуччя є найбільш поширеним серед респондентів незалежно від віку. Проте у старшій віковій групі спостерігається більш стабільний і зосереджений розподіл саме в межах цього рівня, що може свідчити про вищу емоційну стійкість або адаптивність учасників.

Для виявлення можливих статистично значущих відмінностей у рівнях психічного благополуччя між двома віковими групами було проведено t-тест Стьюдента. Згідно з даними, наведеними у таблиці 2.2.2, середнє значення за шкалою WEMWBS у респондентів віком до 19 років становило 47,71 (стандартне

відхилення - 7,25), тоді як у групі віком від 20 років - 51,03 (SD = 5,53). Розраховане значення t = 1,8721 при **p-значенні 0,0670.**

Таблиця 2.2

Кількісне порівняння між віковими групами

Групи:	Середнє значення (Average)	Стандартне відхилення (SD)	Кількість учасників (n)	t-критерій Ст'юдента	p-значення
1 група	47.71	7.25	21	1.8721	0.0670
2 група	51.03	5.53	31		

Попри те, що отримана різниця не досягає традиційного рівня статистичної значущості (p = 0,067 > 0,05), її близькість до критичного порогу свідчить про наявність певної тенденції: із віком рівень суб'єктивного психічного благополуччя респондентів має схильність до зростання. Це може бути зумовлено набуттям життєвого досвіду, розвитком навичок емоційної саморегуляції, а також формуванням більш стабільного соціального або освітнього середовища серед старших учасників дослідження.

Аналіз відповідей на окремі питання шкали WEMWBS. Окрім загального рівня психологічного благополуччя, важливо також розглянути, як саме здобувачі вищої освіти оцінюють окремі аспекти свого емоційного стану. Твердження, запропоновані шкалою WEMWBS, дозволяють не лише отримати загальну картину, а й виявити ті «внутрішні точки опори», на які молоді люди орієнтуються в повсякденному житті.

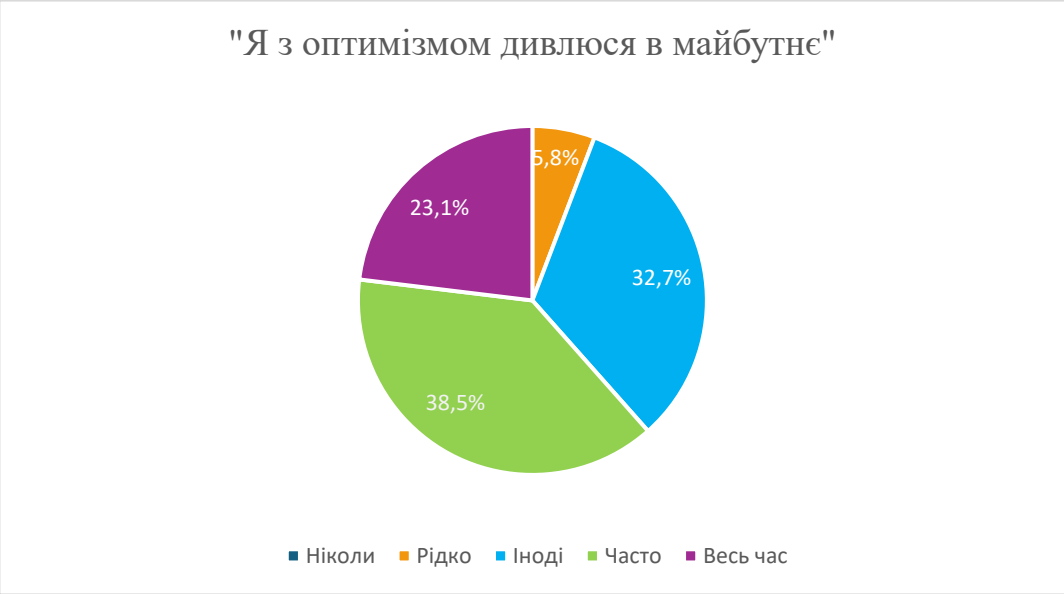


Рис. 2.1. Розподіл відповідей респондентів на твердження «Я з оптимізмом дивлюся в майбутнє»

Одне з найбільш характерних тверджень методики звучить так: «Я з оптимізмом дивлюся в майбутнє». За результатами опитування (рис. 2.1), 38,5% респондентів обрали відповідь «часто», 32,7% – «іноді», а 23,1% – «весь час». Лише 5,8% учасників вказали варіант «рідко». Це свідчить про те, що, незважаючи на складну ситуацію в країні та високий рівень невизначеності, молодь зберігає надію та сприймає майбутнє як джерело нових можливостей, потенційного розвитку та шансів для самореалізації. Таке ставлення може розглядатися не лише як індивідуальна риса, а й як важливий ресурс, який сприяє емоційній адаптації до складних умов життя та навчання.

Твердження «Я почуваюся розслабленим» виявило іншу сторону емоційного стану респондентів. Як показано на рис. 2.2, половина опитаних відповіла «іноді», ще 30,8% – «рідко». Лише 15,4% відповіли «часто», а 3,8% – «весь час». Такий розподіл відповідей вказує на переважання внутрішньої напруги, що, ймовірно, є відображенням тривалого стресу, пов’язаного з невизначеністю, соціальною нестабільністю та воєнними реаліями. Для більшості студентів відчуття повного спокою стало швидше винятком, ніж постійним станом.



