МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану»

Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
ПСБЗ-22-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОП «Психологія» _____ **Закревська П. М.**
підпис

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

Гарант освітньо-
професійної програми _____ **Заушнікова М. Ю.**
підпис гаранта ОП к. психол. н., доц.

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «8» травня 2026 р. № 11

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

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 17 10.06.2026 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту
(до захисту, на доопрацювання) 04.06.26. (підпис)
(дата)

Результат захисту 75 11.06.2026 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

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

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

_____ Заушнікова М.Ю.
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Коваленко І.Є.
(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

Закревської Поліни Миколаївни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану**
Затверджена наказом ректора від 14.10.2025 № 1323
Термін подачі закінченої роботи: 08.06.2026

Цільова установка полягає у теоретичному обґрунтуванні важливості вивчення особливостей психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану; емпіричному дослідженні актуального рівня та структури психологічного благополуччя студентів, зокрема за шестикомпонентною моделлю К. Ріфф (автономія, контроль над середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, мета в житті, самоприйняття), за категоріями психічного здоров'я континууму К. Кіза (MHC-SF: виснаження, помірне психічне здоров'я, процвітання) та за рівнем ментального благополуччя за шкалою Уорика-Единбурга (WEMWBS) з використанням валідних психодіагностичних методик; виявленні рівневих, гендерних та курсових особливостей, сильних сторін (зокрема високих показників особистісного зростання та автономії) і дефіцитарних зон (передусім зниженого контролю над середовищем і самоприйняття та наявності значної частки студентів із виснаженням), а також позитивної курсової динаміки благополуччя від першого до четвертого курсу; розробці психологічної програми підвищення психологічного благополуччя засобами позитивної психології, когнітивно-поведінкового підходу та практик усвідомленості і

комплексу практичних рекомендацій для практичних психологів, кураторів і викладачів закладів вищої освіти, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя, емоційної рівноваги та адаптаційних ресурсів здобувачів в умовах військового стану, що сприятиме їхньому особистісному й професійному становленню.

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану, а також розробити психологічну програму підвищення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти.

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

База дослідження. Базою дослідження став Державний податковий університет. У дослідженні взяли участь 57 здобувачів вищої освіти першого, другого, третього і четвертого курсів віком від 18 до 25 років, серед яких 28 чоловіків і 29 жінок.

Вихідні дані до роботи. Вихідними даними для написання кваліфікаційної роботи слугували наукові публікації вітчизняних та зарубіжних авторів з проблем психологічного благополуччя, ментального здоров'я та психологічних особливостей студентської молоді; нормативно-правові документи у сфері вищої освіти та психологічної підтримки особистості в умовах воєнного стану; а також емпіричні дані, отримані в результаті психодіагностичного обстеження 57 студентів з використанням Шкал психологічного благополуччя К. Ріфф, Континууму психічного здоров'я К. Кіза (MHC-SF) та Шкали ментального благополуччя Уорика-Единбурга (WEMWBS).

Перелік графічного матеріалу. У роботі використано графічний матеріал для наочного представлення результатів емпіричного дослідження, зокрема: кругова діаграма розподілу здобувачів за рівнями психологічного благополуччя за Шкалами К. Ріфф; горизонтальна стовпчаста діаграма вираженості шести субшкал психологічного благополуччя за К. Ріфф (автономія, контроль над середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, мета в житті, самоприйняття); кругова діаграма розподілу за трьома категоріями психічного здоров'я за континуумом К. Кіза (виснаження, помірне психічне здоров'я, процвітання); горизонтальна стовпчаста діаграма вираженості трьох субшкал благополуччя за MHC-SF (емоційне, соціальне та психологічне благополуччя); кругова діаграма розподілу за рівнями ментального благополуччя за шкалою Уорика-Единбурга (WEMWBS); стовпчаста діаграма курсової динаміки психологічного благополуччя; згрупована стовпчаста діаграма гендерних відмінностей за субшкалами благополуччя; згрупована стовпчаста діаграма рівнів психологічного благополуччя залежно від статі. Кількісні результати узагальнено у таблицях відсоткового розподілу показників за рівнями, субшкалами, статтю та курсами навчання.

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	01.10.2025	01.10.2025
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.2025
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.2026
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.2026
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.05.2026
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	20.05.2026
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.05.2026
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.05.2026
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.06.2026
10.	Захист роботи	06.06.2026	11-12.06.2026

1. Дата видачі завдання «01» жовтня 2025 року.
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ Т.А. Ткачук
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ М.Ю. Заушнікова
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ П.М. Закревська

АНОТАЦІЯ

«Особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану»

Назва кваліфікаційної роботи

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану, а також розробити психологічну програму підвищення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану.

Завдання роботи: 1) здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану, розкрити його сутність, структуру та чинники формування; 2) емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану; 3) розробити психологічну програму підвищення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану.

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

Об'єктом дослідження виступає психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти.

Базою дослідження виступає Державний податковий університет.

За результатами дослідження сформульовано основні висновки щодо особливостей психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану: встановлено переважання середнього рівня психологічного благополуччя за Шкалами К. Ріфф; з'ясовано, що найрозвиненішими його компонентами є особистісне зростання та автономія, а найслабшими, контроль над середовищем і самоприйняття; за континуумом психічного здоров'я К. Кіза виявлено переважання категорії помірного психічного здоров'я за наявності значної частки студентів із виснаженням, а за шкалою Уорика-Единбурга, переважання середнього рівня ментального благополуччя; розроблено психологічну програму підвищення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

Одержані результати можуть бути використані практичними психологами та психологічними службами закладів вищої освіти, кураторами академічних груп і викладачами у діагностико-розвивальній роботі зі студентською молоддю, у проведенні тренінгів підвищення психологічного благополуччя та психологічної підтримки студентів в умовах воєнного стану, у консультуванні студентів, а також в освітньому процесі закладу вищої освіти.

Кваліфікаційна робота містить: 94 сторінки, 9 таблиць, 8 рисунків, список використаних джерел з 54 найменуваннями, 3 додатки.

Ключові слова: психологічне благополуччя, ментальне благополуччя, психічне здоров'я, здобувачі вищої освіти, військовий стан, психологічна програма.

Рів виконання кваліфікаційної роботи: 2026.

Рік захисту роботи: 2026.

ABSTRACT

«Features of the psychological well-being of higher education students under martial law»

The theme of the qualification work

The aim of the work is to theoretically analyze and empirically investigate the features of the psychological well-being of higher education students under martial law, as well as to develop a psychological program for enhancing the psychological well-being of higher education students under martial law.

Objectives of the work: 1) to conduct a theoretical analysis of the problem of psychological well-being of higher education students under martial law, to reveal its essence, structure and factors of formation; 2) to empirically investigate the features of the psychological well-being of higher education students under martial law; 3) to develop a psychological program for enhancing the psychological well-being of higher education students under martial law.

The subject of the research is the features of the psychological well-being of higher education students under martial law.

The object of the research is the psychological well-being of higher education students.

The research was conducted at the State Tax University.

Based on the research results, key conclusions were formulated regarding the features of the psychological well-being of higher education students under martial law: a predominance of the average level of psychological well-being on the Ryff Scales was found; it was established that its most developed components are personal growth and autonomy, while the weakest are environmental mastery and self-acceptance; the Mental Health Continuum by C. Keyes revealed a predominance of the moderately mentally healthy category with a notable share of students in languishing, while the Warwick-Edinburgh scale showed a predominance of the average level of mental well-being; a psychological program for enhancing the psychological well-being of higher education students was developed.

The obtained results can be used by practical psychologists and the psychological services of higher education institutions, academic group curators, and lecturers in diagnostic and developmental work with students, in conducting trainings for enhancing psychological well-being and psychological support of students under martial law, in counseling students, as well as in the educational process of a higher education institution.

The qualification paper contains: 94 pages, 9 tables, 8 figures, a list of references with 54 entries, 3 appendices.

Keywords: psychological well-being, mental well-being, mental health, higher education students, martial law, psychological program.

Year of completion of the qualification paper: 2026.

Year of defense: 2026.

ЗМІСТ

ВСТУП 9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ 14
1.1. Сутність психологічного благополуччя особистості 14
1.2. Структура психологічного благополуччя особистості 20
1.3. Чинники формування психологічного благополуччя особистості 25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ 33
2.1. Зміст та організація дослідження 33
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану 38
2.3. Психологічна програма підвищення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти 60
ВИСНОВКИ 70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 73
ДОДАТКИ 80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність теми «Особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану» зумовлена низкою взаємопов’язаних чинників, що набувають особливої значущості в сучасному українському суспільстві та світовому психологічному дискурсі.

По-перше, в умовах воєнного стану здобувачі вищої освіти постійно перебувають під впливом стресу, тривоги, невизначеності, повітряних тривог та вимушеного переходу до дистанційного навчання, що суттєво позначається на їхньому емоційному стані та якості життя. За таких обставин психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти стає важливим ресурсом збереження психічного здоров’я, успішного навчання та особистісного розвитку, а тому його вивчення набуває особливої гостроти й практичної значущості.

По-друге, у психологічній науці зростає увага до структури психологічного благополуччя та його зв’язку з психічним здоров’ям особистості, зокрема до евдемоністичної шестикомпонентної моделі К. Ріфф, а також до уявлень про ментальне здоров’я як континуум від виснаження до процвітання за К. Кізом. Вивчення цих складників із застосуванням валідного оригінального інструментарію підвищує наукову коректність і практичну цінність отриманих даних, а також дозволяє врахувати гендерну специфіку та особливості благополуччя здобувачів різних курсів навчання.

По-третє, результати досліджень вказують на необхідність розробки та впровадження психологічних програм підвищення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану. Такі програми мають спиратися на розвиток емоційної саморегуляції, зміцнення ціннісно-смислової сфери, формування позитивних стосунків та створення безпечного освітнього середовища, що сприяє процвітанню особистості й підтриманню психічного здоров’я студентської молоді.

Значний внесок у дослідження проблеми психологічного благополуччя особистості зробили як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. Теоретичні засади розуміння поняття та сутності психологічного благополуччя й психічного здоров'я узагальнено у працях І. Євтушенка [11], О. Пенькової [31], Є. Савіциної та С. Бабатіної [37], А. Харитинського [42], О. Брюховецької [3] та О. Ткачишиної [40].

Структуру психологічного благополуччя та шестикомпонентну евдемоністичну модель розкрито у працях К. Ріфф, а уявлення про психічне здоров'я як континуум від виснаження до процвітання запропоновано у дослідженнях К. Кіза [53]. Особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни висвітлено у працях П. Великородної [4], Н. Коструби і З. Поліщук [21], Т. Кетлер-Митницької [18], І. Періг [32], Л. Потапюк [35] та Н. Савчук [38], а також у роботах В. Маліннікової [26], М. Загинайла [14] і А. Харченко та співавторів [43].

Резильєнтність та чинники психологічної стійкості студентської молоді в умовах війни проаналізовано М. Житинською [12], А. Кічук [19], О. Коноваловою і С. Биковою [20], Л. Плякою [33], С. Яланською та А. Єфименко [47], О. Медяновою і співавторами [27], О. Злобіною [16] та М. Шевченком [46]. Сучасні зарубіжні підходи до проблеми психологічного благополуччя й ментального здоров'я здобувачів представлено у дослідженнях З. Гонга та співавторів [48], Є. Хоменко і співавторів [49], Л. Ліпської-Великовскі та співавторів [50], К. Радгамані і Д. Калаівані [51], Р. Рідел та співавторів [52] та М. Жиліна і співавторів [54].

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених окремим аспектам психічного здоров'я та психологічної стійкості студентської молоді, проблема саме особливостей психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану залишається недостатньо вивченою та потребує подальших наукових розвідок і практичних розробок. Саме цим і зумовлена актуальність обраної теми кваліфікаційної роботи.

Об’єкт дослідження – психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти.

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

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану, а також розробити психологічну програму підвищення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану.

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

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану, розкрити його сутність, структуру та чинники формування;
2. Емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану;
3. Розробити психологічну програму підвищення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення;
- емпіричні: психодіагностичне тестування, спостереження, бесіда, методи описової статистики та відсоткового розподілу за рівнями.

Було застосовано такі психодіагностичні **методики**:

- Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Psychological Well-Being Scales, версія 42 пункти; C. Ryff, 1989; C. Ryff, C. Keyes, 1995).
- Континуум психічного здоров’я, коротка форма (Mental Health Continuum – Short Form, MHC-SF; C. Keyes, 2009) в українській адаптації Е. Носенко та А. Чеверик-Бурчак.

- Шкала ментального благополуччя Уорика-Единбурга (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS, 2007).

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні та систематизації наукових уявлень про особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану. Дослідження конкретизує розуміння психологічного благополуччя за шестикомпонентною евдемоністичною моделлю К. Ріфф (самоприйняття, позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, мета в житті, особистісне зростання), психічного здоров'я за континуумом К. Кіза (Континуум психічного здоров'я, MHC-SF: виснаження, помірне психічне здоров'я, процвітання) та ментального благополуччя за шкалою Уорика-Единбурга на основі оригінального інструментарію, що може слугувати основою для подальших теоретичних розробок.

Практична цінність даного дослідження полягає у розробці конкретних, емпірично обґрунтованих рекомендацій і психологічної програми підвищення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану. Отримані результати можуть бути використані: 1) практичними психологами та психологічними службами закладів вищої освіти для діагностики й розвивальної роботи зі здобувачами; 2) кураторами та викладачами для створення безпечного освітнього середовища, що сприяє процвітанню особистості й підтриманню психічного здоров'я студентів; 3) у системі психологічної підтримки здобувачів в умовах воєнного стану для зміцнення емоційної саморегуляції та ціннісно-смислової сфери; 4) у профілактичній роботі, спрямованій на запобігання емоційному виснаженню та зниженню психологічного благополуччя студентської молоді.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Державного податкового університету упродовж січня-березня 2026 року. У дослідженні взяли участь 57 здобувачів вищої освіти віком від 18 до 25 років, серед них 28 чоловіків і 29 жінок, студенти першого-четвертого курсів навчання.

Апробація дослідження. Результати досліджень були відображені у програмі міжнародної науково-практичної конференції:

Закревська П. М., Ткачук Т. А. Особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : програма XI Міжнародної науково-практичної конференції (22-24 квітня 2026 року) – Ірпінь: ДПУ, 2026 [15].

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (54 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 94 сторінки. Робота містить 9 таблиць, 8 рисунків та 3 додатки.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

1.1. Сутність психологічного благополуччя особистості

Наукове розуміння сутності психологічного благополуччя в межах сучасної психологічної парадигми тісно переплітається з категорією психічного здоров'я, яке розглядається як стан повного душевного комфорту та здатності особистості до саморегуляції. Фундаментальні підходи до вивчення способів формування здорової психіки закладені у працях таких науковців, як Фромм Е., Бек А., Гусєв А., Цибух Л., Сидоренко О. та Титаренко Т., які акцентували увагу на гармонійності внутрішнього світу людини [39]. Психологічне благополуччя здобувача вищої освіти виступає динамічним утворенням, що відображає не лише відсутність психопатологічних симптомів, а й наявність внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів. Дослідження Тертишної С. та Чернякової О. підкреслюють, що сутність даного феномену в умовах воєнного стану трансформується, оскільки звичні критерії стабільності заміщуються здатністю адаптуватися до постійної загрози та невизначеності [39]. Благополуччя особистості за таких обставин визначається через усвідомлення важливості життя та переоцінку цінностей, що виникає як реакція на екстремальні події. Такий підхід дозволяє розглядати психологічне благополуччя як інтегральний показник життєздатності студента, що забезпечує можливість продовжувати професійне та особистісне становлення попри зовнішню дестабілізацію [44].

Першовідкривачем термінологічного апарату у цій галузі виступив Бредбурн Н., який ототожнював благополуччя із загальною задоволеністю життям та суб'єктивним відчуттям щастя, що досягається через баланс позитивних та негативних емоцій [21]. Глибоке коріння розуміння цього явища

міститься у гуманістичній психології, де Гольдштейн К. вперше представив самоактуалізацію як фундаментальний мотив людського буття, спрямований на подолання дефіцитарних станів [4]. Подальший розвиток концепції у працях Маслоу А. та Роджерса К. дозволив трактувати благополуччя як повноцінний розвиток індивіда, що супроводжується «пік-переживаннями» та реалізацією внутрішнього потенціалу [4]. Олпорт Г. доповнив сутнісну характеристику здорової особистості через параметри зрілості, реалістичного сприйняття дійсності та здатності до теплих соціальних відносин [31]. Сучасна позитивна психологія, представлена Селігманом М., розглядає благополуччя як динамічне «процвітання», що ґрунтується на залученості, осмисленості та досягненнях [52]. Хіді С. та Вірінг Ф. визначають даний феномен як коливальний стан рівноваги між наявними ресурсами особистості та викликами, які постають перед нею у життєвому просторі [30]. Наукові дискусії навколо природи благополуччя сформували дві парадигми: гедоністичну, зосереджену на суб'єктивному відчутті задоволення [8], та евдемоністичну, що акцентує увагу на особистісному зростанні та самореалізації [4; 49, с. 254-275].

Наукове тлумачення психологічного благополуччя як багатогранного конструкту охоплює поєднання суб'єктивних оцінок особистістю власного буття з об'єктивними показниками її психоемоційної стабільності [26]. Інтегральна природа даного явища розглядається як орієнтація індивіда на реалізацію ключових складових позитивного функціонування, що знаходить свій прояв у відчутті щастя та внутрішньої задоволеності [26]. Харитинський А. акцентує увагу на тому, що розуміння благополуччя вимагає синтезу індивідуальних ресурсів та зовнішніх середовищних чинників, виступаючи мірилом якості життя в конкретних соціокультурних умовах [42]. Роль внутрішньої гармонії та наявності ресурсів для подолання життєвих труднощів визначає дану категорію як фундаментальну основу психосоціального розвитку людини [26]. Такий підхід дозволяє диференціювати благополуччя не лише як стан, а як постійний процес прагнення до повноцінної самореалізації [26].

Сучасне розуміння ментального благополуччя в умовах воєнного стану розглядається Олійником О. та Солошенком О. як стратегічна передумова збереження інтелектуального потенціалу нації та забезпечення її стійкості у післявоєнний період [29]. Психологічна безпека особистості у межах освітнього процесу виступає фундаментом, на якому базується здатність студента протистояти деструктивним зовнішнім впливам та зберігати внутрішню рівновагу [29]. Проблема ментального здоров'я за таких обставин набуває статусу глобального виклику, що вимагає переосмислення благополуччя не просто як відсутності хвороб, а як комплексної здатності до продуктивної життєдіяльності попри травматичний досвід [29]. Збереження ментального ресурсу студента стає пріоритетним завданням, оскільки саме він забезпечує можливість адаптації до мінливого зовнішнього середовища та запобігає психоемоційному виснаженню [29].

Брюховецька О. визначає ментальне здоров'я як інтегральну характеристику особистості, що виступає фундаментальним підґрунтям для повноцінної реалізації власного потенціалу та ефективного функціонування в суспільстві [3]. Згідно з концептуальними положеннями Всесвітньої організації охорони здоров'я, сутність даного явища полягає у здатності індивіда справлятися зі звичайними життєвими стресорами, що у наукових дискусіях Власенка І. та Фурмана В. прямо ототожнюється зі станом стабільного психологічного благополуччя [5]. Науковий пошук Боришевського М., Бурлачука Л. та Максименка С. дозволяє розглядати здоров'я через призму синонімічних категорій «зріла особистість» та «гармонійна особистість», де ключовим критерієм виступає єдність психічних, соматичних і духовних аспектів [25]. Концепція ментальності, обґрунтована Костєвою Т. та Павлик Н., вказує на те, що духовна налаштованість людини формує особливий спосіб емоційного реагування та мислення, визначаючи індивідуальну траєкторію сприйняття критичних життєвих обставин [3]. Узагальнення поглядів українських дослідників підтверджує, що ментальне благополуччя є динамічним

станом, який забезпечує саморозвиток індивіда навіть під впливом значних зовнішніх викликів [3].

Сутнісна характеристика благополуччя здобувачів освіти у кризових умовах нерозривно пов'язана з категорією психоемоційної стійкості, яку Шевченко М. визначає як здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу та працездатність попри дію тривалого стресу [46]. Такий стан виступає не лише гарантом індивідуального комфорту, а й базовою умовою для забезпечення якості освітнього процесу та формування професійної спроможності майбутніх фахівців [46]. Дослідження Дзеружинської Н. та Гиндич А. підтверджують, що благополуччя в умовах війни виявляється через коморбідність психічного здоров'я та якості життя, де здатність протистояти травматизації стає ключовим індикатором успішного функціонування [10]. Навчальний стрес, проаналізований Гонгом З., розглядається як виклик, подолання якого через механізми резильєнтності дозволяє трансформувати негативний досвід у ресурс для подальшого розвитку [48]. Таким чином, сутність благополуччя в умовах воєнного стану зміщується від статичного відчуття щастя до динамічної здатності зберігати цілісність «Я» в агресивному зовнішньому середовищі [46].

Розуміння сутності психологічного благополуччя розширюється через аналіз емоційної сфери здобувачів освіти, яка, згідно з поглядами Гасанова Г., виступає індикатором успішності адаптації до нових життєвих викликів [7]. Дана категорія охоплює не лише внутрішній комфорт, а й складну систему соціальних відносин, що визначають загальний психічний стан особистості в кризовий період [7]. Наукові розвідки Бондаренко О., Кириленко Т., Маслової Т. та Чернякової О. дозволяють трактувати благополуччя як інтегральний результат функціонування емоційної системи, що забезпечує адекватне реагування на травматичні події [44]. Узагальнення теоретичних засад свідчить, що психологічне благополуччя студента є результатом гармонізації внутрішніх ресурсів та зовнішніх вимог, де емоції відіграють регулятивну та оціночну роль [7]. Постійний діалог із внутрішнім світом та почуття внутрішньої узгодженості

із власними діями визначають автентичність існування як вищий прояв благополуччя в екстремальних умовах [7].