Рис. 2.2. Розподіл відповідей респондентів на твердження «Я почуваюся розслабленим»

Не менш важливим є й аспект міжособистісної взаємодії. Твердження «Я відчуваю близькість з іншими людьми» (рис. 2.3) отримало такі відповіді: 42,3% – «часто», 32,7% – «іноді», 11,5% – «весь час», ще 11,5% – «рідко», і лише 1,9% обрали варіант «ніколи». Це дозволяє зробити висновок, що для більшості представників молоді емоційні зв’язки з іншими залишаються важливим джерелом підтримки. Навіть у складні часи молоде покоління не втрачає потреби у взаємності, спілкуванні та відчутті приналежності.

У підсумку можна сказати, що здобувачі вищої освіти демонструють емоційну багатогранність: вони живуть із напругою, але не втрачають здатності мріяти, будувати зв’язки та сподіватися на краще. Їхнє суб’єктивне психологічне благополуччя формується на перетині тривожних реалій та глибокого внутрішнього ресурсу — прагнення жити повноцінно, попри зовнішні виклики.

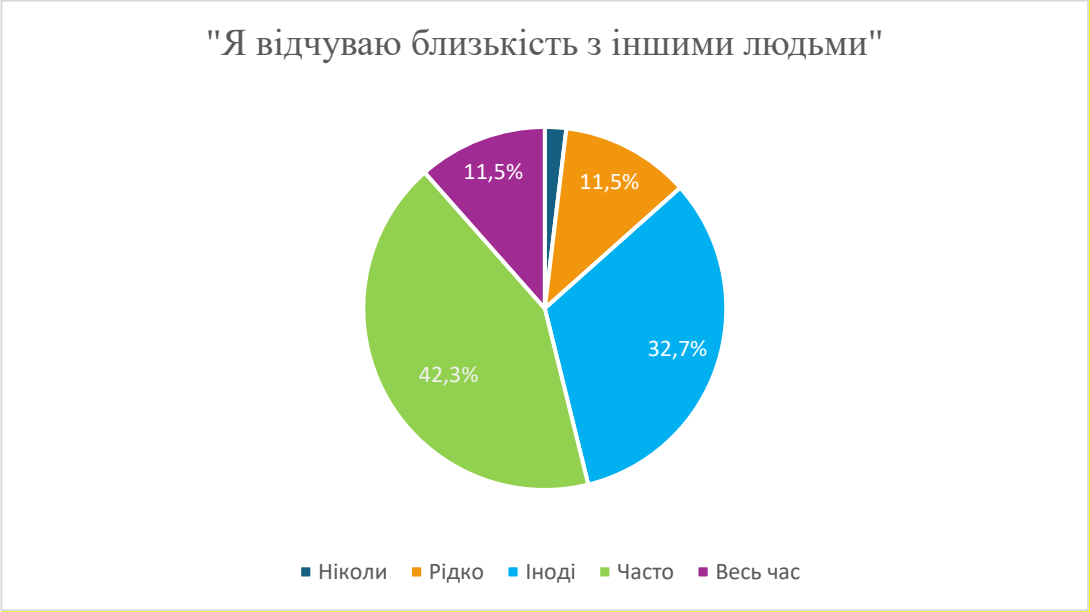


Рис. 2.3. Розподіл відповідей респондентів на твердження «Я відчуваю близькість з іншими людьми»

Для дослідження рівня суб'єктивного задоволення життям серед здобувачів вищої освіти було використано ***шкалу SWLS (Satisfaction With Life Scale),*** яка є валідованим інструментом для вимірювання когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя. Шкала дозволяє оцінити загальне ставлення особистості до власного життя шляхом раціонального осмислення її досягнень, життєвих обставин і відповідності реальності індивідуальним очікуванням.

Якісний розподіл відповідей за шкалою задоволеності життям (SWLS) представлено в таблиці 2.3, що дозволяє виявити загальні тенденції у сприйнятті власного життя серед представників різних вікових категорій. Серед молодшої вікової групи переважає помірно позитивне ставлення до життя. Зокрема, 33,3% опитаних (7 осіб) зазначили, що є «дещо задоволеними» своїм життям, а ще 28,6% (6 осіб) охарактеризували свій стан як «задоволеність». Водночас певна частка респондентів виявила ознаки незадоволеності: 28,6% (6 осіб) оцінили своє життя як «дещо незадоволені», 4,8% (1 особа) — як «незадоволені», та ще 4,8% (1 особа) — як «вкрай незадоволені».

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнями задоволеності життям (SWLS)

Рівні задоволеності життям:	1 група (n = 21)	2 група (n = 31)
Дуже задоволені	0	3 (9,7%)
Задоволені	6 (28,6%)	10 (32,3%)
Дещо задоволені	7 (33,3%)	11 (35,5%)
Дещо незадоволені	6 (28,6%)	4 (12,9%)
Не задоволені	1 (4,8%)	3 (9,7%)
Вкрай незадоволені	1 (4,8%)	0

У старшій віковій групі зафіксовано загалом більш оптимістичне сприйняття власного життя. Зокрема, 35,5% респондентів (11 осіб) зазначили, що є «дещо задоволеними», ще 32,3% (10 осіб) — «задоволеними», а 9,7% (3 особи) висловили «високу задоволеність» своїм життям. Натомість лише 12,9% учасників (4 особи) оцінили своє життя як «дещо незадовільне», 9,7% (3 особи) — як «незадовільне». Жоден з респондентів не повідомив про «вкрай незадоволений» рівень, що може свідчити про загалом позитивне емоційний стан у цієї вікової категорії.

Таким чином, для обох груп характерним є переважання позитивних або помірно позитивних оцінок життя. Проте учасники старшої вікової категорії виявляють вищу концентрацію відповідей у позитивному діапазоні, що може свідчити про кращу адаптацію до життєвих реалій або вищий рівень особистісної стабільності.

Для перевірки статистичної значущості виявлених відмінностей між віковими групами було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок (таблиця 2.4). Середнє значення показника задоволеності життям серед респондентів до 19 років становило 20,76 при стандартному відхиленні 5,74. У

групі старших учасників середній бал дорівнював 23,29 (SD = 5,31). Розраховане значення t = 1,6317 при **p = 0,1090.**

Таблиця 2.4

Кількісне порівняння між віковими групами

Групи:	Середнє значення (Average)	Стандартне відхилення (SD)	Кількість учасників (Count)	t-критерій Ст'юдента	p-значення
1 група	20.76	5.74	21	1.6317	0.1090
2 група	23.29	5.31	31		

Хоча отримана різниця не є статистично значущою (p > 0,05), подібно до результатів попереднього аналізу за методикою WEMWBS, спостерігається певна тенденція до зростання рівня задоволеності життям з віком. Це можна пояснити процесами розвитку життєвої стійкості, збагачення досвіду саморефлексії та здатністю більш об'єктивно оцінювати свої досягнення й життєві обставини.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що більшість студентів, незалежно від віку, демонструють загалом позитивне ставлення до власного життя. Водночас учасники віком від 20 років частіше оцінюють своє життя як задовільне або дуже задовільне, що може вказувати на зростання когнітивного благополуччя з віком. Такий висновок узгоджується з уявленням про вікову динаміку особистісного розвитку, коли з віком підвищується здатність до внутрішнього узгодження очікувань із реальністю, а також зміцнюється загальне почуття життєвої задоволеності.

Аналіз відповідей за окремим питанням методики SWLS. Серед усіх тверджень шкали задоволеності життям (SWLS) особливу увагу заслуговує формулювання «В основному моє життя близьке до ідеалу». Це твердження відображає загальне уявлення людини про ступінь відповідності її реального життя власним уявленням про ідеал. Отримані результати є показовими для розуміння загальної картини суб'єктивного благополуччя серед респондентів,

оскільки дозволяють оцінити не лише рівень задоволеності, а й ті життєві орієнтири, з якими людина співвідносить свій досвід.

Найбільшу частку респондентів (рис. 2.4), а саме 40,4%, обрали варіант відповіді «дещо середнє», що відображає помірне ставлення до власного життя, без явного ідеалізування. Це може свідчити про те, що більшість учасників оцінюють своє життя як задовільне, проте не вважають його ідеальним і усвідомлюють наявність певних аспектів, що потребують удосконалення.

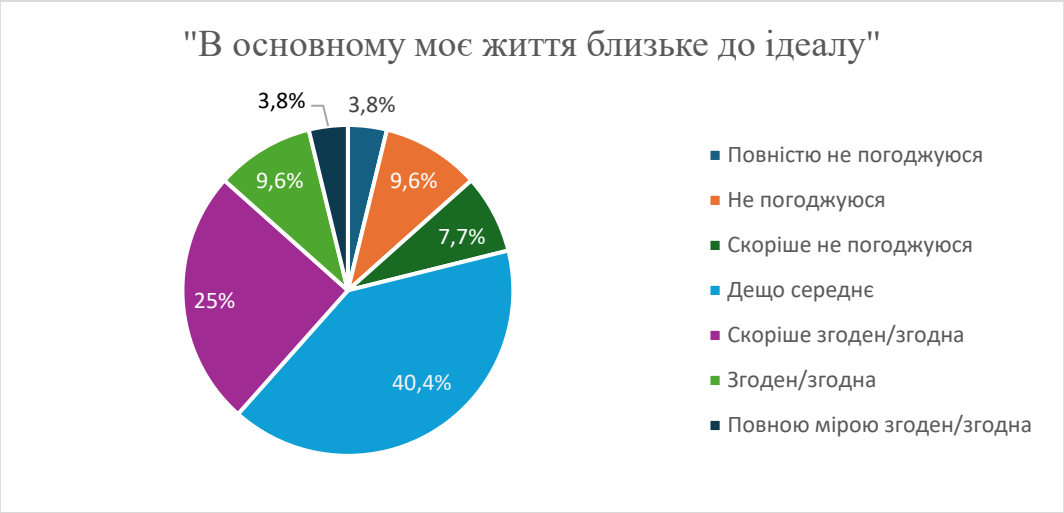


Рис. 2.4. Розподіл відповідей респондентів на твердження «В основному моє життя близьке до ідеалу»

Відповідь «скоріше згодні», обрало 25% респондентів, що також свідчить про позитивну оцінку свого життя, але без надмірного оптимізму. 9,6% респондентів обрали варіант «згодні», що вказує на більш високий рівень задоволення життям, хоча така відповідь не є найпоширенішою.