Пляка Л. розглядає сутність психологічного благополуччя через категорію резильєнтності, яка у психологічному трактуванні означає збереження стабільного рівня діяльності та здатність знову ставати успішним після впливу негативних зовнішніх факторів [33]. Поняття резилієнс, що інтегроване у психологічну науку з механіки, у працях Лазоса Г. визначається як спроможність вибудовувати нормальне, повноцінне життя навіть у складних умовах, що передбачає не лише виживання, а й розвиток особистості [33]. Психологічне благополуччя виступає фундаментом для збереження власної ідентичності здобувачів вищої освіти, оскільки дозволяє усвідомлювати реальність і залучати необхідні внутрішні ресурси у період воєнного стану [33]. Сприйняття феномену як динамічного балансу підкреслює важливість здатності індивіда повертатися у вихідний стан рівноваги після завершення дії інтенсивного стресора [33].

Наукова праця Загинайла М. визначає благополуччя як багатовимірну інтегральну характеристику, що гармонійно поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові прояви індивіда в єдину систему позитивного функціонування [14]. Генезис розуміння даної категорії у роботах Селігмана М. спирається на модель процвітання, де основними індикаторами виступають не лише суб'єктивне відчуття щастя, а й глибока залученість у діяльність та усвідомлення її сенсу [14]. Трактування благополуччя як стану внутрішньої гармонії відображає інтеграцію індивідуальних прагнень до самореалізації із загальною задоволеністю якістю власного життя [53]. Специфіка юнацького віку вимагає розгляду цієї категорії через призму інтенсивного конструювання життєвих смислів та визначення стратегій майбутнього розвитку в умовах високої невизначеності [14]. Такий підхід дозволяє стверджувати, що психологічне благополуччя виступає стратегічним ресурсом виживання та адаптації особистості у нестабільному соціальному середовищі [14].

Розуміння сутності благополуччя в межах здоров'язбережувального підходу ґрунтується на визнанні здоров'я найвищою цінністю, що безпосередньо

визначає якість життя, працездатність та рівень соціальної активності студента [2]. Бакуменко Т., Жулід М. та Шапаренко Х. пропонують розглядати професійне здоров'я як здатність організму активізувати захисні та регуляційні механізми, що забезпечують ефективний розвиток фахівця під час навчання [45]. Психологічний комфорт здобувача освіти виступає не лише наслідком відсутності стресу, а результатом свідомого вибору стратегій збереження внутрішнього ресурсу. Значення фізичної активності для загального стану людини, обґрунтоване Мовчаном В., підкреслює нерозривний зв'язок між тілесним та ментальним компонентами благополуччя [2].

Потапюк Л. розглядає психологічне здоров'я та благополуччя як цілісну та багатовимірну властивість особистості, що відображає рівень внутрішньої гармонії, емоційної стабільності та здатності ефективно функціонувати у кризових обставинах [35]. Попелюшко Р. та Вовнянко Ю. інтегрують гуманістичні та екзистенційні підходи, трактуючи благополуччя молоді в умовах війни не просто як механізм пристосування, а як процес глибокого переосмислення життєвих цілей та трансформації цінностей [35]. Ключовими критеріями позитивного ментального стану, згідно з висновками Євтушенка І., виступають сформоване відчуття власної ідентичності, рефлексивність, адекватність емоційних реакцій ситуації та гнучкість поведінки [11]. Сутнісна характеристика благополуччя за таких умов зміщується у площину здатності особистості зберігати внутрішню рівновагу в ситуаціях крайньої невизначеності та напруження, коли виникає гостра потреба у мобілізації прихованих психологічних ресурсів [35]. Такий стан дозволяє здобувачу освіти не лише протидіяти деструктивним впливам середовища, а й будувати продуктивні соціальні взаємини та реалізовувати професійні прагнення [35].

Таким чином, категорія психологічного благополуччя інтегрує в собі гармонію фізичних сил та психоемоційну стабільність, що є критично важливим для успішної адаптації в умовах динамічних суспільних змін [2].

1.2. Структура психологічного благополуччя особистості

Внутрішня архітектура психологічного благополуччя здобувачів освіти містить низку взаємопов'язаних компонентів, серед яких ключове місце посідають емоційна стабільність, когнітивна функціональність та соціальна інтегрованість. Структурні аспекти психічних станів студентів у процесі навчання детально проаналізовані в роботах Кузнєцова М., Фоменка К. та Кузнєцова О., де виокремлюється зв'язок між пізнавальною активністю та загальним самопочуттям індивіда [23]. У контексті воєнного часу структура благополуччя зазнає деформацій, проявляючись через зниження здатності до концентрації уваги та домінування негативних думок, що ускладнює виконання навчальних завдань. Нервово-психічна стійкість виступає стрижневим елементом цієї структури, визначаючи схильність нервової системи до зривів під впливом інтенсивних інтелектуальних та фізичних навантажень [39]. Соціальний компонент структури охоплює вміння встановлювати та підтримувати комунікації, а його порушення проявляється у конфліктності, бажанні ізолюватися або втечі у віртуальну реальність через інтернет-залежність. Збереження цілісності цих структурних елементів є необхідною умовою для запобігання розвитку тривожних розладів та депресивних станів, що спостерігаються у значної частини студентської молоді під час війни [39].

Найбільш ґрунтовною теоретичною моделлю внутрішньої будови благополуччя вважається шестифакторна структура Ріфф К., яка охоплює автономію, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з оточенням, наявність життєвих цілей та самоприйняття [4; 49, с. 254-275]. Кожен із зазначених компонентів репрезентує окрему сферу функціонування людини та визначає загальну оцінку якості її життя. Дінер Е. пропонує розглядати структуру через призму когнітивних суджень про задоволеність життям та афективних реакцій, що відображають баланс емоційних переживань [8]. Взаємозв'язок між суб'єктивним потенціалом (благополуччям) та об'єктивним станом здоров'я простежується у моделі

Савіциної Є. та Бабатіної С., де ці категорії виступають двома сторонами єдиного процесу саморегуляції [37]. Важливим елементом структури є також самодетермінація, що включає усвідомлену здатність особистості самостійно визначати траєкторію свого розвитку. Баланс позитивного та негативного афекту, описаний Бредбурном Н., залишається ядром емоційного компонента, де накопичення радісних подій створює фундамент для стабільного відчуття внутрішнього комфорту [21].

Функціональна архітектура благополуччя, за висновками Ріфф К., базується на шістьох стрижневих елементах, де самоприйняття та особистісне зростання визначають внутрішній вектор розвитку, а автономія та контроль над оточенням забезпечують стійкість до зовнішнього тиску [53]. Цілісність життя та наявність життєвої мети надають існуванню здобувача освіти необхідної мотивованості, тоді як позитивні міжособистісні відносини стають основою для формування глибоких соціальних зв'язків [26]. Складна взаємодія когнітивних, афективних та поведінкових аспектів функціонування людини дозволяє трактувати психологічне благополуччя як цілісну систему, у межах якої відбувається мобілізація внутрішніх ресурсів особистості [26]. Ярослав Л. додає, що структура даного феномену має розглядатися в контексті системи відносин, де суб'єктивне сприйняття власної ефективності прямо залежить від якості взаємодії з оточенням [26]. Орієнтація на емоційну компетентність та здатність до саморегуляції виступають додатковими структурними компонентами, що підтримують цілісність особистості в умовах дестабілізації [26].

Функціональна структура благополуччя в кризових умовах тісно корелює з механізмами резильєнтності, які Коновалова О. та Бикова С. визначають як здатність не лише витримувати надмірні навантаження, а й оперативно повертатися до стану внутрішньої гомеостазу [20]. Яланська С. та Єфименко А. характеризують цей структурний елемент як багатоаспектну систему світоглядних установок щодо власного «Я» та навколишнього світу, що надає індивіду сил трансформувати складні ситуації у можливості для зростання [47]. У будові ментального здоров'я виокремлюються три взаємодоповнювальні рівні:

фізичний (стресостійкість організму), психологічний (володіння техніками самодопомоги та пошук нових сенсів) і соціальний (здатність груп до згуртованості та взаємопідтримки) [12]. Наявність чіткої мети та професійної мотивації виступає ядром цієї структури, запобігаючи розвитку апатії, яка часто супроводжується емоційною інертністю та зниженням інтересів [23].

Багаторівнева структура благополуччя, за Брюховецькою О., інтегрує когнітивний, емоційний, поведінковий та ціннісно-мотиваційний компоненти, що разом утворюють цілісну систему психологічної адаптації [3]. Провідними критеріями стійкості цієї структури виступають психологічна гнучкість, автономність та здатність до свідомої емоційної регуляції, які Помиткін Е. розглядає як ключові запобіжники розвитку деструктивних наслідків стресу [3]. Важливим елементом внутрішньої архітектури благополуччя є комунікативна компетентність, що забезпечує збереження соціальної ідентичності та підтримку зв'язків в умовах дестабілізації звичних форм взаємодії [3]. У контексті воєнного стану структура доповнюється специфічною здатністю справлятися з інтенсивними хронічними стресорами та можливістю реалізовувати власні здібності попри жорсткі обмеження воєнного часу [3]. Ткачишина О. наголошує на важливості ціннісно-смислової сфери як стрижня, що утримує цілісність індивідуально-психологічних характеристик і визначає якість життя людини у кризових ситуаціях [40].

Функціональна будова психологічного благополуччя містить компонент психологічної стійкості, що у працях Бондаря В. та Ціпоренка С. розглядається як складний механізм регулювання діяльності особистості в умовах трансформацій [46]. Даний елемент структури забезпечує готовність організму до оперативного реагування на загрози та запобігає виснаженню нервової системи [46]. Академічна стійкість (резильєнтність), за визначенням Радхамані К. та Калайвані Д., є інтегративною частиною структури благополуччя студента, що дозволяє поєднувати когнітивну продуктивність із емоційною стабільністю під час навчання [51]. Важливе місце у цій структурі посідає здатність до самоорганізації та планування часу, що за умов дистанційного формату навчання

виступає стабілізуючим фактором для внутрішньої рівноваги [46]. Психоемоційна сфера, перебуваючи під постійним тиском, вимагає наявності розвинених механізмів внутрішньої підтримки, які визначають крихкість або міцність загальної системи благополуччя індивіда [46].

Будова психологічного благополуччя містить систему емоційних реакцій, генезис яких пояснюється теоріями Джемса У., Ланге К. та Шехтера С., що вказують на нерозривний зв'язок між фізіологічними змінами та суб'єктивним переживанням комфорту [44].

Структурна організація благополуччя в умовах війни охоплює фізичну, психічну, емоційну та соціальну резильєнтність, де кожен компонент відповідає за адаптацію особистості до невизначеності та змін [33]. Важливою складовою цієї структури є самосвідомість та самоефективність, які Чиханцова О. та Гуцол К. розглядають як здатність вірити у власні сили, що закладає основу для успішної роботи над собою [33]. Ряд науковців, зокрема Божок Є., Пирожков С. та Хамітов Н., наголошують на тому, що благополуччя функціонує як процес, визначений особистісними рисами та спрямованістю уваги на конструктивне вирішення проблем [33]. Життєстійкість, представлена у працях Мазур К., Кучкова С. та Чепелєвої Н., є інтегральним параметром індивідуальної здатності до саморегуляції, що дозволяє підтримувати високий рівень психічного здоров'я без зниження успішності діяльності [33]. Гнучкість «Я-концепції» та позитивна самооцінка є елементами, що забезпечують цілісність внутрішньої структури особистості студентав процесі професійного становлення [33].

Системна взаємодія структурних компонентів благополуччя, за моделлю PERMA, охоплює позитивні емоції, залученість, взаємини, смисл та досягнення, що разом створюють фундамент для стійкості індивіда [14]. Загинайло М. підкреслює, що особистісне зростання виступає найбільш вираженим елементом у структурі сучасного студентства, відображаючи відкритість до нових знань та прагнення до самовдосконалення [14]. Водночас показники автономії та управління середовищем часто виявляються найменш сформованими, що вказує на залежність молоді від зовнішніх оцінок та труднощі у контролі над складними

життєвими обставинами [14]. Дослідження Коваленка О. та Петренка Ю. свідчать, що високий рівень самоприйняття прямо корелює з успішністю академічної адаптації та здатністю долати екзаменаційний стрес [14]. Соціальний компонент структури, представлений міцними міжособистісними зв'язками, забезпечує відчуття приналежності до спільноти та посилює загальну резильєнтність здобувача освіти [14].

Комплексна структура благополуччя, за висновками Бойченка А., охоплює фізичний, психоемоційний та соціальний аспекти, які перебувають у стані постійної взаємодії в межах освітнього простору [2]. Здоров'язбережувальний складник професійної підготовки, описаний Вороною В. та Ткаченком В., додає до цієї структури здатність до творчого використання інноваційних методів і технологій для вирішення особистісних завдань [6]. Важливим елементом внутрішньої будови благополуччя є здоров'язбережувальна компетентність, яка дозволяє студенту самостійно моделювати безпечне середовище для власного розвитку [2]. Психоемоційний стан у цій системі відіграє роль регулятора мотивації, забезпечуючи готовність до навчання навіть при високих інтелектуальних навантаженнях [2]. Наявність розвинених компенсаторних механізмів, що підтримують працездатність нервової системи, виступає ядром резильєнтності в структурі ментального здоров'я особистості [45].

Внутрішня архітектура благополуччя здобувачів освіти містить складну систему компонентів, серед яких Перепелюк Т. та Гриньова Н. виокремлюють когнітивно-пізнавальну, мотиваційно-ціннісну, емоційно-регулятивну, особистісну та діяльнісно-поведінкову складові [35]. Жілін М. та Малиш В. доповнюють цю структуру емоційним інтелектом, який безпосередньо впливає на вибір ефективних стратегій подолання психологічної травми та регуляцію афективних станів [54]. Важливим елементом у моделі Lipskaya-Velikovsky L. виступає відчуття професійної спрямованості та усвідомлення життєвого сенсу, що діють як внутрішні амортизатори, пом'якшуючи вплив стресогенних факторів воєнного часу [50]. Життєстійкість та резильєнтність, проаналізовані Кічук А., стають стрижневими особистісними утвореннями, які інтегрують

психологічні, поведінкові та фізичні ресурси для конструктивного подолання труднощів [19]. Структурна стійкість благополуччя також залежить від самосприйняття та адекватності самооцінки, які забезпечують гнучкість індивіда в умовах постійних соціальних трансформацій [35].

1.3. Чинники формування психологічного благополуччя особистості

Процес формування психологічного благополуччя сучасних студентів детермінований комплексною дією внутрішніх та зовнішніх факторів, де війна постає як домінантний екзогенний чинник стресу. Антропогенний психоемоційний стрес у кризових умовах, на думку Олійникова О., виступає потужним дестабілізатором, що вимагає залучення додаткових психологічних механізмів захисту [39]. До чинників, що негативно впливають на благополуччя, належать постійна небезпека, страх смерті, втрата близьких, вимушена міграція та важкі економічні умови, що в сукупності призводять до розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу [24]. Водночас існують і позитивні чинники формування стійкості: об’єднання заради спільної мети, волонтерська діяльність та соціальна підтримка в межах академічної групи. Здатність до усвідомлення нових життєвих реалій та адаптація до них виступають внутрішніми чинниками, які дозволяють студентам зберігати працездатність та інтерес до майбутньої професії. Наявність теоретичних знань про психічне здоров’я та доступ до професійної психологічної допомоги в закладах вищої освіти стають вирішальними факторами у забезпеченні гармонійного розвитку молоді в екстремальних умовах [39]. Тісний зв’язок між зовнішніми викликами воєнного часу та внутрішніми ресурсами особистості визначає індивідуальну траєкторію збереження психологічного комфорту кожного здобувача [9].

Розуміння механізмів формування благополуччя в умовах війни вимагає врахування концепції стресу Грінберга Д., згідно з якою воєнні дії виступають глобальними стресорами, що руйнують психофізіологічну рівновагу індивіда [17, с. 13]. Хронічне перенапруження інтелектуальної, емоційної та поведінкової

сфер призводить до виснаження ресурсів, що безпосередньо знижує рівень суб'єктивного благополуччя. Москаленко О. виокремлює здатність до прийняття невизначеності та толерантність до фрустрації як ключові внутрішні чинники, що дозволяють зберігати стабільність психіки у кризових ситуаціях [18]. Соціальна депривація та вимушена ізоляція, спричинені безпековими обмеженнями, стають деструктивними факторами, що посилюють почуття самотності та безпорадності. Емпіричні дані свідчать про вплив гендерного чинника: жінки в умовах війни частіше демонструють вищий рівень соціальної підтримки та турботи про саморозвиток, водночас чоловіки виявляють більшу вразливість у сфері планування життєвих цілей та встановлення міжособистісних контактів [4]. Професійна спрямованість навчання також відіграє роль фактора благополуччя, оскільки здобувачі психологічних спеціальностей схильні приділяти більше уваги рефлексії та опануванню конструктивних копінг-стратегій порівняно зі студентами технічних профілів [43]. Впровадження технік самозаспокоєння, вправ на заземлення та арт-терапевтичних методів виступає зовнішнім формуючим чинником, що сприяє відновленню внутрішнього ресурсу та підвищенню життєстійкості молоді [4].

Процес детермінації благополуччя містить соціально-економічні показники, серед яких матеріальний добробут, згідно з дослідженнями Бредберна Н., корелює із зростанням позитивного афекту, проте не завжди здатен нівелювати негативні емоційні переживання [26]. Соціокультурний контекст, теоретично обґрунтований Виготським Л., створює специфічне середовище, що формує індивідуальне ставлення людини до самої себе, варіюючись залежно від домінування цінностей індивіда та його оточення [26]. Важливою передумовою досягнення внутрішньої рівноваги виступає біологічний фактор, де фізичне здоров'я, за твердженням Райана Р. та Фредеріка К., виступає надійним показником суб'єктивної життєздатності [26]. Психологічні чинники формування благополуччя зосереджені навколо задоволення базових потреб особистості, що, на думку Шелдона К., забезпечує гармонію між провідною діяльністю індивіда та його внутрішніми

мотиваційними установками [38]. Додатковими факторами в освітньому просторі виступають педагогічна підтримка, емпатія та сприятливий психологічний клімат, які мінімізують ризики соціальної дезадаптації здобувачів [26]. Вплив медіа та соціальних мереж на формування самооцінки молодої людини також стає вагомим чинником, що визначає рівень її задоволеності власним життям [26]. Організаційно-педагогічні умови навчання, зокрема відповідність змісту програм інтересам студентів, створюють фундамент для професійного самовизначення та збереження ментального здоров'я [26].

Чинники формування благополуччя в умовах війни мають диференційований характер залежно від категорії здобувачів, зокрема їхнього місця перебування (внутрішньо переміщені особи, біженці за кордоном або мешканці прифронтових територій) та специфіки перенесеного травматичного досвіду [29]. Полив'яна М., Степанова Н. та Ячнік Ю. доводять, що втрата близьких людей та загроза життю є найпотужнішими дестабілізуючими факторами, які призводять до різкого зростання симптомів депресії та тривоги серед молоді [34]. Специфічним чинником виступає «академічний стрес», зумовлений нестабільністю технічного забезпечення дистанційного навчання, змінами ритму занять та інформаційним перевантаженням [41]. Попри домінування негативних екзогенних факторів, важливу роль у підтримці благополуччя відіграє регулярна фізична активність, яку Чепіль М. розглядає як дієвий засіб зміцнення серцево-судинної системи та стимуляції мозкової діяльності [29]. Вміння використовувати методи саморегуляції, такі як дихальні вправи та медитації, стає вирішальним внутрішнім чинником, що дозволяє студентам контролювати емоційні реакції та зберігати когнітивну працездатність у критичних ситуаціях [29].

Формування благополуччя студентської молоді наразі відбувається під впливом багатофакторного стресового навантаження, де до традиційних академічних вимог додаються кумулятивні воєнні чинники: повітряні тривоги, ракетні обстріли та стан хронічної гіпербдильності [3]. Брюховецька О. акцентує увагу на деструктивній ролі безпосередньої загрози життю та втрати стабільності

через вимушене переміщення, що руйнує базове почуття безпеки і провокує глибокі екзистенційні кризи [3]. Новак Т. та Ярощук М. виокремлюють руйнування соціальних мереж підтримки та розрив дружніх зв'язків як критичні чинники, що посилюють відчуття самотності та соціальної ізоляції серед здобувачів [28]. Економічні труднощі та необхідність поєднувати навчання з роботою стають додатковими стресорами, які виснажують адаптаційні ресурси організму і негативно впливають на життєве планування [3]. Специфічним фактором для майбутніх психологів постає подвійне навантаження, оскільки вони одночасно є суб'єктами впливу воєнного стресу та фахівцями, відповідальними за надання допомоги іншим, що потребує особливого рівня професійної стійкості [24]. Невизначеність майбутнього та переживання безсенсовості освітніх зусиль є потужними чинниками зниження мотивації, зумовлюючи нагальну потребу у створенні психологічно безпечного освітнього середовища як інституційного ресурсу підтримки студентства [32; 36].