Значно менший відсоток учасників (9,6%) обрав варіант «не погоджуюся», що свідчить про наявність певного рівня незадоволення життям. Відповідь «скоріше не погоджуються» була обрана 7,7% респондентами, що може вказувати на відчуття дискомфорту або невдоволення в окремих аспектах життєвого стану. 3,8% учасників відповіли «повною мірою згодні», що вказує на високий рівень задоволення власним життям, близьким до ідеалу. Також 3,8%

респондентів обрали варіант «повністю не погоджуються», що свідчить про значне незадоволення своїм життям.

Загалом, ці результати свідчать про значну варіативність у сприйнятті студентами свого життя. Найбільша частина учасників (40,4%) знаходиться на середньому рівні задоволеності, що вказує на стабільне, але не ідеалізоване сприйняття власного життя. Проте наявність як позитивних, так і негативних оцінок (зокрема, 3,8% відповіли "повністю не погоджуються") підтверджує існування різних ставлень до цього аспекту суб'єктивного благополуччя серед опитуваних.

Для розширеного аналізу суб’єктивного благополуччя учасників дослідження було використано шкалу ***оцінки якості життя*** (авт. – О.Чабан). Зазначена методика дає змогу комплексно охопити якість життя як інтегральний показник, що включає фізичне, емоційне, соціальне й екзистенційне функціонування особистості. Такий підхід дозволяє не лише оцінити рівень задоволеності окремими життєвими сферами, а й виявити загальне ставлення людини до власного життєвого досвіду.

Як засвідчили результати опитування (табл. 2.5), молодша вікова група (до 19 років) характеризується переважанням нижчих показників якості життя: 33,3% респондентів (7 осіб) оцінили її як низьку, а ще 28,6% (6 осіб) — як дуже низьку. Лише 23,8% (5 осіб) оцінили якість життя на середньому рівні, і 14,3% (3 особи) повідомили про дуже високий рівень. Високий рівень у цій групі не був зафіксований взагалі.

Таблиця 2.5

Розподіл респондентів за рівнями якості життя (Чабан О.С.)

Рівні оцінки якості життя:	1 група (n = 21)	2 група (n = 31)
Дуже високий	3 (14,3%)	6 (19,4%)
Високий	0	10 (32,3%)

Середній	5 (23,8%)	6 (19,4%)
Низький	7 (33,3%)	5 (16,1%)
Дуже низький	6 (28,6%)	4 (12,9%)

Натомість у старшій віковій категорії (від 20 років) ситуація є більш сприятливою. Тут 32,3% (10 осіб) повідомили про високий рівень якості життя, ще 19,4% (6 осіб) — про дуже високий, а середній рівень було зафіксовано у 19,4% (6 осіб). Частка респондентів із низьким або дуже низьким рівнем у цій групі була меншою (16,1% та 12,9% відповідно).

З наведеного розподілу видно, що учасники старшої вікової групи частіше оцінюють якість свого життя позитивно, тоді як серед молодших респондентів домінують негативні оцінки. Така різниця може свідчити про вікову специфіку адаптаційних можливостей, соціального досвіду та сформованості життєвих орієнтирів.

Середнє значення за шкалою якості життя у респондентів до 19 років склало 62,38 бала (SD = 16,17), тоді як у групі 20 років і старше — 72,42 бала (SD = 11,16). Як наведено в таблиці 2.2.6, різниця між показниками виявилася *статистично значущою*: t = 2,6529, **p = 0,0107 (p < 0,05).**

Таблиця 2.6

Кількісне порівняння між віковими групами

Групи:	Середнє значення (Average)	Стандартне відхилення (SD)	Кількість учасників (Count)	t-критерій Ст'юдента	p-значення
1 група	62.38	16.17	21	2.6529	0.0107
2 група	72.42	11.16	31		

Цей результат вказує на те, що вікові відмінності у сприйнятті якості життя є не лише очевидними, а й статистично підтвердженими. На відміну від попередніх двох методик (WEMWBS і SWLS), де різниця була тенденційною, але незначущою, у цьому випадку зростання віку достовірно асоціюється з вищим рівнем суб'єктивної оцінки життєвої ситуації.

Можна припустити, що з віком зростає здатність особистості формувати більш стабільну систему пріоритетів, реалістично оцінювати життєві умови, покладатися на особистісні ресурси й соціальні зв'язки. Старші респонденти, ймовірно, вже мають певний життєвий досвід, що дозволяє їм краще справлятися з труднощами, знижуючи вплив ситуативних чинників на загальне задоволення життям.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що якість життя студентів є змінною величиною, яка значною мірою залежить від віку, досвіду, рівня адаптованості та сформованості життєвих цінностей. Це варто враховувати під час розроблення програм психосоціальної підтримки молоді, особливо у перехідні періоди навчання та соціального становлення.

Аналіз відповідей на окремі питання шкали оцінки якості життя (О.Чабан). Для глибшого вивчення суб'єктивного благополуччя респондентів та виявлення вікових відмінностей у ставленні до різних аспектів життя було обрано три ключові питання з найбільшою різницею у середніх баллах між віковими групами *(*рис. 2.5). Цей аналіз дозволяє не тільки оцінити рівень задоволення респондентів різних вікових груп, а й зробити висновки про ймовірні соціально-психологічні фактори, що впливають на ці оцінки.

1. Задоволеність любов'ю та сексуальною активністю:

Це питання продемонструвало найбільшу різницю в середніх баллах між віковими групами. Молодші респонденти (до 19 років включно) оцінили свій рівень задоволеності інтимним життям на 4,47, в той час як старші респонденти (20 років і старше) вказали значно вищий рівень — 7,22. Різниця в 2,75 бали свідчить про те, що старші респонденти, ймовірно, мають більший досвід у сфері інтимних стосунків, що дозволяє їм відчувати більше задоволення в цьому

аспекті життя. Це може бути пов’язано з підвищеною емоційною зрілістю, стабільними стосунками або більшою відкритістю до сексуальної самореалізації. Молодші ж респонденти можуть перебувати на етапі формування своїх стосунків, що часто супроводжується сумнівами, нестабільністю або відсутністю досвіду, що, ймовірно, знижує їх задоволеність.

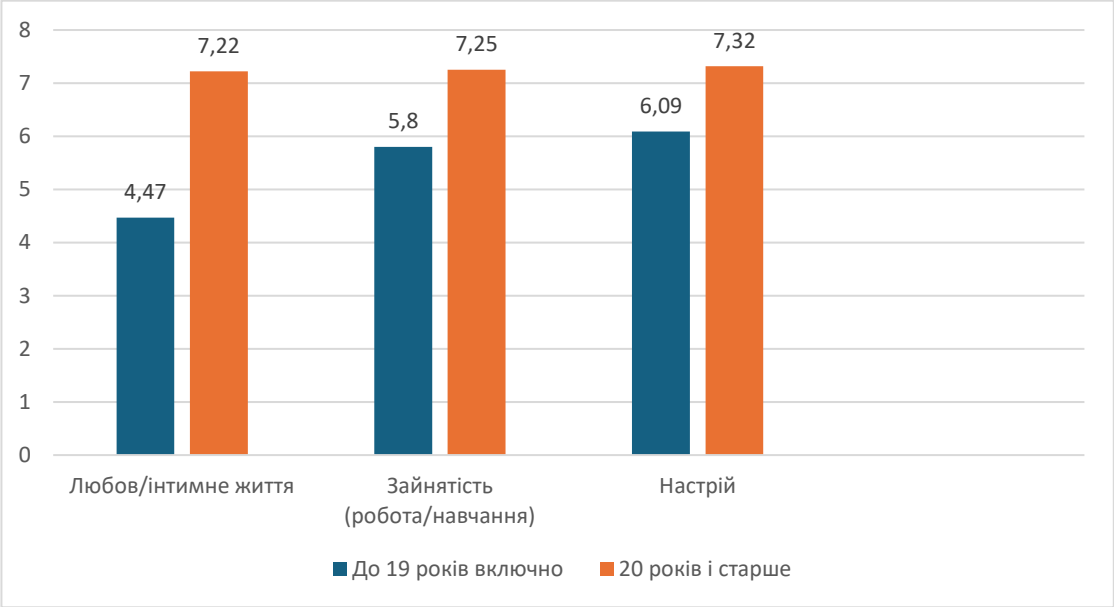


Рис. 2.5 Порівняльний аналіз відповідей респондентів різних вікових груп на твердження з найбільшою різницею у середніх балах

2. Задоволеність роботою, навчанням, іншою зайнятістю:

Відмінність у середніх баллах за цим питанням між двома групами також значуща. Молодші респонденти оцінили своє задоволення на 5,80, тоді як старші — на 7,25. Це може бути результатом кількох факторів. Старші респонденти, ймовірно, мають більше досвіду в роботі або навчанні, а також більш розвинені навички самокерування та адаптації до складних життєвих ситуацій, що сприяє кращій оцінці свого професійного або академічного життя. Молодші респонденти, з іншого боку, можуть знаходитися на початкових етапах кар'єрного або освітнього розвитку, коли відсутність стабільності, невизначеність щодо майбутнього або труднощі з адаптацією до навчального процесу можуть призводити до помірних оцінок.

3. Задоволеність настроєм:

Різниця в оцінках за цим питанням також є суттєвою, хоча й не такою великою, як у попередніх двох аспектах. Молодші респонденти оцінили свій настрій в середньому на 6,09, а старші — на 7,32. Це може свідчити про те, що старші респонденти більш стабільні у своєму емоційному стані завдяки досвіду управління стресом, кращій здатності до саморегуляції та більшим ресурсам для підтримки позитивного настрою (наприклад, стабільні стосунки, кращі умови життя та фінансова безпека). Молодші респонденти, навпаки, можуть стикатися з емоційними коливаннями через непевність в майбутньому або стреси, пов'язані з навчанням і соціальними взаємодіями.

Загальний коментар щодо результатів:

Усі інші питання шкали оцінки якості життя продемонстрували незначні відмінності між віковими групами. У більшості випадків респонденти віком від 20 років зазначали дещо вищі рівні задоволеності різними аспектами свого життя, що може свідчити про загальну тенденцію до зростання суб'єктивного благополуччя з віком. Проте заслуговує на увагу одне з питань, яке стосувалося оцінки житлових умов: у цій категорії респонденти до 19 років показали дещо вищий середній бал (7,85) порівняно з учасниками старшої вікової групи (7,83). Хоча різниця є мінімальною, можна припустити, що вона відображає певні соціально-економічні особливості молодшої групи. Зокрема, молодші респонденти можуть проживати у стабільнішому та комфортнішому середовищі — здебільшого у батьківському домі, що забезпечує базовий добробут. У той час як старші учасники дослідження, які, ймовірно, мешкають самостійно або в орендованому житлі, можуть стикатися з більшими фінансовими труднощами або меншою житловою стабільністю, що впливає на їхню суб'єктивну оцінку цієї сфери.