Процес формування благополуччя детермінований інтенсивністю безпекових ризиків, серед яких повітряні тривоги, вибухи та постійне очікування негативних подій створюють фон хронічної тривоги [46]. Шевченко М. виокремлює інформаційне перевантаження та надмірне споживання тривожного контенту у соціальних мережах як вагомі деструктивні чинники, що знижують здатність до емоційного самоконтролю [46]. Технічні перебої, відсутність електропостачання та нестабільний зв'язок руйнують звичний ритм життя, посилюючи відчуття безсилля та втрати контролю над власними результатами [46]. Проте Злобіна О. зауважує, що вагомим ресурсним чинником у протидії стресорам війни виступає залучення до суспільно корисної діяльності та волонтерства, що створює відчуття значущості та переорієнтовує увагу з власних страхів на конструктивні дії [16]. Соціальна підтримка з боку академічної спільноти та можливість відкрито висловлювати свої переживання сприяють стабілізації емоційного стану та формуванню простору психологічної безпеки [46]. Оволодіння практичними інструментами саморегуляції, такими як вправи на концентрацію уваги та планування, дозволяє студентам зміцнювати

внутрішню опору та підвищувати впевненість у власній спроможності долати труднощі [10]. Гнучкість освітнього закладу та індивідуальний підхід до кожного здобувача стають інституційними факторами, що підтримують ментальне здоров'я молоді в умовах суспільних викликів [46].

Розвиток благополуччя здобувачів вищої освіти значною мірою детермінований впливом позитивної «Я-концепції», яка стає внутрішнім ресурсом для подолання стресових ситуацій [33]. Психологічними чинниками, що зміцнюють стійкість індивіда, виступають комунікабельність, оптимізм, почуття гумору та креативність, які дозволяють молоді зберігати фізичне та психічне здоров'я в небезпечних умовах [33]. Соціальна підтримка, наявність міцних дружніх стосунків та позитивне емоційне виховне середовище виступають зовнішніми факторами, що сприяють дотриманню соціальних норм поведінки [33]. Особливе значення мають методи психолого-педагогічного впливу, зокрема тренінги за методикою Беха І., які допомагають формувати навички вільного спілкування, самоконтролю та відповідальності [33]. Застосування практик майндфулнес та арт-терапевтичних технологій, спрямованих на гармонізацію внутрішнього стану, дозволяє студентам уникати фіксації на травматичних думках та підвищувати власну продуктивність [33]. Включення здобувачів у групові проєкти та дискусії сприяє розвитку логічного мислення та вміння аргументувати власну точку зору, що посилює відчуття контролю над власним життям [33].

Процес формування внутрішньої рівноваги здобувачів у сучасних умовах детермінований здатністю до постійної мобілізації внутрішніх ресурсів для збереження психічного здоров'я [14]. Мельник А. наголошує на важливості соціальної підтримки як ключового чинника, що знижує ризик емоційного вигорання та підвищує мотивацію до навчання навіть за умов значного психоемоційного навантаження [14]. Використання адаптивних стратегій емоційної регуляції, зокрема когнітивного переосмислення за Гроссом Дж., дозволяє студентам ефективно змінювати інтерпретацію стресових подій та зменшувати їхній деструктивний вплив [14]. Рівень нейротизму, за Айзенком Г.,

виступає вагомим внутрішнім чинником ризику, оскільки емоційна нестабільність суттєво знижує відчуття контролю над середовищем та провокує стан тривожності [14]. Важливим формуючим фактором є також життєстійкість (hardiness) за Мадді С., яка через компоненти залученості та прийняття виклику допомагає розглядати труднощі як можливості для особистісного розвитку [14]. Наявність чіткої професійної ідентичності та цілеспрямованість виступають внутрішніми регуляторами, що підтримують стабільно високий рівень благополуччя попри зовнішні дестабілізуючі виклики [14].

Формування благополуччя сучасної молоді детерміноване балансом між фізичною активністю, якістю сну та режимом харчування, порушення яких призводить до виснаження адаптаційних резервів [22]. Домінуючим негативним чинником у цифровому суспільстві виступає надмірне використання ґаджетів, що спричиняє цифрову залежність, розлади сну та зниження концентрації уваги, руйнуючи цілісність психологічного комфорту [2]. Потреба у впровадженні цифрової детоксикації та обмеженні екранного часу перед сном стає критичним фактором збереження когнітивних здібностей здобувачів [2]. Соціальна підтримка та створення сприятливого мікроклімату в закладах освіти, зокрема через діяльність психологічних служб та груп взаємопідтримки, виступають потужними інституційними чинниками нівелювання воєнного стресу [2]. Гнучкий розклад занять та індивідуалізація освітніх траєкторій дозволяють студентам поєднувати навчання з волонтерством або професійною діяльністю, що зміцнює їхнє відчуття задоволеності життям [2]. Впровадження технік релаксації, медитації та занять йогою безпосередньо в укриттях під час тривог стає специфічним формуючим фактором життєстійкості в умовах воєнного стану [2]. Систематичний контроль за якістю харчування та доступ до збалансованого раціону в студентських їдальнях розглядаються як необхідні матеріально-технічні умови для підтримки психофізіологічної рівноваги молоді [2].

Формування благополуччя у період воєнних викликів детерміноване сукупністю екзогенних факторів, таких як постійні сигнали повітряної небезпеки, інформаційний потік про загибель людей та руйнування

інфраструктури, що створюють стан безперервного очікування загрози [35]. Потапюк Л. наголошує, що тривала дія таких стресорів виснажує психофізіологічні ресурси організму, призводячи до порушень сну, емоційного дистресу та зниження концентрації уваги [35]. До негативних чинників внутрішнього порядку належать почуття провини, емоційна відчуженість та формування дезадаптивних переконань щодо власного майбутнього [35]. Водночас Медянова О. та Дворніченко Л. виокремлюють чинники відновлення особистісної стійкості, серед яких ключовими є екологічне опрацювання накопичених переживань та опора на ресурси психологічного комфорту [27]. Соціальна реабілітація та створення підтримувального освітнього середовища, заснованого на взаємній довірі та безпеці, виступають потужними інституційними факторами зміцнення ментального здоров'я студентів [35]. Залучення молоді до соціально значущої діяльності, зокрема волонтерства, сприяє переоцінці життєвих орієнтирів та зростанню рівня соціальної відповідальності, що стає основою для посттравматичного зростання особистості [1]. Системна робота психологічних служб, спрямована на підвищення культури психологічної грамотності, дозволяє студентам своєчасно звертатися за допомогою та формувати толерантне ставлення до власного ментального стану [13].

Належна соціальна підтримка з боку родини та друзів залишається ключовим захисним фактором, що мінімізує ризики психологічної дезадаптації в умовах тривалого воєнного конфлікту [34].

Висновки до розділу 1

1. Теоретичний аналіз показав, що психологічне благополуччя особистості є складним багатовимірним психологічним утворенням, яке інтегрує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти й відображає міру позитивного функціонування, внутрішньої гармонії та реалізації потенціалу особистості, не зводячись лише до щастя чи

задоволеності життям. Узагальнення класичних західних концепцій (теорій суб'єктивного благополуччя Н. Бредбурна та Е. Дінера, шестикомпонентної евдемоністичної моделі психологічного благополуччя К. Ріфф, континууму психічного здоров'я К. Кіза, концепції повноцінного функціонування М. Селігмана) і доробку сучасних українських дослідників (О. Брюховецької, Л. Пляки, Л. Потапюк, М. Загинайла) засвідчило, що психологічне благополуччя розгортається як єдність емоційно-оцінного та змістовно-смислового вимірів, а його структуру утворюють автономія, контроль над середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, мета в житті та самоприйняття.

2. Встановлено, що психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників. До внутрішніх (особистісних) належать ціннісно-смислова сфера, самоефективність, емоційний інтелект, резильєнтність та конструктивні копінг-стратегії; до соціально-психологічних, соціальна підтримка, якість міжособистісних стосунків і психологічно безпечне освітнє середовище; до ситуаційних, умови воєнного стану в Україні, що актуалізують потребу в безпеці, стабільності та емоційній опорі. Підкреслено, що студентський (юнацький) вік є сенситивним до коливань благополуччя, а саме узгоджене поєднання внутрішніх ресурсів із підтримуючим середовищем, а не відсутність труднощів, визначає рівень психологічного благополуччя особистості в кризових умовах.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

2.1. Зміст та організація дослідження

Емпіричний етап дослідження спрямований на вивчення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти, котрі здобувають фах в умовах військового стану. Логіка цього етапу є профільно-рівневою та описовою: ми розглядаємо психологічне благополуччя не як єдиний неподільний показник, а як системне поєднання взаємопов'язаних компонентів, кожен з яких відображає окремий бік повноцінного функціонування особистості. Таке розуміння дає змогу простежити, які саме складові благополуччя зберігають стійкість, а які зазнають найбільшого напруження за умов хронічної загрози, невизначеності та емоційного виснаження, притаманних воєнному часу. Відповідно, метою емпіричного дослідження було виявити та психологічно витлумачити особливості вираженості окремих вимірів психологічного благополуччя студентської молоді, описати співвідношення рівнів за різними діагностичними методиками й окреслити загальний профіль благополуччя обстеженої вибірки.

Профільно-рівневий підхід передбачає, що для кожної методики та кожної її субшкали ми визначаємо умовні або офіційні рівні вираженості показника й описуємо відсотковий розподіл здобувачів за цими рівнями. Це дозволяє побачити внутрішню структуру благополуччя – співвідношення сильних і вразливих компонентів – та зіставити дані, отримані за трьома різними інструментами, що концептуалізують благополуччя з різних теоретичних позицій (евдемоністичної, інтегративної та ментально-орієнтованої). Саме поєднання трьох методик забезпечує багатовимірність опису й дає змогу уникнути спрощеного, одностороннього погляду на досліджуваний феномен.

Дослідження проводилося на базі Державного податкового університету. У ньому взяли участь здобувачі вищої освіти віком від 18 до 25 років, які навчаються на I-IV курсах. За статтю вибірка є практично врівноваженою: частки чоловіків і жінок майже рівні, що дає підстави розглядати отримані результати без вираженого статевого зміщення. Курсовий склад вибірки також збалансований: представники кожного з чотирьох курсів складають близькі за обсягом частки, що дозволяє охопити різні етапи студентського досвіду – від адаптації першокурсників до завершального етапу професійного становлення на старших курсах. Така структура вибірки відповідає завданням дослідження, оскільки психологічне благополуччя студентів в умовах війни доцільно вивчати у віковому й курсовому розмаїтті, де по-різному переживаються тривога, навчальне навантаження та перспективи майбутнього.

Особливої уваги потребували етичні засади дослідження, адже тематика психологічного благополуччя в умовах військового стану є дотичною до глибоко особистих переживань, пов’язаних із досвідом війни, втрат, вимушеного переміщення, тривоги за близьких та невизначеності майбутнього. Участь у дослідженні була добровільною та усвідомленою: здобувачі попередньо отримували інформацію про мету роботи, характер запитань і способи використання результатів. Було гарантовано анонімність та конфіденційність відповідей, а також можливість припинити участь на будь-якому етапі без жодних наслідків. Опитування організовувалося в атмосфері психологічної безпеки, із готовністю надати підтримку у разі емоційного відгуку на запитання. Дані опрацьовувалися виключно в узагальненому вигляді, без можливості ідентифікації окремих учасників, що відповідає принципам поваги до гідності особистості та непричинення шкоди.

Дослідження було організоване у три послідовні етапи й тривало з січня до березня 2026 року. На першому, підготовчому, етапі (січень 2026 року) здійснювалося теоретичне обґрунтування проблеми, добір діагностичного інструментарію, формування вибірки та узгодження організаційних і етичних аспектів роботи. На другому, основному, етапі (лютий 2026 року) проводилося

безпосереднє діагностичне обстеження здобувачів за трьома методиками, збір і первинне впорядкування емпіричних даних. На третьому, узагальнювальному, етапі (березень 2026 року) виконувалося опрацювання отриманих результатів, побудова рівневих та профільних розподілів, психологічна інтерпретація даних і формулювання висновків. Така поетапність забезпечила послідовність і впорядкованість дослідницької роботи та логічний перехід від теоретичного осмислення до емпіричного опису.

Діагностичний комплекс склали три взаємодоповнювальні методики, які дають змогу описати психологічне благополуччя з різних, але узгоджених між собою позицій.

Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (PWB-42). Ця методика ґрунтується на евдемоністичному розумінні благополуччя як повноти функціонування особистості й реалізації її потенціалу, а не лише як переживання задоволення чи щастя. Опитувальник містить 42 твердження, кожне з яких оцінюється за шестибальною шкалою Лайкерта (від 1 – цілковито не згоден до 6 – цілковито згоден). Методика охоплює шість субшкал, по сім тверджень у кожній, з діапазоном від 7 до 42 балів за окремою субшкалою та від 42 до 252 балів за загальним показником. Перша субшкала – автономія – відображає здатність особистості бути незалежною, керуватися власними переконаннями та протистояти соціальному тиску; в умовах війни ця складова набуває особливого значення, оскільки пов’язана зі збереженням внутрішньої опори за зовнішнього хаосу. Друга субшкала – контроль над середовищем – характеризує вміння організовувати власне життя та ефективно розпоряджатися обставинами, що є вкрай напруженим завданням за умов постійних змін і обмежень воєнного часу. Третя субшкала – особистісне зростання – відбиває відчуття власного розвитку, відкритість новому досвіду й націленість на самореалізацію, що для студентської молоді є осердям сенсу навчання навіть попри несприятливі умови. Четверта субшкала – позитивні стосунки з іншими – стосується здатності встановлювати теплі, довірливі та близькі взаємини; в умовах війни підтримувальні стосунки виступають важливим ресурсом совладання. П’ята субшкала – мета в житті –

характеризує наявність життєвих цілей, спрямованості та відчуття осмисленості існування, що особливо вразливе за умов невизначеності майбутнього. Шоста субшкала – самоприйняття – відображає позитивне ставлення до себе, прийняття різних сторін власної особистості й узгодженість із собою, що є підґрунтям психологічної стійкості. Оскільки в українському дослідницькому полі ми спираємося на оригінал методики та її український переклад, офіційні нормативні межі для української вибірки не залучалися. Тому рівні вираженості за кожною субшкалою та за загальним показником визначалися як умовні – на підставі розподілу самої обстеженої вибірки, що дає змогу виокремити групи з відносно нижчою, середньою та відносно вищою вираженістю відповідного компонента благополуччя.

Континуум психічного здоров'я К. Кіза (MHC-SF). Ця методика втілює інтегративну модель психічного здоров'я, згідно з якою благополуччя постає як поєднання трьох взаємопов'язаних вимірів – емоційного, соціального та психологічного. Скорочена форма опитувальника містить 14 пунктів, кожен з яких оцінюється за шестибальною шкалою частоти переживань протягом останнього місяця (від 0 – ніколи до 5 – щодня), із загальним діапазоном від 0 до 70 балів. Емоційне благополуччя (діапазон субшкали від 0 до 15 балів) відображає переживання задоволеності життям, інтересу та позитивного емоційного фону; соціальне благополуччя (від 0 до 25 балів) характеризує відчуття приналежності до спільноти, прийняття суспільства та осмисленості соціального буття, що в умовах війни тісно переплітається з відчуттям згуртованості й солідарності; психологічне благополуччя (від 0 до 30 балів) відбиває особистісне функціонування, близьке за змістом до вимірів моделі К. Ріфф. Принциповою особливістю методики є те, що, окрім субшкальних показників, вона передбачає три офіційні діагностичні категорії психічного здоров'я, визначені за встановленими автором правилами віднесення: виснаження (низький рівень психічного здоров'я з ознаками емоційного й функціонального збіднення), помірне психічне здоров'я (проміжний стан без виражених ознак процвітання, але й без виснаження) та процвітання (високий

рівень психічного здоров’я з насиченим емоційним, соціальним і психологічним функціонуванням). Саме ці три категорії дають змогу схарактеризувати загальний стан психічного здоров’я студентів в умовах війни не лише за вираженістю окремих вимірів, а й за цілісною якісною оцінкою. У дослідженні застосовано українську адаптацію методики (Е. Носенко, А. Чеверик-Бурчак), що забезпечує коректність використання інструменту на вітчизняній вибірці.

Шкала ментального благополуччя Уорика-Единбурга (WEMWBS). Ця методика призначена для оцінювання суб’єктивного ментального благополуччя й охоплює як гедоністичні (відчуття щастя, оптимізму, спокою), так і евдемоністичні (відчуття осмисленості, продуктивності, добрих стосунків) аспекти позитивного психічного функціонування. Опитувальник містить 14 пунктів, кожен з яких оцінюється за п’ятибальною шкалою (від 1 – ніколи до 5 – постійно) за останні два тижні, із загальним діапазоном від 14 до 70 балів. Принциповою рисою методики є її одновимірність: вона не розкладається на окремі субшкали, а дає єдиний інтегральний показник загального ментального благополуччя, що особливо зручно для опису загального тла емоційно-психічного стану студентської молоді у складний воєнний період. Для цієї методики застосовуються офіційні рівні вираженості: нижчий за середній (від 14 до 42 балів), у межах норми (від 43 до 60 балів) та вищий за середній (від 61 до 70 балів). Такий розподіл дозволяє виокремити частки здобувачів, чиє ментальне благополуччя потребує підвищеної уваги, перебуває у звичайному діапазоні або є відносно високим, що в сукупності окреслює загальну картину ментального самопочуття вибірки.

Обґрунтування вибору саме цього діагностичного комплексу полягає в його взаємодоповнювальності. Методика К. Ріфф детально розкриває структуру психологічного благополуччя через шість змістових вимірів евдемоністичного спрямування, даючи змогу побачити внутрішній профіль особистісного функціонування. Континуум психічного здоров’я К. Кіза доповнює цю картину інтегративним поглядом, поєднуючи емоційний, соціальний і психологічний виміри та пропонуючи цілісну якісну категоризацію стану психічного здоров’я.

Шкала Уорика-Единбурга, своєю чергою, забезпечує узагальнений одновимірний показник ментального благополуччя, який слугує своєрідним інтегральним тлом для деталізованих даних двох попередніх методик. Спільне застосування трьох інструментів дозволяє описати благополуччя студентів одночасно на рівні окремих компонентів, на рівні цілісних якісних станів і на рівні загального ментального самопочуття, що повністю відповідає системному розумінню досліджуваного феномену.

Опрацювання отриманих даних здійснювалося в межах описового, профільно-рівневого підходу. Для кожної субшкали методики К. Ріфф та для її загального показника визначалися умовні рівні вираженості, після чого встановлювався відсотковий розподіл здобувачів за цими рівнями. За методикою К. Кіза описувався відсотковий розподіл учасників за трьома офіційними категоріями психічного здоров'я, а також за рівнями вираженості емоційного, соціального та психологічного вимірів. За шкалою Уорика-Единбурга встановлювався відсотковий розподіл здобувачів за трьома офіційними рівнями ментального благополуччя. Зіставлення відсоткових розподілів за різними методиками й субшкалами дало змогу побудувати загальний профіль психологічного благополуччя обстеженої вибірки, виокремити його найбільш збережені та найбільш вразливі складові й психологічно витлумачити їх у контексті переживання студентською молоддю реалій військового стану. Такий спосіб опрацювання забезпечує наочність, змістовність і психологічну глибину опису, спираючись на якісно-кількісну характеристику вираженості компонентів благополуччя.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану

У цьому підрозділі представлено результати констатувального етапу дослідження, проведеного на базі Державного податкового університету

впродовж січня-березня 2026 року. У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти віком від 18 до 25 років, серед яких частка чоловіків та жінок виявилася майже однаковою, а курсова представленість охопила здобувачів I-IV курсів у близьких між собою пропорціях. Такий збалансований склад вибірки уможливив не лише загальний опис рівня психологічного благополуччя, а й порівняльний аналіз його особливостей за курсом навчання та за статтю.

Аналіз будувався на засадах багатовимірного розуміння психологічного благополуччя, тому застосовано три взаємодоповнювальні методики. Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф дають змогу розглянути благополуччя як структуру з шести змістових вимірів, що відображають різні грані особистісного функціонування. Континуум психічного здоров'я К. Кіза (MHC-SF) додає погляд на психічне здоров'я як на позитивний стан, що поєднує емоційне, соціальне та психологічне благополуччя й категоризує особу за офіційно визначеними рівнями. Шкала ментального благополуччя Уорика-Единбурга (WEMWBS) забезпечує цілісну одновимірну оцінку суб'єктивного відчуття благополуччя за останній період. Поєднання цих інструментів дає можливість побачити досліджуване явище під різними кутами зору й уникнути однобічності тлумачень.

Особливої ваги набуває контекст, у якому здійснювалося дослідження. Здобувачі вищої освіти переживають період навчання в умовах військового стану, що супроводжується тривалою невизначеністю, переживанням загрози, порушенням звичного ритму життя, вимушеними змінами форматів навчання та побуту. Ці обставини утворюють специфічне тло, на якому психологічне благополуччя молоді набуває не лише академічного, а й виразно практичного значення. Подальший виклад побудовано за логікою застосованих методик: спершу розглянуто результати за Шкалами К. Ріфф, далі за континуумом К. Кіза, після чого за шкалою Уорика-Единбурга.

Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (PWB-42) складаються з сорока двох тверджень, які здобувач оцінює за шестибальною шкалою згоди, і охоплюють шість змістових субшкал: автономію, контроль над середовищем,

особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, мету в житті та самоприйняття. Кожна субшкала формується сімома твердженнями, а сумарний показник відображає загальний рівень психологічного благополуччя особистості. Оскільки україномовний переклад методики застосовувався без офіційних нормативних меж, рівні психологічного благополуччя визначалися умовно, за розподілом отриманих результатів у межах самої вибірки. Це означає, що поняття низького, середнього та високого рівнів тут описують відносне положення здобувача серед однолітків, а не відповідність зовнішнім стандартам. Розподіл здобувачів за загальним рівнем психологічного благополуччя подано нижче (табл. 2.1, рис. 2.1).

Таблиця 2.1.

Розподіл здобувачів за рівнями психологічного благополуччя за Шкалами К. Ріфф, %

Рівень психологічного благополуччя	Частка здобувачів
Низький	29,8
Середній	47,4
Високий	22,8

Як видно з наведених даних, у структурі вибірки переважає середній рівень психологічного благополуччя, який охопив 47,4% здобувачів. Це означає, що майже половина учасників дослідження демонструє помірковано виражене відчуття благополуччя: вони загалом справляються з життєвими завданнями, зберігають відносну стійкість, проте їхнє благополуччя не є цілісно та стабільно високим. Такий результат видається закономірним для студентської молоді, яка перебуває у віці активного становлення особистості, і водночас зазнає додаткового навантаження від обставин воєнного часу. Середній рівень у цьому сенсі можна тлумачити як стан динамічної рівноваги, за якого внутрішні ресурси особистості ще достатні для адаптації, проте вже потребують підтримки та зміцнення.

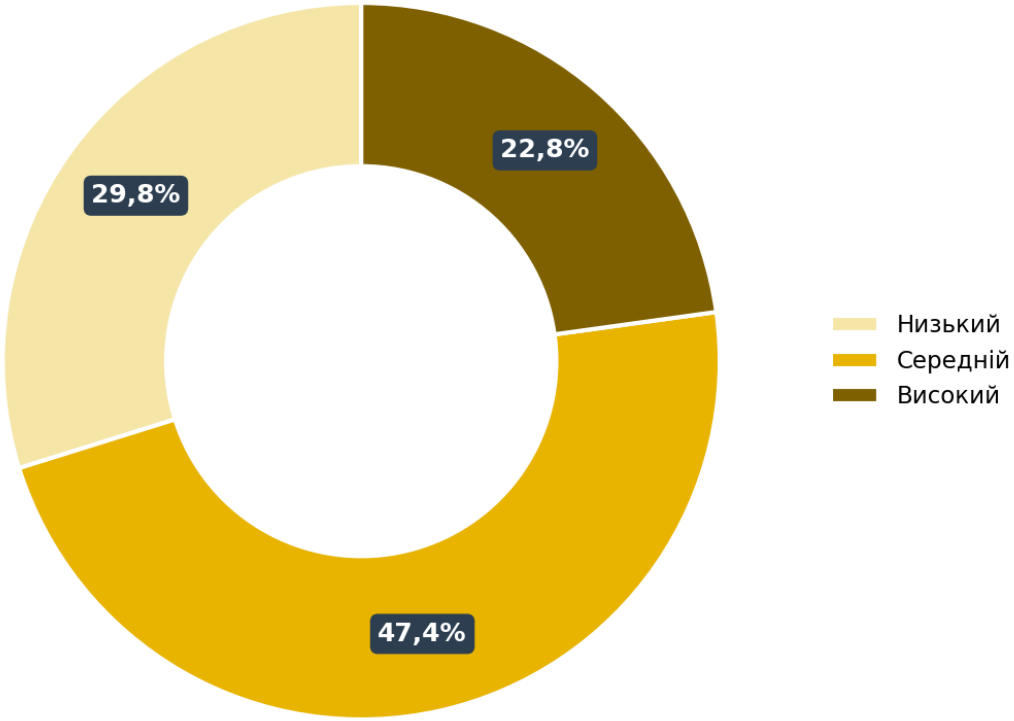


Рис.2.1. Розподіл здобувачів за рівнями психологічного благополуччя за Шкалами К. Ріфф, %

Низький рівень психологічного благополуччя виявлено у 29,8% здобувачів, тобто майже у кожного третього учасника. Це досить вагома частка, яка засвідчує наявність помітної групи молоді з ослабленим відчуттям благополуччя. Для таких здобувачів характерними є переживання внутрішньої незадоволеності, труднощі у відчутті осмисленості власного життя, зниження впевненості у власних силах та послаблення відчуття контролю над обставинами. В умовах військового стану цей результат набуває особливого звучання: тривала дія стресогенних чинників, переживання небезпеки та невизначеності здатні поступово виснажувати психологічні ресурси, унаслідок чого частина молоді опиняється в зоні підвищеної вразливості. Саме ця група потребує першочергової психологічної уваги та цілеспрямованого супроводу.

Високий рівень психологічного благополуччя продемонстрували 22,8% здобувачів, тобто приблизно кожен п’ятий учасник. Ці здобувачі вирізняються цілісним і стабільним відчуттям благополуччя: вони здатні приймати себе, вибудовувати теплі стосунки, відчувати осмисленість власного шляху та

зберігати спрямованість на розвиток навіть у складних обставинах. Те, що частка таких здобувачів виявилася помітно меншою за частку осіб із середнім рівнем, свідчить про обмеженість ресурсу повноцінного благополуччя в умовах воєнного часу. Загалом отриманий розподіл вказує на переважання помірного благополуччя за відносно вузької групи цілком благополучних здобувачів та доволі чисельної групи вразливих, що окреслює напрям профілактичної та розвивальної роботи.

Для глибшого розуміння внутрішньої структури психологічного благополуччя проаналізовано співвідношення часток високого рівня за окремими субшкалами методики. Такий аналіз дає змогу побачити, які саме грані благополуччя є найбільш та найменш розвиненими у досліджуваної молоді (табл. 2.2, рис. 2.2).

Таблиця 2.2.

Вираженість субшкал психологічного благополуччя за К. Ріфф (частка високого рівня), %

Субшкала (компонент) благополуччя	Частка високого рівня
Особистісне зростання	47,4
Автономія	40,4
Позитивні стосунки з іншими	36,8
Мета в житті	33,3
Контроль над середовищем	26,3
Самоприйняття	24,6

Найвищі показники зафіксовано за субшкалами особистісного зростання та автономії: високий рівень особистісного зростання виявлено у 47,4% здобувачів, а високий рівень автономії – у 40,4%. Перевага особистісного зростання є психологічно показовою: вона свідчить про те, що значна частина молоді зберігає відкритість до нового досвіду, відчуття власного розвитку та прагнення реалізовувати свій потенціал. У контексті війни ця грань

благополуччя виконує захисну функцію, адже спрямованість на зростання допомагає переосмислювати труднощі як простір для набуття досвіду та підтримує внутрішню рухливість особистості. Високий рівень автономії, своєю чергою, відображає здатність молоді спиратися на власні переконання, чинити опір зовнішньому тиску та зберігати самостійність суджень, що особливо важливо в умовах інформаційної невизначеності й емоційного тиску воєнного часу.

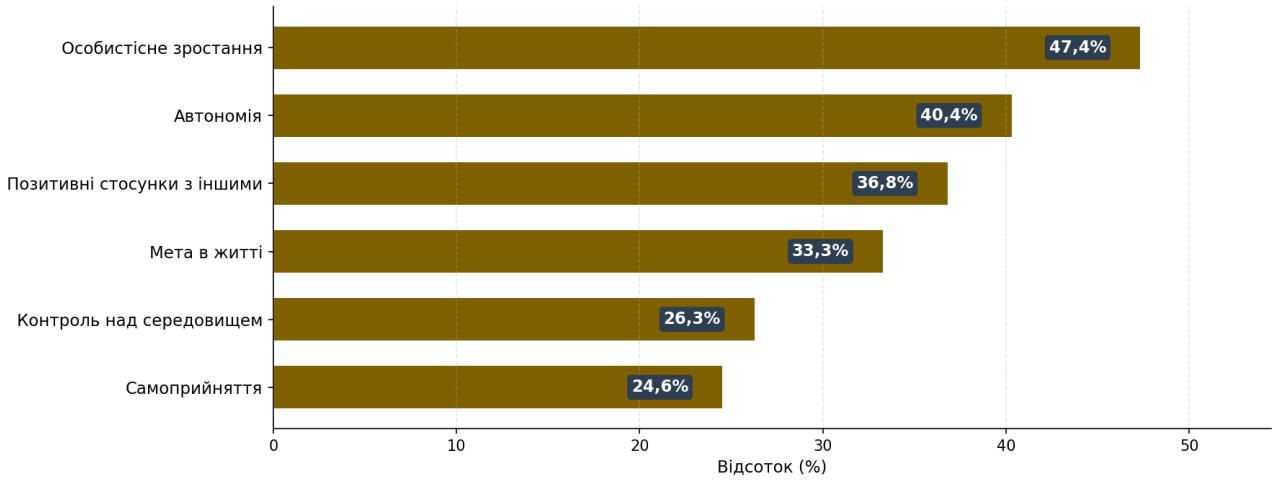


Рис.2.2. Вираженість субшкал психологічного благополуччя за К. Ріфф (частка високого рівня), %

Дещо нижчими, проте досить помітними, виявилися частки високого рівня за субшкалами позитивних стосунків з іншими та мети в житті: 36,8% та 33,3% відповідно. Позитивні стосунки відображають здатність встановлювати теплі, довірливі та надійні зв’язки, які в умовах війни перетворюються на важливе джерело підтримки та переживання захищеності. Те, що третина з лишком здобувачів має високий рівень за цією субшкалою, свідчить про збереження потенціалу соціальної підтримки, водночас вказуючи й на те, що для більшості молоді ця грань благополуччя розвинена лише помірно. Наявність мети в житті відображає відчуття спрямованості та осмисленості існування. В умовах, коли довгострокове планування ускладнене зовнішніми обставинами, помірна

вираженість цієї субшкали виглядає закономірно й сигналізує про потребу підтримувати у молоді відчуття перспективи.

Найслабшими гранями психологічного благополуччя виявилися контроль над середовищем та самоприйняття: високий рівень за цими субшкалами продемонстрували відповідно 26,3% та 24,6% здобувачів. Низька частка високого контролю над середовищем є цілком зрозумілою в реаліях військового стану, адже саме відчуття керованості зовнішніх обставин найбільше потерпає від невизначеності, загрози та неможливості впливати на перебіг подій. Здобувачам важко переживати власну спроможність організовувати життєвий простір та керувати обставинами, коли значна частина цих обставин перебуває поза їхнім контролем. Дефіцит самоприйняття, який виявився найслабшою гранню благополуччя, відображає критичне або суперечливе ставлення молоді до себе, незадоволеність окремими сторонами власної особистості та минулого досвіду. У сукупності ці два показники окреслюють найвразливіші зони психологічного благополуччя здобувачів і вказують, що пріоритетними напрямами психологічної роботи мають стати зміцнення відчуття опанування обставин та формування доброзичливого, приймального ставлення до себе. Континуум психічного здоров'я К. Кіза у скороченій формі (MHC-SF) ґрунтується на розумінні психічного здоров'я як позитивного стану, що не зводиться до відсутності розладів, а охоплює переживання повноти та якості життя. Методика складається з чотирнадцяти пунктів, які здобувач оцінює за шестибальною шкалою частоти переживань за останній місяць, і поєднує три складники: емоційне благополуччя, соціальне благополуччя та психологічне благополуччя. На основі відповідей особу віднесено до однієї з трьох офіційно визначених категорій: виснаження, помірне психічне здоров'я або процвітання. У дослідженні застосовано україномовну адаптацію Е. Носенко та А. Чеверик-Бурчак, що забезпечує коректність використання офіційних категорій. Розподіл здобувачів за цими категоріями подано далі (табл. 2.3, рис. 2.3).

Таблиця 2.3.

Розподіл здобувачів за категоріями психічного здоров'я (MHC-SF К. Кіза), %

Категорія психічного здоров'я	Частка здобувачів
Виснаження	28,1
Помірне психічне здоров'я	49,1
Процвітання	22,8

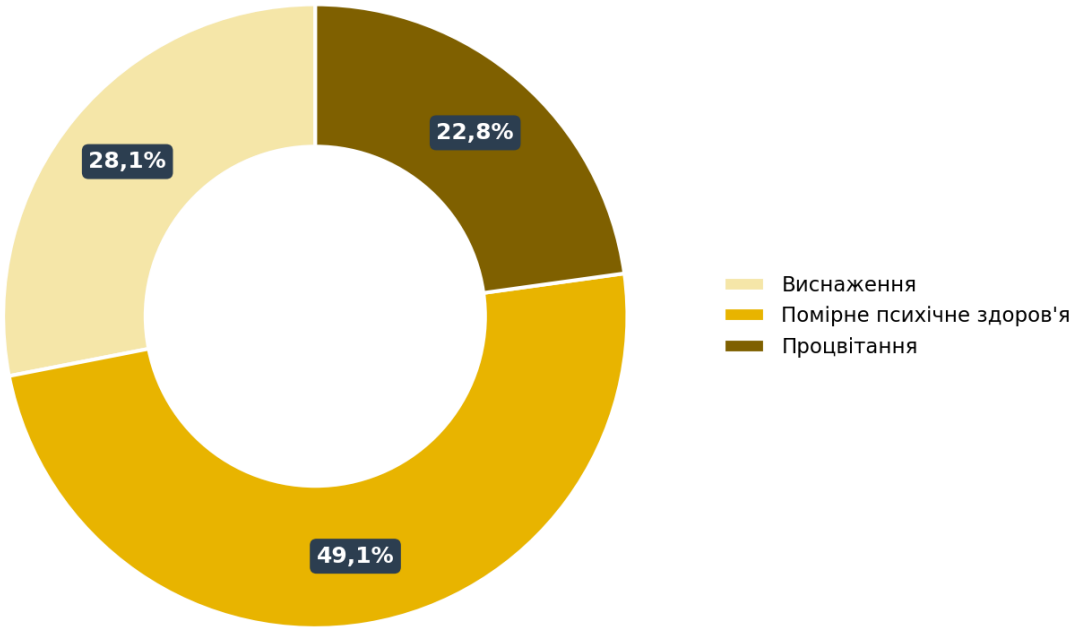


Рис.2.3. Розподіл здобувачів за категоріями психічного здоров'я (MHC-SF К. Кіза), %

Аналіз показує, що найбільш представленою виявилася категорія помірного психічного здоров'я, до якої віднесено 49,1% здобувачів, тобто майже половину вибірки. Психологічно це означає, що значна частина молоді перебуває у стані, який не можна назвати ані виснаженням, ані повноцінним процвітанням. Такі здобувачі переживають благополуччя нерегулярно та частково: позитивні емоції, відчуття суспільної включеності та особистісної реалізації присутні в їхньому досвіді, проте не є стійкими та постійними. Цей результат узгоджується з даними за Шкалами К. Ріфф, де також переважав середній рівень, і підтверджує

загальну картину помірного, нестабільного благополуччя студентської молоді в умовах війни.

Категорія процвітання охопила лише 22,8% здобувачів, тобто приблизно кожного п’ятого учасника. Процвітання відображає найвищий стан психічного здоров’я, за якого людина регулярно переживає позитивні емоції, відчуває власну цінність для суспільства та реалізованість у житті. Те, що ця категорія виявилася найменш представленою, є важливим сигналом: повноцінне психічне процвітання в умовах військового стану доступне порівняно невеликій частині молоді. Постійна дія стресогенних чинників, емоційне напруження та обмеженість відчуття стабільності перешкоджають формуванню сталого переживання повноти життя, навіть якщо молода людина зовні успішно справляється з навчальними та повсякденними завданнями.

Категорію виснаження зафіксовано у 28,1% здобувачів, тобто більш як у кожного четвертого учасника дослідження. Виснаження характеризується стійко зниженим переживанням позитивних емоцій, послабленим відчуттям соціальної включеності та особистісної реалізації. Така частка є тривожною, адже стан виснаження тісно пов’язаний із підвищеним ризиком емоційних труднощів, зниженням навчальної мотивації та загальної життєвої активності. У реаліях воєнного часу цей результат указує на наявність помітної групи молоді, психічне здоров’я якої перебуває під загрозою й потребує своєчасної психологічної підтримки. Зіставлення трьох категорій засвідчує, що переважання помірного психічного здоров’я за невеликої частки процвітання та вагомої частки виснаження утворює радше вразливий, аніж благополучний профіль вибірки.

Для з’ясування того, які складники психічного здоров’я є найбільш та найменш розвиненими, проаналізовано частки високого рівня за трьома субшкалами методики (табл. 2.4, рис. 2.4).

Таблиця 2.4.

Вираженість субшкал благополуччя за MHC-SF (частка високого рівня), %

Субшкала благополуччя	Частка високого рівня
Психологічне благополуччя	38,6
Емоційне благополуччя	33,3
Соціальне благополуччя	26,3

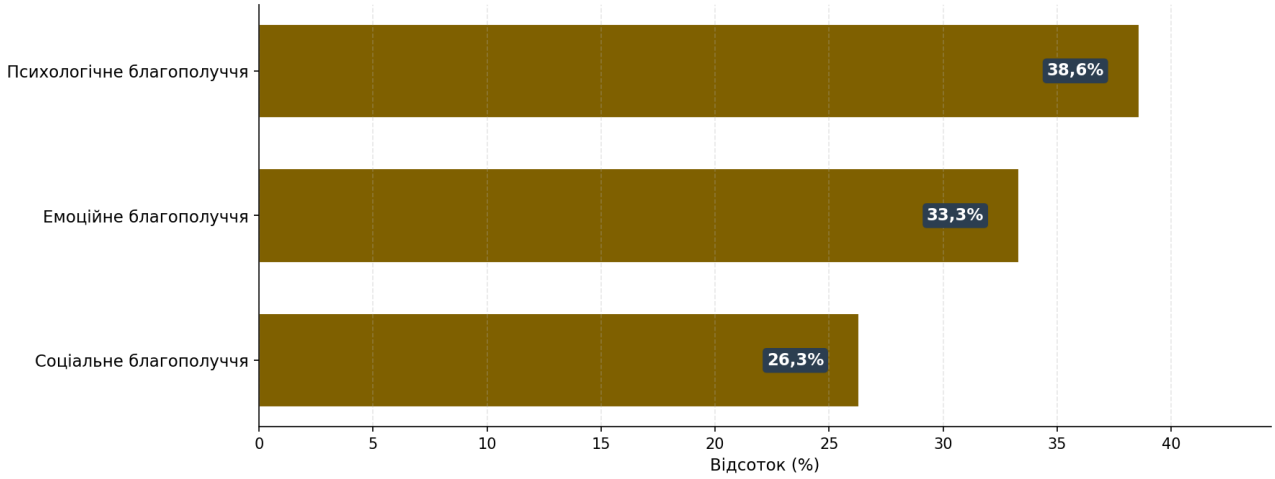


Рис.2.4. Вираженість субшкал благополуччя за MHC-SF (частка високого рівня), %

Найвищу частку високого рівня зафіксовано за субшкалою психологічного благополуччя, яка охопила 38,6% здобувачів. Психологічне благополуччя в межах цієї методики відображає переживання особистісної реалізації, відчуття сенсу, прийняття себе та спрямованості на розвиток. Те, що саме ця складова виявилася найбільш розвиненою, узгоджується з результатами за Шкалами К. Ріфф, де провідними гранями також були особистісне зростання та автономія. Це свідчить про те, що внутрішній, особистісно орієнтований вимір благополуччя у досліджуваної молоді зберігається відносно краще, аніж інші його грані, і може слугувати опорним ресурсом у психологічній роботі.

Проміжне положення посідає субшкала емоційного благополуччя, високий рівень якої виявлено у 33,3% здобувачів. Емоційне благополуччя відображає частоту переживання позитивних емоцій, відчуття задоволеності та інтересу до

життя. Те, що високий рівень за цією субшкалою має лише третина здобувачів, вказує на помітне послаблення позитивного емоційного тла молоді. В умовах військового стану це виглядає закономірно, адже тривала дія тривоги, напруження та невизначеності природно звужує простір для регулярного переживання радості та задоволення.

Найслабшою складовою психічного здоров'я виявилося соціальне благополуччя, високий рівень якого продемонстрували лише 26,3% здобувачів. Соціальне благополуччя відображає відчуття включеності у суспільство, довіру до інших людей, переживання осмисленості суспільного життя та віру в його позитивний розвиток. Низька частка високого рівня за цією субшкалою є психологічно показовою: саме суспільний вимір благополуччя найбільше потерпає в умовах війни, коли порушуються звичні соціальні зв'язки, зростає відчуття нестабільності та невизначеності щодо майбутнього суспільства. Цей результат свідчить про те, що молодь потребує цілеспрямованого зміцнення відчуття соціальної належності, довіри та причетності до спільноти, що має стати одним із пріоритетів психологічного супроводу.

Шкала ментального благополуччя Уорика-Единбурга (WEMWBS) є одновимірним інструментом, який оцінює суб'єктивне відчуття благополуччя як цілісний стан, без поділу на окремі складники. Методика містить чотирнадцять тверджень із позитивним формулюванням, які здобувач оцінює за п'ятибальною шкалою частоти переживань за останні два тижні. Сумарний показник дає змогу віднести особу до одного з трьох офіційно визначених рівнів: нижчого за середній, рівня в межах норми або вищого за середній. Одновимірність методики є її суттєвою перевагою, адже вона дає узагальнену й цілісну оцінку ментального благополуччя, що добре доповнює багатовимірні результати попередніх методик. Розподіл здобувачів за рівнями ментального благополуччя подано нижче (табл. 2.5, рис. 2.5).

Таблиця 2.5.