Загалом, аналіз окремих відповідей показує, що старші респонденти мають тенденцію оцінювати свої життєві умови більш позитивно, ніж молодші, що може бути зумовлено різними аспектами, такими як досвід, стабільність і емоційна зрілість. Серед молодших респондентів відзначається більша невизначеність або недовіра до деяких аспектів життя, що сприяє менш високим

оцінкам. Однак важливо зазначити, що в питаннях, які стосуються матеріального становища або стабільності життя (умови проживання), результати є набагато менш однозначними, що вказує на різноманітність досвіду, характерного для кожної вікової групи.

2.3. Практичні рекомендації щодо оптимізації суб'єктивного психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти

Як показав аналіз відповідей респондентів, суб'єктивне психологічне благополуччя студентської молоді є чутливим до вікових та соціальних факторів. Молодші респонденти частіше демонструють невизначеність, меншу впевненість у стабільності свого становища та нижчі оцінки життєвих умов, що вказує на потребу в цілеспрямованій підтримці в період адаптації до дорослого життя. Це підтверджує важливість створення системи заходів, спрямованих на розвиток психологічної стійкості, підвищення емоційної грамотності та забезпечення доступу до ресурсів ментального здоров'я в умовах закладів вищої освіти.

Одним з ефективних інструментів оптимізації СПБ є психоосвітні програми, які інтегруються в навчальні курси та мають за мету розвиток емоційної грамотності, навичок саморегуляції та подолання стресу. Усвідомлення студентом власних емоційних станів та їхніх причин створює передумови для активного управління емоціями й формування позитивного внутрішнього досвіду [29]. Це, своєю чергою, дозволяє зменшити рівень тривожності, сприяє формуванню оптимістичного світогляду та зниженню ризику депресивних станів. У цьому контексті особливої уваги заслуговує всеукраїнська програма з ментального здоров'я «Ти як?», ініційована у 2022 році. Вона спрямована на формування культури турботи про психічне здоров'я та надання психоосвітньої підтримки через прості інструменти самодопомоги, тренінги, відкриті лекції та інтеграцію теми емоційної грамотності в освітній процес. Застосування її

елементів у закладах вищої освіти сприяє зниженню емоційного напруження студентів, покращенню адаптації до навчального навантаження й зміцненню психологічної стійкості, що особливо актуально в умовах війни.

Наступним напрямом є підвищення доступності психологічного супроводу у закладах вищої освіти. Йдеться не лише про консультації зі штатними психологами, а й про створення центрів ментального здоров'я або студентських хабів підтримки. Досвід показує, що саме неформальне середовище таких ініціатив підвищує відкритість студентів до звернення за допомогою.

Особливе значення має залучення студентів до соціально активної діяльності – волонтерства, участі в міжуніверситетських проектах, клубах інтересів. Це сприяє формуванню ціннісної ідентичності та дає відчуття приналежності. Як стверджує Пахоль Б. Є., «участь у діяльності, яка несе соціальну значущість, стає джерелом позитивних емоцій і посилює суб'єктивне відчуття щастя» [30].

Також варто розглянути застосування елементів позитивної психології, зокрема технік візуалізації бажаного майбутнього, ведення щоденника подяки, виконання вправи «Найкраще можливе Я». Їхня ефективність доведена у низці емпіричних досліджень, які встановили, що навіть короткотривала практика таких технік може мати довготривалий емоційний ефект.

Окремо варто підкреслити значення регулярної фізичної активності як ресурсу ментального відновлення. Вона покращує загальний психофізіологічний стан, нормалізує сон і знижує рівень кортизолу. Дослідження показують, що у студентів, які дотримуються регулярного рухового режиму, спостерігається нижчий рівень тривожності та депресивних проявів.

Інтеграція вищеназваних підходів має ґрунтуватися на індивідуалізації потреб студентів, гнучкості освітнього середовища та постійному моніторингу рівня благополуччя через опитування, інтерв'ю або цифрові індикатори емоційного стану.

Таким чином, оптимізація суб'єктивного психологічного благополуччя студентів вимагає багатовимірної стратегії, що поєднує профілактику, підтримку

та розвиток психологічної стійкості в умовах академічної напруги та соціальних змін.

Висновки до 2 розділу

Емпіричне дослідження підтвердило наявність вікових відмінностей у суб'єктивному психологічному благополуччі здобувачів вищої освіти. Результати дослідження показують, що старші студенти (20–27 років) демонструють вищі показники у сфері якості життя (за шкалою О.С. Чабана), більшу задоволеність навчанням та емоційним станом, що можна пов'язати з життєвим досвідом, емоційною стабільністю та більш сформованими соціальними зв'язками. Натомість молодші студенти (17–19 років) часто стикаються з більшими труднощами в емоційному стані та задоволеності життям, що вимагає додаткової уваги та підтримки.