Розподіл здобувачів за рівнями ментального благополуччя за шкалою Уорика-Единбурга (WEMWBS), %

Рівень ментального благополуччя	Частка здобувачів
Нижчий за середній	33,3
У межах норми	49,1
Вищий за середній	17,5

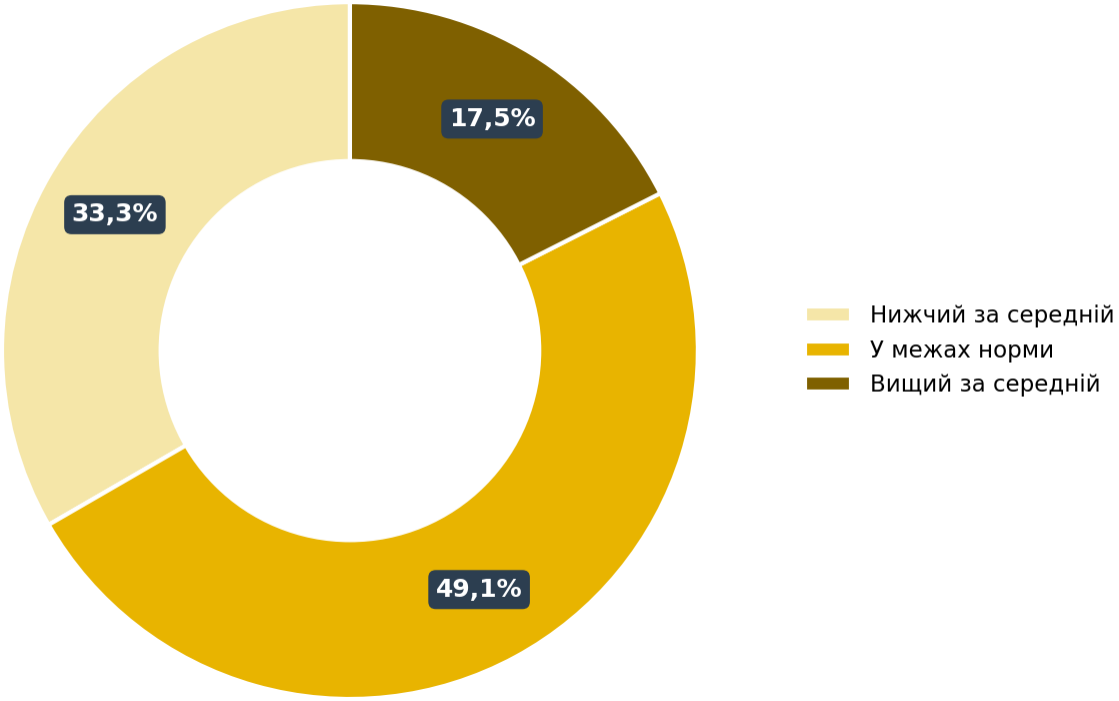


Рис.2.5. Розподіл здобувачів за рівнями ментального благополуччя за шкалою Уорика-Единбурга (WEMWBS), %

Отримані дані засвідчують, що найбільш представленим є рівень ментального благополуччя в межах норми, до якого віднесено 49,1% здобувачів, тобто майже половину вибірки. Психологічно це означає, що значна частина молоді переживає ментальне благополуччя у звичних, очікуваних межах: вони загалом зберігають позитивне ставлення до життя, відчуття оптимізму та здатність справлятися з повсякденними завданнями, хоча їхнє благополуччя й не сягає підвищеного рівня. Такий результат свідчить про збереження базової

психологічної стійкості у відносної більшості здобувачів, що є важливим адаптаційним ресурсом в умовах військового стану.

Водночас рівень нижчий за середній виявлено у 33,3% здобувачів, тобто у кожного третього учасника дослідження. Це досить значна частка, яка вказує на наявність вагомої групи молоді з ослабленим ментальним благополуччям. Для таких здобувачів характерними є знижений життєвий тонус, послаблене відчуття оптимізму, переживання втоми та напруження, труднощі у відчутті задоволеності життям. У реаліях воєнного часу цей результат набуває особливого значення, адже тривала дія стресогенних чинників здатна поступово підривати суб'єктивне відчуття благополуччя, унаслідок чого помітна частина молоді потребує підтримки для відновлення психологічних ресурсів. Зіставлення цього показника з даними попередніх методик підтверджує наявність сталої групи вразливих здобувачів, виявленої за всіма трьома інструментами.

Найменш представленим виявився рівень вищий за середній, який охопив лише 17,5% здобувачів, тобто приблизно кожного шостого учасника. Цей рівень відображає піднесене, виразно позитивне відчуття ментального благополуччя, за якого людина регулярно переживає оптимізм, енергійність, задоволеність життям та відчуття власної дієвості. Те, що частка таких здобувачів виявилася найменшою серед трьох рівнів, узгоджується з результатами за Шкалами К. Ріфф та континуумом К. Кіза, де частки високого благополуччя та процвітання також були найвужчими. Це підтверджує загальний висновок про те, що в умовах військового стану підвищене ментальне благополуччя доступне обмеженій частині молоді, тоді як для більшості здобувачів характерним є благополуччя помірного рівня з вираженою групою ризику. Така узгодженість результатів за трьома різними методиками підвищує надійність отриманих висновків та чітко окреслює потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці студентської молоді, що й зумовлює зміст розвивальної програми, представленої у наступному підрозділі.

Окремою змістовою лінією аналізу є простеження того, як показники психологічного благополуччя змінюються залежно від курсу навчання. Оскільки

вибірку утворюють здобувачі вищої освіти I-IV курсів, така перспектива дозволяє побачити психологічне благополуччя не як статичну характеристику, а як динамічне утворення, що формується протягом усього періоду навчання в закладі вищої освіти. Для цього розподіл здобувачів за умовними рівнями психологічного благополуччя за К. Ріфф (низький, середній, високий) було розглянуто окремо в межах кожного курсу. Особливу увагу зосереджено на частці здобувачів із високим рівнем благополуччя, оскільки саме вона найбільш чутливо відображає наявність повноцінного особистісного функціонування та сформованих внутрішніх ресурсів подолання труднощів воєнного часу (табл. 2.6, рис. 2.6).

Таблиця 2.6.

Курсова динаміка психологічного благополуччя здобувачів (за К. Ріфф), %

Курс навчання	Низький	Середній	Високий
I курс	35,7	50,0	14,3
II курс	28,6	50,0	21,4
III курс	26,7	46,7	26,7
IV курс	28,6	42,9	28,6

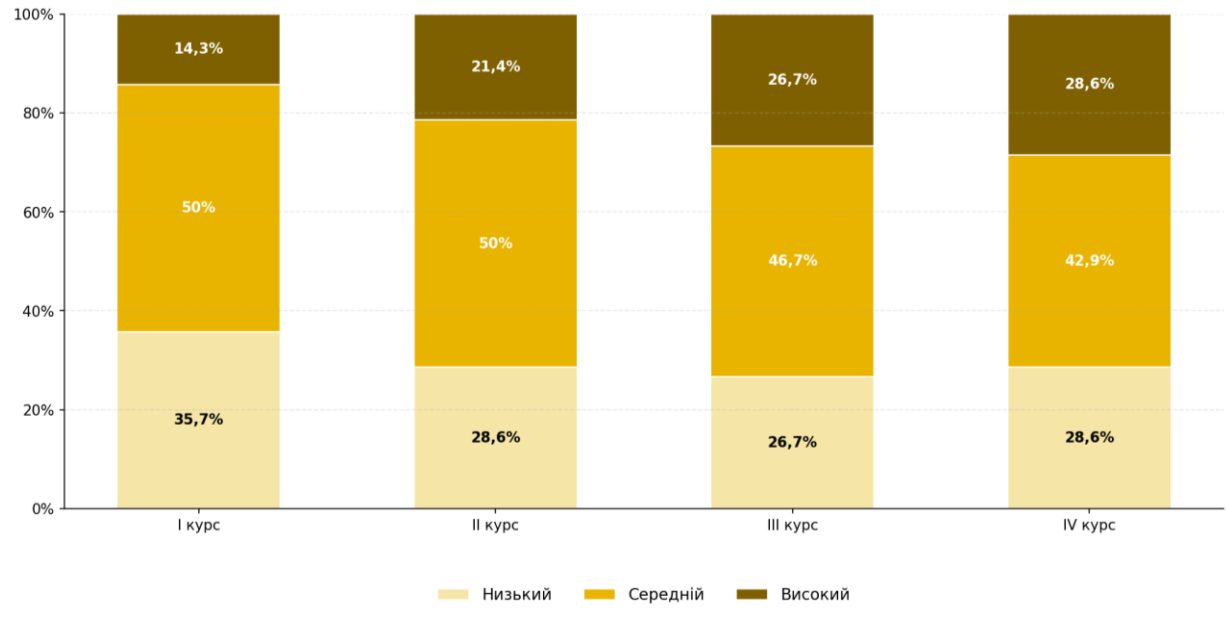


Рис.2.6. Курсова динаміка психологічного благополуччя здобувачів (за К. Ріфф), %

Аналіз курсової динаміки виявляє послідовне зростання частки здобувачів із високим рівнем психологічного благополуччя від першого до четвертого курсу: з 14,3% на першому курсі до 21,4% на другому, 26,7% на третьому та 28,6% на четвертому. Тобто за час навчання в закладі вищої освіти частка студентів, які демонструють розгорнуте, повноцінне функціонування за всіма компонентами моделі К. Ріфф, зростає вдвічі. Психологічно це найбільш промовистий результат курсового зрізу: він свідчить про те, що студентське середовище навіть в умовах війни виконує функцію адаптивного простору, у якому поступово накопичуються особистісні ресурси благополуччя. Водночас на першому курсі фіксується найвища серед усіх курсів частка низького рівня (35,7%), що відображає сукупність адаптаційних труднощів початкового етапу навчання.

Психологічне тлумачення цієї динаміки спирається на кілька взаємопов'язаних чинників. Перший курс закономірно постає періодом подвійного навантаження: молода людина переживає нормативну кризу переходу від шкільного до студентського способу життя (зміна звичного оточення, поява нових вимог, потреба у самоорганізації), і водночас цей перехід відбувається на тлі хронічного стресу воєнного часу. Першокурсники ще не мають усталеного кола підтримки в академічній групі, не освоїли нову освітню реальність, частина з них пережила вимушене переміщення або розлуку з близькими. Усе це об'єктивно ускладнює формування відчуття контролю над середовищем, осмисленості життя та позитивного самоприйняття, що й виявляється у найнижчій частці високого рівня благополуччя саме на цьому курсі.

На другому та третьому курсах відбувається поступове накопичення адаптивних ресурсів. Здобувачі формують стійке коло спілкування, освоюють ритм навчальної діяльності, виробляють власні стратегії опанування стресу, чіткіше уявляють перспективу професійної самореалізації. Це закономірно супроводжується зростанням частки високого рівня благополуччя (21,4% і 26,7% відповідно) та поступовим зниженням частки низького рівня. Психологічно

йдеться про те, що молода людина переходить від реактивної позиції (виживання у новій і небезпечній ситуації) до позиції активного освоєння власного життєвого простору, що становить серцевину психологічного благополуччя за евдемоністичною моделлю.

На четвертому курсі частка високого рівня досягає максимуму (28,6%), хоча темп її приросту порівняно з третім курсом уповільнюється, а частка середнього рівня дещо знижується. Це психологічно зрозуміло: випускний курс приносить нові виклики (підготовка кваліфікаційної роботи, перспектива завершення навчання, невизначеність післявипускних планів в умовах війни), що частково гальмує подальше зростання благополуччя. Водночас наближення до завершення бакалаврату, конкретизація професійних намірів та накопичений досвід опанування труднощів надають життю старшокурсників більшої осмисленості й цілеспрямованості. Загалом курсова динаміка переконливо свідчить, що психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти має властивість поступово відновлюватися й зростати в міру стабілізації базової життєвої ситуації та поглиблення інтеграції в студентську спільноту, і що тривалість перебування у підтримувальному освітньому середовищі є вагомим ресурсом благополуччя навіть в умовах тривалого стресу.

Наступним напрямом аналізу є гендерне порівняння психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти. Оскільки чоловіки та жінки в умовах війни перебувають у різному соціально-психологічному становищі (відмінні суспільні очікування, рольові навантаження, способи переживання стресу), доцільно простежити, чи позначаються ці відмінності на конфігурації їхнього психологічного благополуччя. Аналіз здійснено у два кроки: спочатку розглянуто частку високого рівня за кожною з шести субшкал моделі К. Ріфф окремо для чоловіків і жінок, а потім порівняно загальний розподіл за умовними рівнями благополуччя (табл. 2.7, рис. 2.7).

Таблиця 2.7.

Гендерні відмінності за субшкалами психологічного благополуччя (частка високого рівня), %

Субшкала благополуччя	Чоловіки	Жінки
Автономія	46,4	34,5
Контроль над середовищем	28,6	24,1
Особистісне зростання	42,9	51,7
Позитивні стосунки з іншими	32,1	41,4
Мета в житті	35,7	31,0
Самоприйняття	28,6	20,7

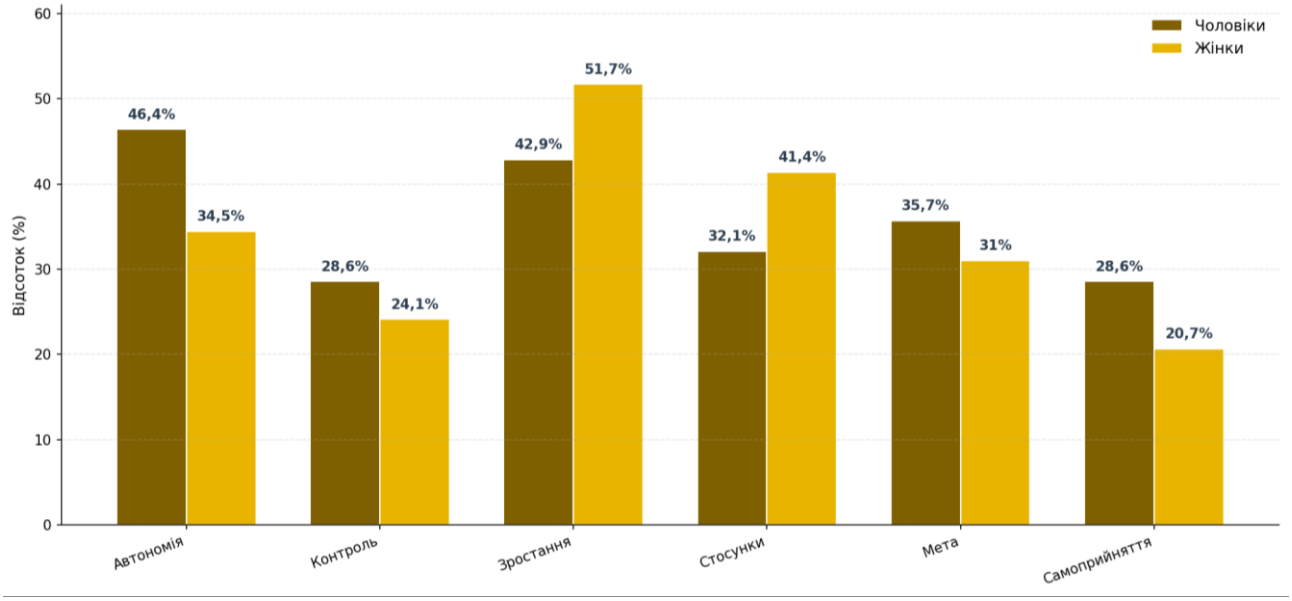


Рис.2.7. Гендерні відмінності за субшкалами психологічного благополуччя (частка високого рівня), %

Профіль за окремими субшкалами засвідчує диференційовану, а не однобічну картину гендерних відмінностей. У чоловіків вищою є частка високого рівня за субшкалою «Автономія» (46,4% проти 34,5% у жінок), що відображає більшу готовність діяти на основі власних переконань, спиратися на внутрішні критерії оцінювання, протистояти соціальному тиску. Це узгоджується з традиційними патернами становлення чоловічої ідентичності, які в умовах війни додатково актуалізуються через настанову на самостійність і відповідальність. Так само у чоловіків дещо вищою є частка високого рівня за

субшкалою «Самоприйняття» (28,6% проти 20,7%): прийняття власної особистості з її сильними й слабкими сторонами у юнаків частково спирається на соціально схвалювану ідентичність захисника, що надає самоставленню більшої стабільності. Вищою у чоловіків є й частка високого рівня за субшкалою «Мета в житті» (35,7% проти 31,0%), хоча тут відмінність є помірною.

У жінок натомість вищою є частка високого рівня за субшкалами «Особистісне зростання» (51,7% проти 42,9% у чоловіків) та «Позитивні стосунки з іншими» (41,4% проти 32,1%). Перевага за особистісним зростанням свідчить про виражену пізнавальну активність, відкритість новому досвіду, готовність до самозміни й розвитку, що характерне для жіночої студентської молоді. Особливо показовою є перевага жінок за субшкалою позитивних стосунків: вища частка високого рівня переживання теплих, довірливих, насичених міжособистісних зв'язків відповідає типовій для жіночого гендеру орієнтації на емоційну близькість і підтримання комунікативних зв'язків. В умовах війни саме якісні стосунки з близькими, друзями та академічною спільнотою виступають потужним психологічним буфером, тому ця перевага має особливе адаптивне значення. За субшкалою «Контроль над середовищем» частки високого рівня у чоловіків і жінок є близькими (28,6% проти 24,1%), що свідчить про спільне для обох груп переживання обмежених можливостей впливати на ключові обставини життя у воєнний час; цей компонент виявляється відносно інваріантним щодо гендеру й відображає радше об'єктивні особливості соціальної ситуації, аніж гендерну специфіку (табл. 2.8, рис. 2.8).

Таблиця 2.8.

Розподіл за рівнями психологічного благополуччя залежно від статі, %

Рівень благополуччя	Чоловіки	Жінки
Низький	28,6	31,0
Середній	46,4	48,3
Високий	25,0	20,7

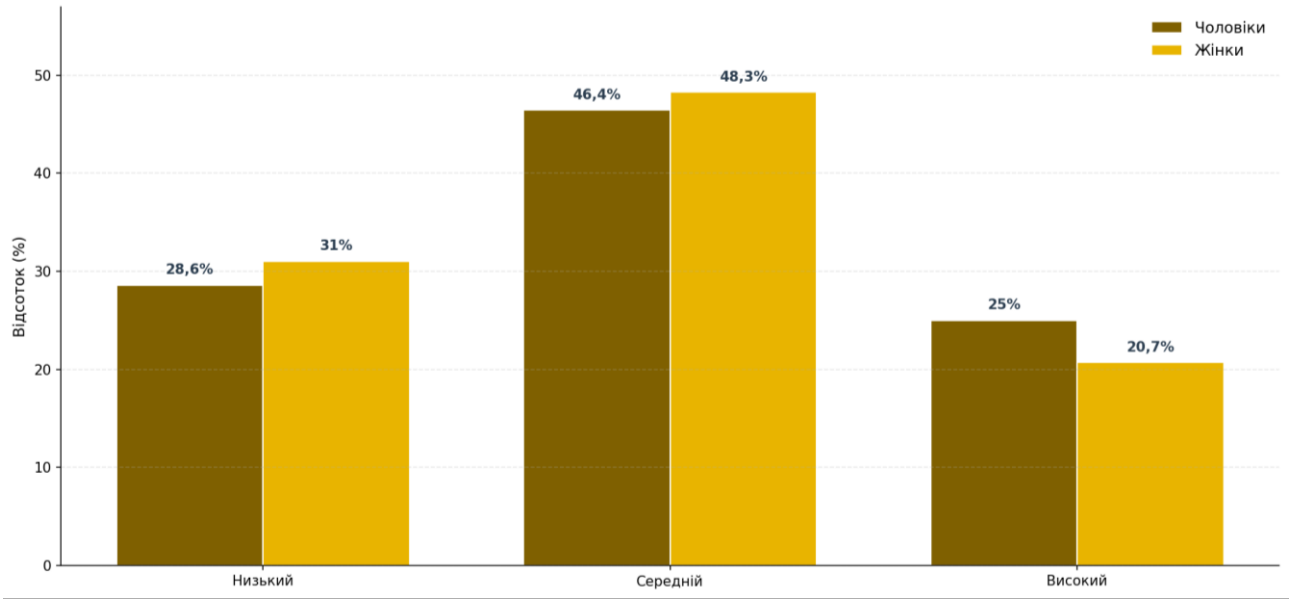


Рис.2.8. Розподіл за рівнями психологічного благополуччя залежно від статі, %

Порівняння загального розподілу за умовними рівнями благополуччя показує, що гендерні відмінності у цілісному рівні психологічного благополуччя є незначними. У чоловіків частка високого рівня становить 25,0%, середнього, 46,4%, низького, 28,6%; у жінок, відповідно, 20,7% високого, 48,3% середнього та 31,0% низького рівня. Тобто за загальним рівнем благополуччя обидві групи розташовані переважно у середньому діапазоні, а відмінності у частках високого й низького рівнів є невеликими. Це дозволяє зробити психологічно важливий висновок: гендер впливає не стільки на загальний рівень психологічного благополуччя, скільки на його внутрішню конфігурацію, тобто на те, за рахунок яких саме компонентів вибудовується благополуччя у чоловіків і жінок.

Узагальнюючи, можна говорити про два відмінні психологічні патерни благополуччя. У чоловіків переважає умовно «суб'єктно-автономний» патерн, у якому опорними компонентами виступають автономія, самоприйняття та орієнтація на власні життєві цілі. У жінок натомість простежується «комунікативно-розвивальний» патерн, у якому провідну роль відіграють особистісне зростання та позитивні стосунки з іншими. Обидва патерни є рівноцінними способами підтримання психологічного благополуччя в умовах

війни, проте спираються на різні внутрішні ресурси. Це має пряме практичне значення для побудови гендерно чутливого психологічного супроводу: у роботі з чоловіками доцільно посилювати емоційно-комунікативні компоненти благополуччя (поглиблення стосунків, відкритість до підтримки), тоді як у роботі з жінками, зміцнювати компоненти автономії та самоприйняття, підтримуючи водночас уже наявні сильні сторони кожної з груп.

Проведене емпіричне дослідження, що поєднало три взаємодоповнювальні методики (Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, Континуум психічного здоров'я К. Кіза та Шкалу ментального благополуччя Уорика-Единбурга), дозволяє узагальнити цілісну картину психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти Державного податкового університету в умовах військового стану.

За методикою К. Ріфф, що відображає стабільні характеристики повноцінного особистісного функціонування, психологічне благополуччя у вибірці розподілилося переважно в середньому діапазоні (47,4%), тоді як низький рівень виявлено майже у третини здобувачів (29,8%), а високий, у 22,8%. Аналіз профілю за шістьма субшкалами засвідчив виразну нерівномірність: найбільш збереженими компонентами благополуччя є особистісне зростання (частка високого рівня 47,4%) та автономія (40,4%), за якими йдуть позитивні стосунки з іншими (36,8%) і мета в житті (33,3%); водночас найбільш дефіцитарними виявилися контроль над середовищем (26,3%) та самоприйняття (24,6%). Психологічно це означає, що в умовах війни студентська молодь зберігає потужний потенціал розвитку, відкритості новому досвіду та особистісної самостійності, проте відчуває труднощі у переживанні власної здатності керувати обставинами життя та у формуванні стабільного позитивного самоставлення, що цілком закономірно за умов хронічної невизначеності й об'єктивно обмежених можливостей впливу на ключові події.

Результати за Континуумом психічного здоров'я К. Кіза узгоджуються з даними методики К. Ріфф і доповнюють їх офіційно визначеними категоріями психічного здоров'я. Переважна частина здобувачів перебуває у стані помірного психічного здоров'я (49,1%), що відповідає функціонуванню без виражених

ознак процвітання, але й без глибокого виснаження. Стан процвітання, який передбачає високий рівень емоційного, соціального та психологічного благополуччя одночасно, виявлено приблизно у п’ятої частини досліджуваних (22,8%), тоді як у стані виснаження перебуває близько чверті вибірки (28,1%). Аналіз трьох субшкал цієї методики показав, що найбільш збереженим є психологічне благополуччя (частка високого рівня 38,6%), дещо нижчим, емоційне благополуччя (33,3%), а найслабшою ланкою постає соціальне благополуччя (26,3%). Останнє є психологічно показовим: саме переживання включеності в суспільство, відчуття його зрозумілості й осмисленості, віра у суспільний поступ зазнають найбільшого впливу воєнних обставин, що відображає спільну для багатьох українців кризу довіри до соціального майбутнього.

Дані Шкали ментального благополуччя Уорика-Единбурга, яка вимірює актуальне суб’єктивне ментальне благополуччя за останній період, виявили найбільш тривожний результат: майже половина здобувачів перебуває в межах норми (49,1%), проте третина (33,3%) демонструє рівень, нижчий за середній, і лише незначна частина, рівень, вищий за середній (17,5%). Зіставлення цих даних із результатами методики К. Ріфф є особливо інформативним: вищий відсоток зниженого ментального благополуччя за Шкалою Уорика-Единбурга порівняно з низьким рівнем за К. Ріфф означає, що «глибинні» особистісні ресурси благополуччя у студентської молоді переважно збережені, тоді як «поверхневий» рівень актуального самопочуття та повсякденного емоційного функціонування зазнає відчутнішого впливу травматичного контексту. Це принципово важливо для побудови психологічного супроводу: пріоритетною мішенню має стати саме регуляція повсякденного емоційного стану й відновлення відчуття бадьорості, оптимізму та залученості до життя.

Аналіз внутрішньовибіркової варіативності благополуччя за курсом і гендером доповнює цю картину. Курсова динаміка засвідчила послідовне зростання частки здобувачів із високим рівнем психологічного благополуччя від першого до четвертого курсу (з 14,3% до 28,6%), що вказує на адаптивну роль

студентського середовища та на поступове відновлення благополуччя в міру інтеграції молодої людини в академічну спільноту й стабілізації її життєвої ситуації. Гендерний аналіз виявив не стільки відмінності у загальному рівні благополуччя, скільки відмінності в його конфігурації: у чоловіків опорними є автономія, самоприйняття та орієнтація на цілі, тоді як у жінок, особистісне зростання й позитивні стосунки з іншими. Це підтверджує наявність двох рівноцінних, але різних за внутрішньою структурою патернів підтримання благополуччя.

Зведення результатів трьох методик дозволяє окреслити як ресурсні зони, так і зони розвитку психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни. До ресурсних зон, тобто компонентів, на які можна спиратися у психопрофілактичній роботі, належать збережений потенціал особистісного зростання, автономії та якісних міжособистісних стосунків, а також загалом збережені «глибинні» особистісні ресурси благополуччя у переважної більшості студентів. Зонами розвитку, які потребують цілеспрямованої психологічної підтримки, постають знижене переживання контролю над середовищем і самоприйняття, послаблене соціальне благополуччя, наявність помітної частки здобувачів у стані виснаження, а також знижене актуальне ментальне благополуччя й повсякденне емоційне функціонування. Саме ці компоненти доцільно зробити пріоритетними мішенями розвивальної та профілактичної роботи.

Отримані результати в цілому підтверджують вихідне припущення про специфічність прояву психологічного благополуччя у здобувачів вищої освіти в умовах військового стану і свідчать про те, що поряд із вираженим стресогенним впливом воєнного контексту студентська молодь зберігає вагомий адаптивний потенціал, який може бути цілеспрямовано підтриманий і розвинутий. Це обґрунтовує доцільність розробки спеціальної психологічної програми, орієнтованої на зміцнення найбільш уразливих компонентів благополуччя та на закріплення вже наявних особистісних ресурсів студентської молоді. Опис такої програми подано у наступному підрозділі.

2.3. Психологічна програма підвищення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти

Результати емпіричного дослідження, представлені у підрозділі 2.2, засвідчили нерівномірність психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти Державного податкового університету та окреслили чіткі зони розвитку, які потребують цілеспрямованого психологічного впливу. Зокрема, за Шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф найбільш вразливими виявилися субшкали «контроль над середовищем» та «самоприйняття», де переважна частка вибірки виявила знижений рівень виразності умовно за розподілом досліджуваних. За Континуумом психічного здоров'я К. Кіза (MHC-SF) помітна частка здобувачів була віднесена до офіційної категорії «виснаження», що сигналізує про дефіцит позитивного функціонування і ризик погіршення психічного здоров'я в умовах хронічного стресу війни. За Шкалою ментального благополуччя Уорика-Единбурга (WEMWBS) суттєва частка опитаних мала показники нижчі за середній рівень за офіційними межами. Сукупність цих даних обґрунтовує потребу у розробленні цілісної розвивальної програми. З огляду на це нами укладено соціально-психологічну програму «Я і моє благополуччя», спрямовану на підвищення психологічного благополуччя студентів в умовах війни через зміцнення тих компонентів благополуччя, які за результатами діагностики виявилися найбільш дефіцитарними.

Концептуальною основою програми «Я і моє благополуччя» слугує евдемоністична модель психологічного благополуччя К. Ріфф, доповнена континуальним розумінням психічного здоров'я К. Кіза та одновимірним підходом до ментального благополуччя, покладеним в основу WEMWBS. Така інтеграція дозволяє розглядати благополуччя здобувача вищої освіти не як відсутність дистресу, а як активне позитивне функціонування особистості, що охоплює здатність до автономного вибору, ефективне опанування життєвого середовища, наявність сенсу та перспективи зростання, теплі стосунки з іншими і прийняття себе. В умовах війни ці компоненти зазнають особливого тиску:

невизначеність майбутнього послаблює відчуття мети, обмеження повсякденного життя підривають контроль над середовищем, а тривалий стрес та порівняння себе з іншими знижують самоприйняття. Саме тому програма побудована як система психологічного супроводу, що відновлює та розвиває ресурсний потенціал особистості студента.

Метою програми є підвищення рівня психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти шляхом розвитку усіх шести компонентів благополуччя за моделлю К. Ріфф з посиленим акцентом на найбільш вразливих зонах – контролі над середовищем і самоприйнятті, а також зниження частки осіб, які перебувають у стані виснаження за континуумом психічного здоров'я.

Завдання програми передбачають: формування навичок саморегуляції та опанування стресу в умовах війни; розвиток здатності до прийняття себе, власних почуттів і життєвого досвіду; зміцнення відчуття контролю над повсякденним середовищем через планування, цілепокладання та управління ресурсами; підтримку процесів особистісного зростання та осмислення життєвої перспективи; розширення репертуару конструктивних міжособистісних взаємодій і соціальної підтримки; актуалізацію внутрішніх ресурсів та джерел сенсу як чинників стійкості.

Програма реалізується на основі низки принципів. Принцип добровільності й активності учасників передбачає усвідомлену участь та особисту залученість кожного здобувача. Принцип безпечного простору забезпечує атмосферу довіри, конфіденційності та безоцінкового прийняття, що є особливо важливим в умовах підвищеної тривожності воєнного часу. Принцип системності означає послідовне опрацювання усіх компонентів благополуччя у логічній послідовності від саморозуміння до соціальної взаємодії. Принцип опори на ресурси спрямовує роботу на пошук і зміцнення сильних сторін особистості, а не лише на подолання дефіцитів. Принцип індивідуалізації враховує відмінності у вихідному рівні благополуччя учасників. Принцип екологічності гарантує дбайливе ставлення до психічного стану учасників та уникнення ретравматизації під час обговорення воєнного досвіду.

За формою програма є соціально-психологічним тренінгом, що проводиться у групах по дванадцять-чотирнадцять осіб. Загальна тривалість становить десять занять по дев’яносто хвилин кожне, з періодичністю один раз на тиждень. Методичний арсенал програми інтегрує чотири взаємодоповнювальні підходи: позитивну психологію (практики вдячності, фіксація позитивного досвіду, робота із сильними сторонами), когнітивно-поведінковий підхід (виявлення та переоцінка дисфункційних думок, поведінкове планування), практики усвідомленості (mindfulness) для розвитку саморегуляції та контакту з теперішнім моментом, а також експресивно-творчі методи (малюнок, метафоричні асоціативні картки, письмові практики). Змістові напрями програми структуровані за шістьма компонентами благополуччя К. Ріфф – автономією, контролем над середовищем, метою в житті, особистісним зростанням, позитивними стосунками та самоприйняттям, що забезпечує цілісність впливу і його прямий зв’язок із діагностованими зонами розвитку.

Логіка побудови програми відображає поступовий рух учасників від самопізнання до соціальної взаємодії та інтеграції набутого досвіду. Перше заняття має вступний характер і спрямоване на знайомство, формування групових норм та актуалізацію уявлень про благополуччя. Друге і третє заняття зосереджені на самоприйнятті як одній із найбільш дефіцитарних зон, виявлених під час діагностики, і передбачають роботу із самоставленням, прийняттям власних почуттів та досвіду. Четверте заняття присвячене автономії та здатності спиратися на власні цінності й рішення. П’яте і шосте заняття опрацьовують контроль над середовищем – другу пріоритетну зону розвитку – через навички планування, управління часом і ресурсами. Сьоме заняття актуалізує мету в житті та життєву перспективу в умовах невизначеності. Восьме заняття розвиває особистісне зростання і ставлення до труднощів як до досвіду. Дев’яте заняття зміцнює позитивні стосунки та соціальну підтримку. Десяте заняття інтегрує набутий досвід, закріплює ресурси і завершує групову роботу. Окремою наскрізною лінією через усі заняття проходять практики усвідомленості та ресурсні техніки, орієнтовані на опанування стресу воєнного часу (табл. 2.9).

Таблиця 2.9.

Тематичний план психологічної програми «Я і моє благополуччя»

№	Тема заняття	Мета та основний зміст
1	Знайомство. Що таке благополуччя	Створення безпечного простору, формування групових норм, актуалізація уявлень про психологічне благополуччя; вправи на знайомство, укладання групового контракту, входження у тему через метафору «дерева благополуччя»
2	Зустріч із собою: хто я	Розвиток самопізнання та рефлексії як основи самоприйняття; вправи на самоопис, дослідження «Я-образу», робота із сильними сторонами особистості
3	Мистецтво приймати себе	Зміцнення самоприйняття, прийняття власних почуттів і недосконалостей; техніки самоспівчуття, робота з внутрішнім критиком, письмові практики прийняття досвіду
4	Моя автономія і мої цінності	Розвиток здатності спиратися на власні цінності та рішення, протистояти зовнішньому тиску; вправи на прояснення цінностей, аналіз джерел впливу, тренування асертивності
5	Я керую своїм життям	Зміцнення контролю над середовищем через цілепокладання й планування; постановка реалістичних цілей, техніки управління часом, розподіл зон впливу і прийняття
6	Ресурси і опора в умовах війни	Управління ресурсами та опанування стресу воєнного часу; інвентаризація особистих ресурсів, практики усвідомленості, техніки саморегуляції та заземлення
7	Сенс і життєва перспектива	Актуалізація мети в житті та осмислення майбутнього в умовах невизначеності; робота з життєвими орієнтирами, техніка «лінія часу», вправа «лист собі у майбутнє»
8	Зростання через виклики	Розвиток особистісного зростання, переосмислення труднощів як досвіду; робота з посттравматичним зростанням, аналіз подоланих викликів, метафоричні картки
9	Поруч з іншими	Зміцнення позитивних стосунків і навичок соціальної підтримки; вправи на емпатію, довіру, конструктивну комунікацію, дослідження мережі підтримки
10	Я і моє благополуччя: інтеграція	Узагальнення і закріплення набутого досвіду, побудова індивідуального плану підтримки благополуччя; підбиття підсумків, ритуал завершення, зворотний зв’язок

Третє заняття «Мистецтво приймати себе» є ключовим з огляду на виявлений під час діагностики знижений рівень самоприйняття у переважної частки вибірки. Заняття відкривається короткою практикою усвідомленого дихання для входження у безпечний контакт із собою. Центральною є техніка самоспівчуття, у межах якої учасники пригадують ситуацію самокритики і вчаться звертатися до себе з тією ж добротою, з якою звернулися б до близького друга. Вправа «Діалог із внутрішнім критиком» дозволяє виявити автоматичні самознецінювальні думки, дослідити їхнє походження та сформулювати підтримувальні альтернативні твердження, що відповідає когнітивно-поведінковому компоненту програми. Завершується заняття письмовою практикою «Лист прийняття», у якій здобувач описує власні недосконалості та життєвий досвід з позиції приймання, а не осуду. Психологічне значення цього заняття полягає у поступовому формуванні цілісного позитивного самоставлення, що є серцевиною компонента самоприйняття за К. Ріфф і напряму пов’язане із загальним рівнем благополуччя в умовах, коли війна посилює схильність до самозвинувачення та знецінення власних переживань.

П’яте заняття «Я керую своїм життям» спрямоване на зміцнення контролю над середовищем – другої пріоритетної зони розвитку. Заняття ґрунтується на ідеї розмежування того, що перебуває у зоні впливу особистості, і того, що від неї не залежить. Вправа «Коло впливу і коло турбот» допомагає учасникам спрямувати енергію на дії, які реально піддаються контролю, що особливо важливо в умовах війни, коли значна частина обставин є некерованою. Техніка постановки реалістичних цілей навчає формулювати конкретні, досяжні та обмежені в часі завдання, розкладати великі цілі на дрібні кроки. Блок управління часом передбачає опанування простих інструментів планування дня й тижня, розстановки пріоритетів. Психологічний сенс заняття полягає у відновленні відчуття керованості власного життя, що знижує безпорадність і тривогу та підвищує впевненість здобувача у власній здатності організовувати повсякдення навіть у нестабільних умовах.

Шосте заняття «Ресурси і опора в умовах війни» є наскрізним щодо практик усвідомленості та ресурсних технік і безпосередньо відповідає на потребу зменшення частки осіб у стані виснаження за континуумом психічного здоров'я К. Кіза. Заняття починається з інвентаризації особистих ресурсів, коли учасники складають індивідуальну «карту ресурсів», що охоплює тілесні, соціальні, діяльнісні та смислові опори. Далі опрацьовується техніка заземлення, яка через звернення до органів чуття допомагає повертатися у теперішній момент під час гострої тривоги. Практика усвідомленого сканування тіла розвиває здатність помічати й відпускати напруження. Окрему увагу приділено технікам саморегуляції дихання як швидкому інструменту стабілізації стану. Завершується заняття вправою «Безпечне місце», у якій учасники подумки створюють образ ресурсного простору, до якого можуть звертатися самостійно. Це заняття проводиться з особливою обережністю та дотриманням принципу екологічності, аби уникнути ретравматизації. Його психологічне значення полягає у наповненні емоційного компонента психічного здоров'я та формуванні стійких навичок самопідтримки, що сприяє переходу від виснаження до помірного психічного здоров'я і процвітання.

Десяте заняття «Я і моє благополуччя: інтеграція» виконує підсумкову функцію. Учасники узагальнюють здобутий упродовж програми досвід, повертаючись до метафори «дерева благополуччя» з першого заняття і відстежуючи зміни у власному самосприйнятті. Центральною є вправа «Мій план благополуччя», у межах якої кожен здобувач формулює індивідуальні стратегії підтримки благополуччя за шістьма компонентами та визначає конкретні щоденні практики. Завершальний ритуал та обмін зворотним зв'язком закріплюють відчуття групової підтримки і завершують роботу. Психологічна цінність заняття полягає у переведенні набутих навичок у площину самостійного застосування і забезпеченні сталості ефекту програми після її завершення.

Очікувані результати впровадження програми «Я і моє благополуччя» безпосередньо співвідносяться із виявленими у підрозділі 2.2 зонами розвитку. Передбачається підвищення виразності компонентів «самоприйняття» і

«контроль над середовищем» за Шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф у тих учасників, які мали знижені показники, а також гармонізація профілю благополуччя загалом. Очікується зростання частки здобувачів, віднесених за континуумом психічного здоров'я К. Кіза до категорій «помірне психічне здоров'я» та «процвітання», і відповідне зменшення частки осіб у стані виснаження за рахунок наповнення емоційної, соціальної та психологічної складових. За Шкалою ментального благополуччя Уорика-Единбурга прогнозується зміщення показників учасників у бік рівня «у межах норми». На рівні поведінки та самопочуття очікуваними є зміцнення навичок саморегуляції й опанування стресу, посилення відчуття керованості життя, більш приймальне самоставлення, відновлення відчуття сенсу та перспективи, а також розширення опори на соціальну підтримку.

З метою системної підтримки психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти доцільно надати рекомендації трьом групам адресатів.

Психологічним службам та психологам закладів вищої освіти рекомендується впровадити програму «Я і моє благополуччя» як складову системи психологічного супроводу студентів, проводити періодичний моніторинг благополуччя за описовими показниками для своєчасного виявлення осіб у стані виснаження, формувати групи з урахуванням вихідного рівня благополуччя учасників та забезпечувати супервізійну підтримку фахівців, які працюють з воєнною травмою. Важливо також розвивати індивідуальні форми консультування для здобувачів, які потребують поглибленої підтримки.

Кураторам академічних груп і викладачам доцільно підтримувати у навчальному середовищі атмосферу психологічної безпеки, гнучкості й прийняття, враховувати підвищену вразливість студентів в умовах війни, уникати надмірного тиску та публічного знецінення, а також заохочувати студентську взаємопідтримку і своєчасно скеровувати здобувачів, які виявляють ознаки виснаження, до психологічної служби. Інтеграція коротких ресурсних і усвідомлених практик у навчальний процес може стати додатковим чинником стабілізації стану студентів.

Здобувачам вищої освіти рекомендується регулярно застосовувати засвоєні під час програми практики саморегуляції, заземлення та усвідомленості, дбати про базові опори (режим, тілесна активність, соціальні контакти), вести щоденник вдячності або фіксації позитивного досвіду, формулювати реалістичні цілі та спиратися на коло власного впливу, а також не уникати звернення по професійну психологічну допомогу за потреби.

Отже, розроблена програма «Я і моє благополуччя» є цілісним і науково обґрунтованим інструментом психологічного впливу, який спирається на результати емпіричної діагностики, інтегрує сучасні психологічні підходи та орієнтований на розвиток усіх компонентів психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти з особливим урахуванням викликів воєнного часу. Її послідовне впровадження у поєднанні із запропонованими практичними рекомендаціями створює передумови для зміцнення психологічного благополуччя студентів, підвищення їхньої психологічної стійкості та поліпшення загального психічного здоров’я в умовах війни.

Висновки до розділу 2

1. У межах розділу здійснено емпіричне дослідження психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану. Базою дослідження став Державний податковий університет, емпіричний матеріал зібрано впродовж січня та березня 2026 року. У дослідженні взяли участь 57 здобувачів вищої освіти віком від 18 до 25 років, серед них 28 чоловіків і 29 жінок, студенти I-IV курсів. Для реалізації мети дібрано діагностичний інструментарій з оригінальних методик: Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (PWB-42) для оцінювання шести компонентів благополуччя: автономії, контролю над середовищем, особистісного зростання, мети в житті, позитивних стосунків з іншими та самоприйняття; Континуум психічного здоров’я К. Кіза (MHC-SF), що охоплює емоційне, психологічне і соціальне

благополуччя та дає змогу віднести особу до однієї з трьох офіційних категорій: виснаження, помірного психічного здоров’я або процвітання; одновимірну Шкалу ментального благополуччя Уорика-Единбурга (WEMWBS) з трьома офіційними рівнями вираженості. Дослідження проходило у три етапи: підготовчий, діагностичний та узагальнювальний. Опрацювання отриманих даних здійснювалося шляхом відсоткового розподілу здобувачів за рівнями, субшкалами та категоріями, що дозволило окреслити загальну картину психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни.