Попри те, що за результатами шкал WEMWBS та SWLS статистично значущі різниці не були виявлені, серед старших студентів спостерігається тенденція до вищих показників психічного благополуччя та задоволеності життям. Це підкреслює важливість підтримки емоційної стійкості на різних етапах навчання.

З огляду на одержані результати, важливим є підхід до оптимізації психологічного благополуччя студентів через комплексну підтримку на різних рівнях. Оскільки різні вікові групи мають свої специфічні потреби, необхідно враховувати індивідуальні особливості студентів під час розробки стратегії психологічної підтримки.

Окрему увагу слід приділити покращенню психологічного клімату у вищих навчальних закладах, забезпечуючи старших студентів ресурсами для збереження психологічної стабільності та запобігання вигорання, а також надаючи молодшим студентам більше можливостей для розвитку емоційної стійкості через спеціалізовані програми. Потрібно також інтегрувати соціальні ініціативи, що сприятимуть залученню студентів до позанавчальних

активностей, підвищуючи їх соціальну підтримку та відчуття належності до студентської спільноти.

Застосування цих підходів сприятиме оптимізації загального психологічного благополуччя студентів та створенню більш сприятливого середовища для їхнього навчання та розвитку.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження суб’єктивного психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти дозволило глибше зрозуміти, як студенти сприймають власне життя, які чинники сприяють формуванню позитивного внутрішнього стану, а які — ускладнюють його в умовах освітнього середовища. Аналіз наукових джерел та емпіричних даних дав змогу зробити низку узагальнень щодо природи СПБ та умов його підтримки серед молоді, що навчається у закладах вищої освіти.

Насамперед варто зазначити, що суб’єктивне психологічне благополуччя не є сталим або універсальним показником для всіх студентів. Це динамічний конструкт, що формується під впливом низки взаємопов’язаних факторів.

Дослідження підтвердило значущість як індивідуально-психологічних характеристик (емоційна стабільність, самооцінка, мотивація, когнітивні установки), так і соціального контексту (підтримка, міжособистісна взаємодія, матеріальні умови) у формуванні СПБ.

Здобувачі вищої освіти – це особлива соціально-психологічна група, яка перебуває на етапі активного особистісного та професійного становлення. У цей період особливо важливою є наявність підтримки, можливостей для самореалізації, а також ресурсів для подолання стресів і невизначеності, пов'язаних з новими соціальними ролями. Саме тому сприятливе академічне середовище, позитивні міжособистісні стосунки та доступ до психоемоційних ресурсів є критично важливими для їхнього благополуччя.

У межах емпіричної частини дослідження було підтверджено наявність вікових відмінностей у суб'єктивному психологічному благополуччі здобувачів вищої освіти. Результати показали, що старші студенти (20–27 років) мають вищий рівень СПБ порівняно з молодшими (17–19 років), що пов'язано не лише з віковими особливостями, а й із вищим рівнем адаптованості до умов університетського життя, наявністю сформованих соціальних зв'язків, а також життєвим досвідом. Молодші студенти, перебуваючи на початковому етапі навчання, частіше зіштовхуються з труднощами адаптації, що відображається у зниженій задоволеності життям, емоційній нестабільності та підвищеному рівні стресу.

Хоча не за всіма психодіагностичними методиками були виявлені статистично значущі відмінності, загальна тенденція вказує на те, що старші студенти демонструють більш позитивні показники за критеріями психологічного благополуччя. Це підкреслює важливість індивідуалізованого підходу до психологічної підтримки студентів, враховуючи специфіку їхнього віку, досвіду та етапу освітнього шляху.

З огляду на результати, можна зробити висновок про доцільність розробки цілісної системи підтримки СПБ студентів, яка включала б адаптаційні програми для молодших курсів, заходи з формування емоційної стійкості, менторські

ініціативи, а також профілактику емоційного вигорання серед студентів старших курсів. Такий підхід сприятиме не лише поліпшенню якості студентського життя, а й створенню сприятливого освітнього середовища для всебічного розвитку особистості здобувача вищої освіти.

Соціальна підтримка відіграє ключову роль у формуванні СПБ. Було виявлено, що позитивна взаємодія з близькими, викладачами та одногрупниками суттєво знижує емоційне напруження, сприяє адаптації та підвищує загальний рівень життєвої задоволеності. Натомість її відсутність чи недостатність можуть спричинити почуття ізоляції, тривожність та внутрішній дисбаланс.

Не менш важливою є інституційна підтримка – зокрема, впровадження систем психологічного супроводу, тренінгових програм, наставництва, які допомагають студентам краще розуміти себе, розвивати емоційну компетентність і навички саморегуляції. Це набуває особливої актуальності в умовах соціально-економічної нестабільності, інформаційного перевантаження та постійних змін.

Отже, суб’єктивне психологічне благополуччя студентської молоді є результатом складної взаємодії індивідуальних і соціальних чинників, що вимагає системного підходу з боку освітніх інституцій. Створення сприятливого соціально-психологічного клімату, доступ до якісної підтримки, а також врахування вікових, гендерних і культурних особливостей здобувачів освіти – важливі передумови для гармонійного особистісного розвитку, підвищення навчальної мотивації та професійного зростання.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу цифрового середовища на структуру СПБ, оцінці ефективності тривалих превентивних програм, а також розробці адаптивних моделей підтримки, які враховують культурні, регіональні та індивідуальні особливості сучасного студентства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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

2. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 57, No. 6. – P. 1069–1081.