2. Аналіз емпіричних даних дав змогу схарактеризувати особливості психологічного благополуччя досліджуваних. За Шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф переважає середній рівень загального благополуччя, властивий 47,4 % здобувачів, тоді як низький рівень виявлено у 29,8 %, а високий лише у 22,8 % опитаних. Профіль за субшкалами засвідчив нерівномірність: найбільша частка високого рівня припадає на особистісне зростання (47,4 %) та автономію (40,4 %), дещо нижчими є позитивні стосунки з іншими (36,8 %) і мета в житті (33,3 %), а найслабшими компонентами виявилися контроль над середовищем (26,3 %) і самоприйняття (24,6 %). За Континуумом психічного здоров’я К. Кіза половина вибірки належить до категорії помірного психічного здоров’я (49,1 %), до процвітання віднесено 22,8 %, водночас значна частка здобувачів перебуває у стані виснаження (28,1 %); за субшкалами вищим є психологічне благополуччя (38,6 %), далі емоційне (33,3 %), а найслабшим залишається соціальне благополуччя (26,3 %). За Шкалою ментального благополуччя Уорика-Единбурга більшість досліджуваних перебуває у межах норми (49,1 %), показник нижчий за середній зафіксовано у 33,3 %, а вищий за середній лише у 17,5 % опитаних. Виявлено позитивну курсову динаміку: частка високого рівня благополуччя за К. Ріфф зростає від 14,3 % на І курсі до 21,4 % на ІІ, 26,7 % на ІІІ і 28,6 % на ІV курсі. Простежено й гендерну

специфіку: у чоловіків вищими є автономія (46,4 % проти 34,5 %) та самоприйняття (28,6 % проти 20,7 %), тоді як у жінок переважають особистісне зростання (51,7 % проти 42,9 %) і позитивні стосунки з іншими (41,4 % проти 32,1 %). Отримані дані підтверджують припущення про те, що психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти характеризується переважанням середнього рівня за відносно вищих показників особистісного зростання й автономії та знижених контролю над середовищем і самоприйняття, наявністю значної частки виснаження за методикою К. Кіза, а також позитивною курсовою динамікою та гендерною специфікою компонентів благополуччя.

3. З урахуванням отриманих результатів розроблено психологічну програму «Я і моє благополуччя», що є соціально-психологічним тренінгом підвищення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану. Програма складається з 10 занять тривалістю 90 хвилин кожне, розрахована на роботу у групах по 12-14 осіб та інтегрує положення позитивної психології, когнітивно-поведінкового підходу, практик усвідомленості (mindfulness) і експресивно-творчих методів. Мета програми полягає у підвищенні психологічного благополуччя студентів, розвитку емоційної саморегуляції, зміцненні ціннісно-смислової сфери, позитивних стосунків і самоприйняття. Зміст програми структуровано за модулями, що відповідають шести компонентам благополуччя К. Ріфф: автономія; контроль над середовищем; мета в житті; особистісне зростання; позитивні стосунки з іншими; самоприйняття, а також інтегративний блок, спрямований на формування усвідомленості та ресурсів совладання в умовах війни.

ВИСНОВКИ

Таким чином, аналіз і узагальнення результатів проведеного теоретико-емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану дало змогу сформулювати наступні основні висновки роботи.

1. Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що психологічне благополуччя є інтегральним багатовимірним особистісним утворенням, яке поєднує гедоністичний вимір (емоційний баланс, переважання позитивного афекту, задоволеність життям) та евдемоністичний вимір (самореалізація, осмисленість буття, автономія, особистісне зростання). Підґрунтя сучасного розуміння проблеми закладено працями західних дослідників: Н. Бредбурн обґрунтував поняття суб'єктивного благополуччя як балансу позитивного та негативного афектів; Е. Дінер розвинув концепцію суб'єктивного благополуччя й задоволеності життям; К. Ріфф запропонувала евдемоністичну шестикомпонентну модель психологічного благополуччя, що охоплює автономію, контроль над середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, мету в житті та самоприйняття; К. Кіз розробив континуум психічного здоров'я з категоріями процвітання, помірного психічного здоров'я та виснаження; М. Селігман у межах позитивної психології розкрив чинники повноцінного функціонування особистості, а Р. Раян і Е. Десі у теорії самодетермінації обґрунтували роль базових психологічних потреб. Проблематику благополуччя особистості та студентської молоді висвітлено в роботах сучасних українських науковців: Л. Брюховецької, О. Пляки, О. Потапюк, Т. Загинайло, Л. Олійник, Е. Гасанова, О. Шевченко. Узагальнення наукових джерел дало змогу визначити структуру благополуччя (компоненти за моделлю К. Ріфф; емоційне, соціальне та психологічне благополуччя за К. Кізом) та

виокремити його чинники: внутрішньоособистісні, соціально-психологічні та ситуаційні, зокрема умови військового стану. Підкреслено, що психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти постає важливим ресурсом адаптації, опанування стресу й збереження психічного здоров'я особистості в умовах війни.

2. Емпіричне дослідження проведено на базі Державного податкового університету; вибірку склали 57 здобувачів вищої освіти віком від 18 до 25 років, студенти I-IV курсів; дослідження здійснено у січні-березні 2026 року в умовах військового стану. За Шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф встановлено, що серед досліджуваних переважає середній рівень загального психологічного благополуччя; у профілі компонентів найвираженішими виявилися особистісне зростання та автономія, тоді як найслабшими постали контроль над середовищем і самоприйняття. За Континуумом психічного здоров'я К. Кіза з'ясовано, що більшість здобувачів належить до категорії помірного психічного здоров'я, значна частина перебуває у стані виснаження, а до процвітання віднесено меншість опитаних; серед складових благополуччя вищим є психологічне, а найслабшим виявилося соціальне. За Шкалою ментального благополуччя Уорика-Единбурга, яка має одновимірну будову, у більшості здобувачів рівень ментального благополуччя перебуває у межах норми. Простежено позитивну курсову динаміку: частка високого благополуччя зростає від першого до четвертого курсу, що свідчить про поступове зміцнення особистісних ресурсів у процесі навчання. Виявлено гендерну специфіку: у чоловіків більш вираженими є автономія та самоприйняття, тоді як у жінок переважають особистісне зростання й позитивні стосунки з іншими. Отримані дані підтвердили висунуту гіпотезу про те, що психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану характеризується переважанням середнього рівня за відносно вищих показників особистісного зростання й

автономії та знижених контролю над середовищем і самоприйняття, наявністю значної частки виснаження, з позитивною курсовою динамікою та гендерною специфікою компонентів благополуччя.

3. На основі отриманих результатів розроблено психологічну програму «Я і моє благополуччя», що являє собою соціально-психологічний тренінг підвищення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану та інтегрує засоби позитивної психології, когнітивно-поведінкового підходу, практик усвідомленості й експресивно-творчих методів. Метою програми є підвищення психологічного благополуччя студентів, розвиток емоційної саморегуляції, зміцнення ціннісно-смислової сфери, позитивних стосунків і самоприйняття. Зміст програми реалізується за трьома напрямами: емоційно-регуляторним (розвиток емоційної саморегуляції, опанування стресу воєнного часу, формування навичок усвідомленості); ціннісно-смисловим, або когнітивним (осмисленість життя, визначення мети, переосмислення власного досвіду, зміцнення автономії та самоприйняття); соціально-комунікативним (розвиток позитивних стосунків, взаємопідтримки, посилення відчуття контролю над середовищем). На підставі результатів сформульовано практичні рекомендації трьом групам: практичним психологам і психологічним службам закладів вищої освіти (діагностика та впровадження розвивальних програм підтримки благополуччя з акцентом на зміцненні самоприйняття й контролю над середовищем); кураторам академічних груп і викладачам (створення підтримувального освітнього середовища, що сприяє автономії, осмисленості навчання та позитивним стосункам); здобувачам вищої освіти (опанування технік саморегуляції, усвідомленості та конструктивного совладання зі стресом воєнного часу). Упровадження зазначеної програми сприятиме збереженню психічного здоров’я та психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю., Возний Д., Волинчук Т. Психічне здоров’я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій. Ментальне здоров’я. 2024. № 3. С. 19-25. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-3-4
2. Бойченко А. Здоров’язбереження здобувачів вищої освіти в умовах сучасного освітнього середовища. Освіта. Інноватика. Практика. 2025. Том 13, № 6. С. 7-11. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i6-001
3. Брюховецька О. В. Ментальне здоров’я здобувачів вищої освіти: потреба у збереженні в умовах війни. Вісник післядипломної освіти : збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування». 2025. Вип. 34 (63). С. 49-70. https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-34(63)-49-70
4. Великородна П. Р. Психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота бакалавра. Дніпро : Донбаський державний педагогічний університет, Горлівський інститут іноземних мов, 2025. 65 с.
5. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров’я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022.
6. Ворона В., Ткаченко В. Формування здоров’язбережувальної компетентності як важливий складник професійної підготовки майбутніх фахівців у ЗВО. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія Педагогічні науки. 2024. Вип. 1. С. 81-89. URL: https://new.ejournal.cdu.edu.ua/pedagogics/article/view/9
7. Гасанов Г. С., Чернякова О. В. Психологічні особливості емоційної сфери студентів в умовах воєнного стану. Кривий Ріг : МЦНД, 19 січня 2024. С. 463-366.
8. Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Станкевич Т. В., Чорна В. В., Товкун Л. П., Лебединець Н. В., Парац А. М., Бондар О. Ю., Хмель Л. Л. Особливості

ментального здоров’я та способу життя студентів під час війни. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2023. Т. 27, № 4. С. 628-634.

9. Гришко О., Чернякова О. Шляхи подолання негативних емоційних станів студентів в умовах воєнного часу. Грааль науки. 2024. № 37. С. 416-418. https://doi.org/10.36074/grail-of-science.15.03.2024.069
10. Дзеружинська Н., Гиндич А. A study of the mental health of students affected by war: comorbidity, quality of life, and effective therapeutic approaches. Psychosomatic Medicine and General Practice. 2025. Т. 10, № 1. https://doi.org/10.26766/pmgp.v10i1.596
11. Євтушенко І. В. Психологічне здоров’я: поняття, критерії та рівні. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»; Серія «Управління та адміністрування». 2023. № 25 (54). С. 56-69. DOI: https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)56-69
12. Житинська М. О. Формування резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах війни. Ментальне здоров’я особистості та організації : колективна монографія / за заг. ред. Г. А. Пріба. Київ : ТОВ «Типографія АМГ», 2024. С. 141-149.
13. Завалевський Ю., Бережна Т., Блашкова О. Психологічне здоров’я української молоді в умовах воєнного стану. Актуальні питання гуманітарних наук. 2025. № 85 (1). С. 311-318. DOI: https://doi.org/10.24919/2308-4863/85-1-47
14. Загинайло М. О. Особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти : кваліфікаційна робота магістра. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2026. 66 с.
15. Закревська П. М., Ткачук Т. А. Особливості психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах військового стану. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : програма XI Міжнародної науково-практичної конференції (22-24 квітня 2026 року). Ірпінь : ДПУ, 2026.

16. Злобіна О. Ресурси психологічної стійкості у протидії стресорам війни. Соціологія: теорія, методи, маркетинг : наук. журн. 2024. № 4. С. 111-134. URL: https://stmm.in.ua/archive/ukr/2024-4/8.pdf
17. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
18. Кетлер-Митницька Т. С. Чинники психологічного благополуччя студентів в умовах війни. Культура та інформаційне суспільство XXI століття : матеріали міжнар. наук.-теорет. конф. молодих учених (Харків, 20-21 квітня 2023 р.). Харків : ХДАК, 2023. С. 143-145.
19. Кічук А. В. Деякі аспекти проблеми резильєнтності особистості зрілого юнацького віку. Journal of Psychology Research. 2023. № 29 (12). С. 26-32. DOI: https://doi.org/10.15421/102904
20. Коновалова О. В., Бикова С. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія. 2023. Вип. 3. С. 13-17. DOI: https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2023.3.2
21. Коструба Н., Поліщук З. Психологічне благополуччя студентів у період війни : емпіричний аналіз. Психологічні перспективи. 2022. № 40. С. 51-61.
22. Криворучко С. М., Самохін О. О. Вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. Вип. 11 (157). С. 90-95. URL: https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/download/983/962
23. Кузнєцов М. А., Татієвська М. М. Апатія та резильєнтність як чинники прояву симптомів ПТСР у студентів. Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період: виклики, правила, перспективи : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 4 березня – 14 квітня 2024 року. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 313-318.

24. Лазаренко В., Саніна Н. Психологічний стан студентів закладів вищої освіти під час війни. Матеріали конференції МНЛ 22 квітня 2022. Тернопіль, 2022. С. 239-240.
25. Максименко С. Д., Гришко О. Д. Психічний супровід і психічне здоров'я. Київ : Вид-во Людмила, 2024. Т. 2.
26. Маліннікова В. С. Особливості формування психологічного благополуччя здобувачів в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота бакалавра. Дніпро : Дніпровський гуманітарний університет, 2025. 69 с.
27. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А., Шкраб'юк В. С., Кононенко О. І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. № 10 (28). С. 601-611. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611
28. Новак Т. В., Ярощук М. В. Психологічний супровід учасників освітнього процесу в реаліях війни в Україні. Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка. 2023. № 17. С. 161-169. https://doi.org/10.32782/2410-2075-2023-17.20
29. Олійник О. М., Солошенко О. М. Психологічна безпека та ментальне благополуччя студентів в умовах воєнного стану. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2025. № 103. DOI: https://doi.org/10.32782/1992-5786.2025.103.16
30. Омелянська В. І., Ісаєвич С. І., Заболотна Н. М. До питання переживання психологічного благополуччя в динаміці. The XVIII International scientific and practical conference «Theoretical and applied aspects of the development of science». Bilbao, Spain : International Science Group, 2023. С. 384-388.
31. Пенькова О. І. Психологічне благополуччя : теоретичний аналіз проблеми. Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. № 21. С. 327-340.
32. Періг І. М. Психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах війни: напрями підтримки і збереження. Аксіопсихологічні вектори розвитку

сучасної освіти : Міжнародна науково-практична конф. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 254-256.

33. Пляка Л. В. Шляхи розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Педагогічна та вікова психологія. 2023. Том 34 (73), № 6. С. 50-55. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.6/09

34. Полив'яна М., Степанова Н., Ячнік Ю., Мишаківська О. та ін. Потреба в підтримці ментального здоров'я студентів під час війни. Праці Наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. 2024. № 2 (76). С. 2-19. DOI: https://doi.org/10.25040/ntsh2024.02.21

35. Потапюк Л. Психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах воєнних викликів: роль і потенціал соціальної реабілітації. Витоки педагогічної майстерності. 2026. Вип. 37. С. 185-191. DOI: https://doi.org/10.33989/2075-146X.2026.37.361842

36. Психологічний супровід особистості в умовах війни / С. Кузікова та ін. Київ – Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024.

37. Савіцина Є. В., Бабатіна С. І. Психологічне благополуччя особистості : опис функціональної моделі. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.). Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2020. С. 316-319.

38. Савчук Н. В. Адаптація студентів до умов воєнного часу як чинник їхнього психологічного благополуччя. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 3 (75). С. 101-108.

39. Тертяшна С. О., Чернякова О. В. Особливості психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Collection of scientific papers «SCIENTIA» (July 26, 2024, Zagreb, Republic of Croatia). 2024. С. 76-78.

40. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. Габітус. 2023. Вип. 53. С. 207-211.

41. Філат Т., Сидора М., Запорожець О., Сербіненко Л. Особливості навчального процесу в умовах воєнного стану в Україні. ІІІ Міжнародна науково-практична конференція «Theoretical aspects of education development», 24-27 січня 2023 р. Варшава, Польща, 2023. С. 1-6.
42. Харитинський А. А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/249786/249299
43. Харченко А. С., Яновська Т. А., Мишко Н. М. Особливості психологічного благополуччя сучасних студентів. Психологія і соціальна робота у XXI столітті : зб. наук. матеріалів ІІ Міжнарод. наук.-практ. форуму (м. Полтава, 20-22 листопада 2024 р.). Полтава, 2024. С. 246-250.
44. Чернякова О., Лукашук А. Особливості психічного здоров'я сучасних студентів Київського університету інтелектуальної власності та права Національного університету «Одеська юридична академія» в умовах воєнного стану. Scientific Collection «InterConf». 2023. № 141. С. 186-188.
45. Шапаренко Х., Бакуменко Т., Жулід М. Специфіка формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої педагогічної освіти. Педагогічна Академія: наукові записки. 2024. Вип. 11. 15 с. URL: https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/423
46. Шевченко М. І. Психоемоційна стійкість здобувачів вищої освіти в умовах тривалого воєнного стану: чинники ризику та ресурси адаптації. Сталий розвиток правоохоронної системи та публічної безпеки в умовах глобальних трансформацій : зб. матеріалів круглого столу (м. Вінниця, 19 січня 2026 р.). Вінниця : «ГО ЦНДІ», 2026. С. 74-79.
47. Яланська С. П., Єфименко А. Р. Резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах повномасштабної війни. Наукові записки. Серія: Психологія. 2025. Вип. 1 (7). С. 175-181. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-23
48. Gong, Z., Wang, H., Zhong, M., & Shao, Y. (2023). College students' learning stress, psychological resilience and learning burnout: Status quo and coping strategies. https://doi.org/10.1186/s12888-023-04783-z

49. Khomenko, Y., Shevchuk, V., & Sedykh, K. (2024). *Study of the psychological well-being of academic staff under martial law*. Baltija Publishing.
50. Lipskaya-Velikovsky, L., Fogel-Grinvald, H., Gilboa, Ya., & Nahum, M. (2025). Occupational balance and meaning mediate higher education students' mental health during war: A structural equation modeling analysis. *The American Journal of Occupational Therapy*, *79*(1), 7901205030. https://doi.org/10.5014/ajot.2025.050867
51. Radhamani, K., & Kalaivani, D. (2021). Academic resilience among students: A review of literature. *International Journal of Research and Review*, *8*(6).
52. Riedel, R., Vialle, W., Pearson, P., & Oade, L. G. (2020). Quality learning and positive education practice: The student experience of learning in a school-wide approach to positive education. *International Journal of Applied Positive Psychology*, *5*, 53-75.
53. Ryff, C., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 719-727.
54. Zhylin, M., Malysh, V., Mendelo, V., Potapiuk, L., & Halahan, V. (2024). The impact of emotional intelligence on coping strategies for psychological trauma. *Environment and Social Psychology*, *9*(7), 1-12. https://doi.org/10.59429/esp.v9i7.6145.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Psychological Well-Being Scales, версія 42 пункти)

Мета методики

Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff PWB Scales) є базовим інструментом операціоналізації евдемоністичного підходу до психологічного благополуччя. Методика спирається на інтеграцію класичних філософсько-психологічних концепцій повноцінного функціонування особистості (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, Е. Еріксон, К. Юнг, Дж. Бюлер, М. Ягода) і операціоналізує психологічне благополуччя через шість базових компонентів: автономію, контроль над середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, мету в житті, самоприйняття.

Сфера застосування

Психологічне консультування, психодіагностика особистісного функціонування, наукове дослідження благополуччя у дорослих та студентської молоді (від 16 років і старших), моніторинг психологічного здоров'я в умовах кризових ситуацій, оцінка ефективності психотерапевтичних та розвивальних програм. Може застосовуватися в індивідуальному та груповому форматах.

Психометричні характеристики

Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф мають доведену в численних міжнародних дослідженнях надійність та валідність. Шкали характеризуються високою внутрішньою узгодженістю та задовільною ретестовою стійкістю показників у часі. Конструктна валідність підтверджена факторним аналізом, що відтворює шестикомпонентну структуру методики. Конкурентна валідність засвідчена узгодженістю результатів з іншими методиками психологічного та суб'єктивного благополуччя, самооцінки й психологічного здоров'я та протилежною спрямованістю зв'язків зі шкалами депресії, тривоги й нейротизму. Методика чутливо диференціює групи з різним рівнем особистісного функціонування. Шкали перекладено та застосовано в багатьох мовно-культурних контекстах.

Структура методики

Методика складається з **42 пунктів-тверджень** за 6-бальною шкалою Лайкерта:

- 1, повністю не згоден / повністю не погоджуюсь;
- 2, переважно не згоден / переважно не погоджуюсь;
- 3, скоріше не згоден / скоріше не погоджуюсь;
- 4, скоріше згоден / скоріше погоджуюсь;
- 5, переважно згоден / переважно погоджуюсь;
- 6, повністю згоден / повністю погоджуюсь.

Структура методики складається з **6 шкал по 7 пунктів кожна:**

№	Шкала (англ.)	Шкала (укр.)	Кількість пунктів
1	Autonomy	Автономія	7
2	Environmental Mastery	Контроль над середовищем	7
3	Personal Growth	Особистісне зростання	7
4	Positive Relations with Others	Позитивні стосунки з іншими	7
5	Purpose in Life	Мета в житті	7
6	Self-Acceptance	Самоприйняття	7

Сирий бал за кожною шкалою (з урахуванням зворотнього кодування інверсних пунктів) коливається від 7 до 42; сумарний бал за всіма шкалами, від 42 до 252.

Інструкція досліджуваному

«Шановні учасники! Перед Вами 42 твердження, що стосуються Вашого ставлення до себе та до власного життя. Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно описує саме Вас, обравши одне з шести значень: 1 (повністю не згоден/-на), 2 (переважно не згоден/-на), 3 (скоріше не згоден/-на), 4 (скоріше згоден/-на), 5 (переважно згоден/-на), 6 (повністю згоден/-на). Тут немає правильних або неправильних відповідей. Не пропускайте жодного пункту. Працюйте у середньому темпі, не замислюючись надто довго над окремим твердженням. Час виконання, 20-25 хвилин».

Стимульний матеріал (повний перелік 42 пунктів)

Нижче подано україномовний переклад оригінальних англомовних формулювань (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Для зручності сприйняття пункти згруповано та послідовно перенумеровано за субшкалами; у класичній версії методики пункти різних субшкал чергуються. Біля кожного пункту вказано шкалу (А, Автономія; КС, Контроль над середовищем; ОЗ, Особистісне

зростання; ПС, Позитивні стосунки з іншими; МЖ, Мета в житті; С, Самоприйняття) та позначення «прямий» (П) або «інверсний» (І) пункт.