3. Erikson, E. Identity: Youth and Crisis. – New York : W. W. Norton, 1968.

4. Чорномаз С. О., Жовнір О. М. Шкала задоволеності життям як інструмент вимірювання суб'єктивного благополуччя // Психологія і соціальна робота. – 2017. – Т. 11, № 2. – С. 54–62.

5. Савчин М. В. Емоційна стабільність як чинник психічного здоров'я особистості // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Психологія. – 2019. – Вип. 7. – С. 45–50.

6. O'Neill, C., Dogra, S., MacIntosh, L. et al. The association of physical activity with depression and stress among post-secondary school students // Mental Health and Physical Activity. – 2018. – Vol. 14. – P. 146–156.

7. Верник О. Л. Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект // Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя : матеріали наук.-практ. круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ). – Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2019. – С. 5–8.

8. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York : Springer, 1984.

9. Бойко Т. І. Вікові особливості суб'єктивного психологічного благополуччя студентів // Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. – 2020. – № 67. – С. 110–115.

10. Taylor, S. E. Social support: A review // In Friedman M. S. (Ed.), The Handbook of Health Psychology*. – Oxford : Oxford University Press, 2011. – P. 189–214.

11. Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.05 ; Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України. – Київ, 2016. – 20 с.

12. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія. – Чернігів : Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, 2016. – 543 с.

13. Цимбалюк Н. О. Суб'єктивне благополуччя студентської молоді: особливості й умови формування // Психологічні перспективи. – 2019. – Вип. 34. – С. 44–49.

14. Каніболоцька М. С. Соціально-психологічні особливості ставлення до здоров'я молоді з різним економічним статусом : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 ; Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України. – Київ, 2014. – 18 с.

15. Чабан О. С., Іванова О. Ю., Василенко І. М. Особливості самооцінки студентів як предикторів психологічного здоров'я // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2015. – Т. 2, № 2. – С. 132–137.

16. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект // Наука і освіта. – 2015. – № 3. – С. 48–55.

17. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01 ; Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». – Одеса, 2018. – 270 с.

18. Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя

особистості // Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. – 2015. – Т. 20, Вип. 2(36), Ч. 1. – С. 98–104.

19. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники // Український психологічний журнал. – 2017. – № 1. – С. 80–104.

20. Петрик І. В. Копінг-стратегії студентської молоді як фактор психологічного благополуччя // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2020. – Т. 15, Вип. 2. – С. 212–219.

21. Ревенко С. П. Соціально-психологічні умови становлення зрілої ідентичності студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 ; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. – Сєвєродонецьк, 2020. – 286 с.

22. Семків І. І. Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. – 2012. – Вип. 37. – С. 234–237.

23. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – 2017. – Т. 5, Вип. 17. – С. 124–133.

24. Сокурянська Л. Г. Ціннісна детермінація становлення соціальної суб'єктності студентства в умовах соціокультурної трансформації : автореф. дис. … д-ра соціол. наук ; Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. – Харків, 2007. – 38 с.

25. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.

26. Харченко А. С., Гончарова Н. О. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості // Психологія і особистість. – 2017. – № 2(12). – С. 186–194.

27. Шевченко, О. М. Ресурсний підхід до дослідження психологічного благополуччя // Український психологічний журнал. – 2020. – № 1(11). – С. 67–82.

28. Боднар, Т. Р. Суб’єктивне благополуччя та його зв’язок із життєвими цінностями студентів // Проблеми сучасної психології. – 2021. – Вип. 52. – С. 34–50.

29. Стерська О. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя студентства : кваліфікац. магістер. робота. – Острог : Нац. ун-т «Острозька академія», 2021. – 78 с.

30. Пахоль Б. Є. Суб’єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники // Наукові записки. Серія: Психологія і педагогіка. – 2022. – № 2. – С. 45–51.

31. Бурлачук Л. Ф. Психологія особистості : навчальний посібник. – Київ : Центр учбової літератури, 2015. – 592 с.

32. Fredrickson, B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions // American Psychologist. – 2001. – Vol. 56, No. 3. – P. 218–226.

33. Лисенко, О. В. Копінг-стратегії як чинник психологічної стійкості студентів у стресових ситуаціях // Психологічні науки: проблеми і здобутки. – 2020. – Вип. 14. – С. 89–102.

34. Sheldon, K. M., Lyubomirsky, S. The challenge of staying happier: Testing the hedonic adaptation prevention model // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2012. – Vol. 38, No. 5. – P. 670–680.

35. Мельник, О. О. Психологічне благополуччя особистості: теорія та практика. – Київ : Наукова думка, 2018. – 320 с.

36. Keyes, C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life // Journal of Health and Social Behavior. – 2002. – Vol. 43, No. 2. – P. 207–222.

37. Гулакова, М. В., Коваленко, І. С. Вплив соціальної підтримки на рівень суб’єктивного благополуччя молоді // Вісник Київського національного

університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. – 2021. – № 2(15). – С. 45–51.

38. Deci, E. L., Ryan, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // Psychological Inquiry. – 2000. – Vol. 11, No. 4. – P. 227–268.

39. Павленко, В. В. Психологічні механізми адаптації особистості до стресових умов // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2019. – Т. 4, № 2. – С. 112–118.

40. Seligman, M. E. P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. – New York : Free Press, 2011. – 368 p.