Шкала «Автономія» (А)

1. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть коли вона суперечить думкам більшості людей. *(А, П)*

2. Мої рішення зазвичай не залежать від того, що роблять усі інші. *(А, П)*

3. Я схильний/-а турбуватися про те, що інші люди про мене думають. *(А, І)*

4. Я маю упевненість у власних поглядах, навіть якщо вони суперечать загальному консенсусу. *(А, П)*

5. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або родина не погоджуються. *(А, І)*

6. Бути задоволеним/-ою собою для мене важливіше, ніж отримувати схвалення від інших. *(А, П)*

7. Мені складно висловлювати власну думку щодо суперечливих питань. *(А, І)*

Шкала «Контроль над середовищем» (КС)

8. Я не дуже добре вписуюсь у людей та середовище навколо мене. *(КС, І)*

9. Я досить добре справляюся з багатьма обов’язками мого щоденного життя. *(КС, П)*

10. Я часто почуваюся перевантаженим/-ою своїми обов’язками. *(КС, І)*

11. Я загалом добре дбаю про свої особисті фінанси та справи. *(КС, П)*

12. Я добре розподіляю свій час так, щоб встигнути зробити все, що потрібно. *(КС, П)*

13. Мені складно організовувати своє життя так, щоб воно мене задовольняло. *(КС, І)*

14. Я зміг/змогла побудувати дім та спосіб життя, які мені дуже подобаються. *(КС, П)*

Шкала «Особистісне зростання» (ОЗ)

15. Мене не цікавлять види діяльності, які могли б розширити мої горизонти. *(ОЗ, І)*

16. Я не хочу пробувати нові способи робити справи, моє життя цілком прийнятне таким, яким воно є. *(ОЗ, І)*

17. Я вважаю важливим мати новий досвід, який кидає виклик моїм усталеним поглядам на світ. *(ОЗ, П)*

18. Коли я думаю про це, насправді я не дуже виріс/виросла як особистість упродовж років. *(ОЗ, І)*

19. Я маю відчуття, що упродовж часу значно розвинувся/розвинулася як особистість. *(ОЗ, П)*

20. Мені не подобається перебувати в нових ситуаціях, що вимагають змінити мої звичні способи дій. *(ОЗ, І)*

21. У прислів'ї «старого собаку нових трюків не навчиш» є частка правди. *(ОЗ, І)*

Шкала «Позитивні стосунки з іншими» (ПС)

22. Більшість людей сприймають мене як люблячу та сповнену емоційної теплоти особу. *(ПС, П)*

23. Я часто почуваюся самотнім/-ою, оскільки маю мало близьких друзів, з якими можу поділитися своїми переживаннями. *(ПС, І)*

24. Я отримую задоволення від особистих та довірливих розмов із членами родини або друзями. *(ПС, П)*

25. У мене не так багато людей, які готові слухати, коли мені потрібно поговорити. *(ПС, І)*

26. Мені здається, що в більшості інших людей більше друзів, ніж у мене. *(ПС, І)*

27. Люди описали б мене як того, хто щедро ділиться часом з іншими. *(ПС, П)*

28. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, і вони знають, що можуть довіряти мені. *(ПС, П)*

Шкала «Мета в житті» (МЖ)

29. Я схильний/-а зосереджуватися на сьогоденні, оскільки майбутнє майже завжди приносить мені проблеми. *(МЖ, І)*

30. Мої щоденні справи часто здаються мені тривіальними та неважливими. *(МЖ, І)*

31. Я не маю чіткого уявлення про те, чого саме намагаюся досягти у житті. *(МЖ, І)*

32. Колись я ставив/-ла собі цілі, але зараз це здається втратою часу. *(МЖ, І)*

33. Я активно діючий/-а у втіленні планів, які я для себе намітив/-ла. *(МЖ, П)*

34. Іноді мені здається, що я зробив/-ла все, що мав/мала зробити в житті. *(МЖ, І)*

35. Мені подобається будувати плани на майбутнє та працювати над їх реалізацією. *(МЖ, П)*

Шкала «Самоприйняття» (С)

36. Я відчуваю, що багато з тих, кого я знаю, отримали від життя більше, ніж я. *(С, І)*

37. Я зробив/-ла певні помилки в минулому, але загалом вважаю, що все склалося на краще. *(С, П)*

38. У багатьох речах я почуваюся розчарованим/-ою щодо своїх життєвих досягнень. *(С, І)*

39. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як ставлення інших людей до самих себе. *(С, І)*

40. Минуле мало свої злети й падіння, але загалом я б нічого в ньому не змінював/-ла. *(С, П)*

41. Коли я порівнюю себе з друзями та знайомими, я почуваюся добре щодо того, ким я є. *(С, П)*

42. Загалом я почуваюся впевненим/-ою та позитивно ставлюся до себе. *(С, П)*

Ключ до методики (зворотне кодування інверсних пунктів)

Перед підрахунком сумарного бала за шкалами здійснюється зворотне кодування інверсних (І) пунктів за схемою: 1 на 6, 2 на 5, 3 на 4, 4 на 3, 5 на 2, 6 на 1.

Інверсні пункти: 3, 5, 7 (А); 8, 10, 13 (КС); 15, 16, 18, 20, 21 (ОЗ); 23, 25, 26 (ПС); 29, 30, 31, 32, 34 (МЖ); 36, 38, 39 (С).

Прямі пункти: 1, 2, 4, 6 (А); 9, 11, 12, 14 (КС); 17, 19 (ОЗ); 22, 24, 27, 28 (ПС); 33, 35 (МЖ); 37, 40, 41, 42 (С).

Сирий бал за шкалою отримується додаванням балів за всіма 7 пунктами цієї шкали (з урахуванням зворотного кодування інверсних пунктів). Загальний бал за методикою, сума балів за всіма 6 шкалами.

Інтерпретація результатів

Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф не мають єдиних загальноприйнятих нормативних меж; рівні благополуччя визначаються умовно, з орієнтацією на розподіл показників у конкретній вибірці. Нижче подано орієнтовні рівневі межі, застосовані для впорядкування результатів дослідження.

За загальним балом (від 42 до 252):

- **Низький рівень психологічного благополуччя:** менше 126 балів. Особа переживає виражені труднощі за кількома компонентами благополуччя, потребує психологічного супроводу.
- **Середній рівень психологічного благополуччя:** від 126 до 192 балів. Особа загалом функціонує задовільно, проте окремі компоненти благополуччя можуть потребувати розвитку.
- **Високий рівень психологічного благополуччя:** понад 192 бали. Особа демонструє повноцінне особистісне функціонування за більшістю компонентів моделі.

Зазначені межі узгоджено з рівневими порогами за окремими шкалами (21 і 32 бали в перерахунку на шість шкал) і застосовано як орієнтовні.

За окремими шкалами (від 7 до 42 за кожною):

- **Низький рівень:** менше 21 балу.
- **Середній рівень:** від 21 до 32 балів.
- **Високий рівень:** понад 32 бали.

Якісна характеристика шкал:

- **Автономія:** високі бали, особа є самостійною, незалежною, здатною протистояти соціальному тиску, оцінює себе за власними внутрішніми стандартами; низькі бали, особа надмірно залежить від думки оточення, орієнтується на зовнішнє схвалення.
- **Контроль над середовищем:** високі бали, особа компетентно керує середовищем, ефективно використовує можливості, обирає або створює оточення, що відповідає її потребам; низькі бали, особа має труднощі у керуванні щоденними справами, відчуває брак контролю над зовнішнім світом.
- **Особистісне зростання:** високі бали, особа має відчуття безперервного розвитку, відкрита новому досвіду, реалізує власний потенціал; низькі бали, особа переживає особистий застій, не помічає змін у собі, не виявляє інтересу до нових способів діяльності.
- **Позитивні стосунки з іншими:** високі бали, особа має теплі, довірливі, насичені стосунки з іншими, здатна до емпатії, прихильності та

інтимності; низькі бали, особа переживає ізоляцію та фрустрацію у стосунках, має труднощі у проявленні теплих почуттів.

- **Мета в житті:** високі бали, особа має чітку мету в житті та переконання, що надають життю осмисленість; низькі бали, особа має слабке відчуття осмисленості життя, не бачить цілей, для яких варто жити.
- **Самоприйняття:** високі бали, особа позитивно ставиться до себе, приймає різні аспекти свого «Я», у тому числі й слабкі сторони, позитивно оцінює минуле; низькі бали, особа незадоволена собою, розчарована минулим, прагне бути іншою, ніж є насправді.

ДОДАТОК Б

Континуум психічного здоров'я (Mental Health Continuum-Short Form, MHC-SF)

Мета методики

Континуум психічного здоров'я К. Кіза (MHC-SF) призначений для комплексного оцінювання позитивного психічного здоров'я особистості. В основу методики покладено уявлення про психічне здоров'я як про самостійний континуум, відмінний від континууму психічної хвороби: відсутність психічного розладу ще не означає наявності повноцінного благополуччя. Методика операціоналізує три взаємопов'язані виміри благополуччя, а саме емоційне (гедоністичне), соціальне та психологічне (евдемоністичне), і дає змогу віднести особу до однієї з трьох категорій психічного здоров'я: процвітання, помірне психічне здоров'я або виснаження.

Сфера застосування

Психодіагностика позитивного психічного здоров'я, наукове дослідження благополуччя у дорослих та студентської молоді (від 18 років; існує також підліткова версія), моніторинг психічного здоров'я в умовах кризових і стресових ситуацій, оцінка ефективності профілактичних та розвивальних програм. Завдяки невеликій кількості пунктів методика зручна для масових скринінгів, повторних вимірювань та порівняльних досліджень. Може застосовуватися в індивідуальному та груповому форматах.

Психометричні характеристики

Континуум психічного здоров'я К. Кіза має доведену в міжнародних дослідженнях надійність і валідність. Методика характеризується високою внутрішньою узгодженістю загального показника та задовільною узгодженістю субшкал. Конструктна валідність підтверджена факторним аналізом, що відтворює трикомпонентну структуру методики (емоційне, соціальне, психологічне благополуччя). Конкурентна валідність засвідчена узгодженістю результатів з іншими методиками психологічного благополуччя та повноцінного функціонування особистості й протилежною спрямованістю зв'язків зі шкалами депресії й тривоги. Україномовна адаптація методики (Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак) підтвердила її придатність для застосування в українській вибірці.

Структура методики

Методика містить **14 пунктів-тверджень**, які стосуються частоти переживань особи **за останній місяць**. Відповіді надаються за **6-бальною шкалою частоти:**

- 0, ніколи;

- 1, раз або двічі;
- 2, приблизно раз на тиждень;
- 3, приблизно 2-3 рази на тиждень;
- 4, майже щодня;
- 5, щодня.

Усі пункти прямі (зворотного кодування немає). Пункти об'єднано у три субшкали:

№	Субшкала	Пункти	Кількість пунктів	Діапазон бала
1	Емоційне благополуччя	1-3	3	від 0 до 15
2	Соціальне благополуччя	4-8	5	від 0 до 25
3	Психологічне благополуччя	9-14	6	від 0 до 30

Сумарний бал за методикою розраховується як сума балів за всіма 14 пунктами та коливається від 0 до 70. Окрім кількісних показників субшкал, методика передбачає віднесення особи до однієї з трьох категорій психічного здоров'я за спеціальним діагностичним алгоритмом.

Інструкція досліджуваному

«Шановні учасники! Будь ласка, оцініть, як часто впродовж **останнього місяця** Ви переживали кожен із наведених станів. Для кожного твердження оберіть одне з шести значень: 0 (ніколи), 1 (раз або двічі), 2 (приблизно раз на тиждень), 3 (приблизно 2-3 рази на тиждень), 4 (майже щодня), 5 (щодня). Тут немає правильних або неправильних відповідей. Відповідайте відверто, відповідно до Вашого реального самопочуття. Не пропускайте жодного пункту. Час виконання, 5-7 хвилин».

Стимульний матеріал (повний перелік 14 пунктів)

(Україномовний переклад оригінальних англомовних формулювань Keyes, 2009.)

Як часто впродовж останнього місяця у Вас виникало відчуття, що Ви...

Субшкала «Емоційне благополуччя» (пункти 1-3)

1. були щасливим/-ою. *(happy)*

2. були зацікавленим/-ою життям. *(interested in life)*

3. були задоволеним/-ою життям. *(satisfied with life)*

Субшкала «Соціальне благополуччя» (пункти 4-8)

4. Вам є що дати суспільству, що Ви робите важливий внесок у нього. *(that you had something important to contribute to society)*

5. Ви належите до спільноти (соціальної групи, громади, оточення). *(that you belonged to a community)*

6. наше суспільство є добрим місцем або стає кращим місцем для всіх людей. *(that our society is a good place, or is becoming a better place, for all people)*

7. люди загалом добрі. *(that people are basically good)*

8. те, як функціонує наше суспільство, є для Вас зрозумілим. *(that the way our society works made sense to you)*

Субшкала «Психологічне благополуччя» (пункти 9-14)

9. Вам подобається більшість рис Вашої особистості. *(that you liked most parts of your personality)*

10. Ви добре справляєтеся з повсякденними обов'язками. *(good at managing the responsibilities of your daily life)*

11. у Вас теплі й довірливі стосунки з іншими людьми. *(that you had warm and trusting relationships with others)*

12. у Вас був досвід, який спонукав Вас зростати й ставати кращою людиною. *(that you had experiences that challenged you to grow and become a better person)*

13. Ви впевнено висловлюєте власні думки та погляди. *(confident to think or express your own ideas and opinions)*

14. Ваше життя має напрям і сенс. *(that your life has a sense of direction or meaning to it)*

Ключ та підрахунок

Субшкальні бали обчислюються як суми балів за відповідними пунктами:

- Емоційне благополуччя, сума пунктів 1-3 (від 0 до 15);
- Соціальне благополуччя, сума пунктів 4-8 (від 0 до 25);
- Психологічне благополуччя, сума пунктів 9-14 (від 0 до 30).

Загальний бал, сума всіх 14 пунктів (від 0 до 70).

Діагностичні категорії визначаються за частотою відповідей (категоріальний алгоритм К. Кіза):

- **Процвітання:** особа відповіла «майже щодня» або «щодня» (тобто обрала 4 чи 5) щонайменше на один із трьох пунктів емоційного благополуччя ТА щонайменше на шість з одинадцяти пунктів соціального й психологічного благополуччя.
- **Виснаження:** особа відповіла «ніколи» або «раз чи двічі» (тобто обрала 0 чи 1) щонайменше на один із трьох пунктів емоційного благополуччя ТА щонайменше на шість з одинадцяти пунктів соціального й психологічного благополуччя.
- **Помірне психічне здоров'я:** усі особи, які не відповідають критеріям ані процвітання, ані виснаження.

Інтерпретація результатів

Якісна характеристика категорій психічного здоров'я:

- **Процвітання:** особа переживає високий рівень позитивних емоцій та повноцінно функціонує у психологічному й соціальному вимірах; характеризується задоволеністю життям, осмисленістю, самоприйняттям, теплими стосунками, відчуттям соціальної інтеграції та внеску. Це стан повноцінного психічного здоров'я.
- **Помірне психічне здоров'я:** особа не переживає ані вираженого процвітання, ані виснаження; емоційне, соціальне та психологічне благополуччя представлені на середньому рівні. Це найпоширеніша категорія, що відображає прийнятне, але не оптимальне функціонування.
- **Виснаження:** особа переживає знижений рівень позитивних емоцій і обмежене психологічне та соціальне функціонування за відсутності діагностованого психічного розладу. Стан виснаження пов'язаний з підвищеним ризиком зниження якості життя та психічних труднощів і потребує уваги та психологічної підтримки.

Якісна характеристика субшкал:

- **Емоційне благополуччя:** відображає гедоністичний вимір, частоту переживання позитивних емоцій, інтересу та задоволеності життям.
- **Соціальне благополуччя:** відображає якість функціонування особи в соціумі, відчуття соціальної інтеграції, прийняття, внеску, осмисленості суспільного життя та віри в його розвиток.
- **Психологічне благополуччя:** відображає евдемоністичний вимір, самоприйняття, особистісне зростання, осмисленість життя, автономію, компетентність та позитивні стосунки.

ДОДАТОК В

Шкала ментального благополуччя Уорика-Единбурга (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS)

Мета методики

Шкала ментального благополуччя Уорика-Единбурга (WEMWBS) призначена для оцінювання загального рівня позитивного ментального благополуччя особистості. Методика охоплює як гедоністичний (позитивні емоції, життєрадісність, оптимізм), так і евдемоністичний (повноцінне функціонування, осмисленість, автономія, позитивні стосунки) аспекти благополуччя, проте, на відміну від багатовимірних опитувальників, інтегрує їх у **єдиний одновимірний показник**. Усі пункти методики сформульовано позитивно, що дає змогу отримати цілісну оцінку ментального благополуччя за останні два тижні.

Сфера застосування

Скринінг та моніторинг позитивного ментального благополуччя населення, психодіагностика в психологічних службах закладів освіти, наукові дослідження благополуччя у дорослих та студентської молоді, оцінка ефективності профілактичних та розвивальних програм і громадських ініціатив зі зміцнення психічного здоров’я. Завдяки простоті та невеликій кількості пунктів методика зручна для масових і повторних вимірювань, у тому числі в умовах стресу та кризових ситуацій. Застосовується в індивідуальному та груповому форматах.

Психометричні характеристики

Шкала ментального благополуччя Уорика-Единбурга має доведену в міжнародних дослідженнях надійність і валідність. Методика характеризується високою внутрішньою узгодженістю та задовільною ретестовою стійкістю показників у часі. Конструктна валідність підтверджена факторним аналізом, що засвідчує **одновимірну структуру** методики: усі чотирнадцять пунктів навантажують єдиний загальний фактор ментального благополуччя. Конкурентна валідність засвідчена узгодженістю результатів з іншими методиками благополуччя та психологічного здоров’я й протилежною спрямованістю зв’язків зі шкалами психологічного дистресу.

Структура методики

Методика містить **14 пунктів-тверджень**, кожне з яких сформульоване **позитивно** і стосується думок та почуттів особи **впродовж останніх двох тижнів**. Відповіді надаються за **5-бальною шкалою частоти:**

- 1, ніколи;
- 2, зрідка;
- 3, іноді;
- 4, часто;
- 5, весь час.

Методика є **одновимірною**: вона не передбачає поділу на субшкали, а зворотного кодування немає (усі пункти прямі). Сумарний бал розраховується як проста сума балів за всіма 14 пунктами та коливається **від 14 до 70**. Вищий бал відповідає вищому рівню ментального благополуччя.

Інструкція досліджуваному

«Шановні учасники! Нижче подано низку тверджень про думки та почуття. Будь ласка, для кожного твердження позначте те значення, яке найкраще описує Ваш досвід **упродовж останніх двох тижнів**: 1 (ніколи), 2 (зрідка), 3 (іноді), 4 (часто), 5 (весь час). Тут немає правильних або неправильних відповідей. Не пропускайте жодного пункту. Час виконання, 3-5 хвилин».

Стимульний матеріал (повний перелік 14 пунктів)

(Україномовний переклад оригінальних англомовних формулювань Tennant et al., 2007.)

Упродовж останніх двох тижнів...

1. Я з оптимізмом дивився/-лася у майбутнє. *(I've been feeling optimistic about the future.)*

2. Я почував/-ла себе корисним/-ою. *(I've been feeling useful.)*

3. Я почував/-ла себе розслабленим/-ою. *(I've been feeling relaxed.)*

4. Мені були цікаві інші люди. *(I've been feeling interested in other people.)*

5. У мене було вдосталь енергії. *(I've had energy to spare.)*

6. Я добре давав/-ла раду проблемам. *(I've been dealing with problems well.)*

7. Я мислив/-ла чітко. *(I've been thinking clearly.)*

8. Я добре ставився/-лася до себе. *(I've been feeling good about myself.)*

9. Я почував/-ла себе близьким/-ою з іншими людьми. *(I've been feeling close to other people.)*

10. Я почував/-ла себе впевненим/-ою. *(I've been feeling confident.)*

11. Я міг/могла самостійно ухвалювати рішення щодо різних справ. *(I've been able to make up my own mind about things.)*

12. Я почував/-ла себе любимим/-ою. *(I've been feeling loved.)*

13. Мені були цікаві нові речі. *(I've been interested in new things.)*

14. Я почував/-ла себе життєрадісним/-ою. *(I've been feeling cheerful.)*

Ключ та підрахунок

Усі пункти прямі (зворотного кодування немає). Сумарний бал розраховується простим додаванням балів за всіма 14 пунктами:

Загальний бал = п1 + п2 + ... + п14 (діапазон: від 14 до 70).

Окремі субшкали не виокремлюються, оскільки методика є одновимірною.

Інтерпретація результатів

Сумарний бал відображає загальний рівень ментального благополуччя особи. Для впорядкування результатів застосовано три рівні вираженості показника:

Рівень	Діапазон бала	Психологічна характеристика
Нижчий за середній	від 14 до 42	Знижене ментальне благополуччя: переважання втоми, напруження, зниженого настрою; доцільні психопрофілактична підтримка та розвивальні заходи
У межах норми	від 43 до 60	Прийнятний, типовий рівень ментального благополуччя; стабільне емоційне функціонування
Вищий за середній	від 61 до 70	Високий рівень ментального благополуччя: переважання оптимізму, енергійності, життєрадісності, упевненості та позитивних стосунків

Якісна характеристика результатів:

- **Високі бали** (вищий за середній рівень), особа переважно переживає позитивний емоційний стан, оптимізм, енергійність, упевненість, ясність мислення, відчуття близькості з іншими та осмисленості. Це відповідає високому ментальному благополуччю
- **Середні бали** (рівень у межах норми), особа має типове, переважно стабільне ментальне благополуччя, у якому позитивні переживання чергуються з періодами напруження чи втоми. Цей рівень характерний для більшості осіб у звичайних життєвих умовах.
- **Низькі бали** (нижчий за середній рівень), особа переживає знижене ментальне благополуччя: переважання втоми, напруження, зниженого настрою, послаблення інтересу та впевненості. Така ситуація потребує уваги, психопрофілактичної підтримки, а за потреби, і поглибленої психологічної оцінки.