

Міністерство освіти і науки України  
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна  
академія»  
Кафедра практичної психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
бакалавра  
на тему  
**ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**  
**СТУДЕНТІВ – ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Виконала: студентка 4 курсу,  
групи ДМП-Пс 21-1

спеціальності: 053 Психологія  
(код і найменування спеціальності)

\_\_\_\_\_/ Єлизавети ЩЕРБИНИ  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник \_\_\_\_\_/ Геннадій ЛОМАКІН  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент \_\_\_\_\_/ Наталія БОЖКО  
(підпис) (ім'я та прізвище)

*«До захисту допущено»*

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_/ Наталія КУЧЕРЕНКО  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК \_\_\_\_\_/ Маргарита МИХАЙЛЕНКО  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувач кафедри**

Н. С. КУЧЕРЕНКО  
(підпис ініціали, прізвище)

«\_\_\_»

\_\_\_\_\_ 2025р.

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Щербина Єлизавета Олександрівна  
(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Дослідження психологічного благополуччя студентів психологів під час війни»

керівник роботи Ломакін Геннадій Іванович, кандидат психологічних наук, доцент,

( прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від “11” квітня 2025 року № 4801-5/925

2. Строк подання студентом роботи 28.05.2025

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

**Об'єктом дослідження** є психологічне благополуччя студентської молоді в умовах соціальної кризи.

**Предметом дослідження** є особливості психологічного благополуччя студентів-психологів під час воєнного стану в Україні.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя студентів-психологів у період воєнних дій в Україні, а також розробити практичні рекомендації щодо підтримки та зміцнення їхнього психоемоційного стану в умовах соціальної кризи.

**Гіпотеза:** студенти-випускники мають нижчий рівень психологічного благополуччя порівняно зі студентами молодших курсів, що обумовлено підвищеним рівнем відповідальності та невизначеністю життєвого етапу.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сутність поняття психологічного благополуччя особистості як наукової категорії в сучасній психології.
2. Здійснити аналіз основних наукових підходів до вивчення психологічного благополуччя у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці.
3. Дослідити вплив воєнного стану як стресогенного чинника на психоемоційний стан студентської молоді.
4. Організувати та провести емпіричне дослідження психологічного благополуччя студентів-психологів у період воєнних дій, визначити інструментарій і методи обробки даних.
5. Проаналізувати та інтерпретувати результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя студентів.

## 4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Проведення теоретичного аналізу наукової літератури, присвяченої вивченню психологічного змісту поняття психічного благополуччя.
2	Аналіз основних наукових підходів до вивчення психологічного благополуччя у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. Оформлення 1 розділу кваліфікаційної роботи.
3	Підібрати комплекс психодіагностичних методик для дослідження психологічного благополуччя студентської молоді під час війни.
4	Реалізувати емпіричне дослідження за допомогою валідних стандартизованих методик.
5	Провести аналіз та інтерпретацію емпіричних даних. Оформлення 2 розділу кваліфікаційної роботи.
6	Розробити програму психологічних інтервенцій та практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя студентів. Оформлення 3 розділу кваліфікаційної роботи.
7	Оформлення дипломної роботи та підготовка доповіді, презентації до захисту.

5. Дата видачі завдання 12.04.2025

Студент

\_\_\_\_\_

(підпис)

Є. О. ЩЕРБИНА

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

\_\_\_\_\_

(підпис)

Г. І. ЛОМАКІН

(ініціали, прізвище)

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 80 сторінок, 5 ілюстрацій, 5 таблиць, 47 використаних літературних джерел, 7 додатків.

**Об'єкт:** Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах соціальної кризи.

**Предмет дослідження:** Особливості психологічного благополуччя студентів-психологів під час воєнного стану в Україні.

**Мета дослідження:** Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя студентів-психологів у період воєнних дій в Україні, а також розробити практичні рекомендації щодо підтримки та зміцнення їхнього психоемоційного стану в умовах соціальної кризи.

**Основні задачі дослідження:**

1. Проаналізувати сутність поняття психологічного благополуччя особистості як наукової категорії в сучасній психології.
2. Здійснити аналіз основних наукових підходів до вивчення психологічного благополуччя у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці.
3. Дослідити вплив воєнного стану як стресогенного чинника на психоемоційний стан студентської молоді.
4. Організувати та провести емпіричне дослідження психологічного благополуччя студентів-психологів у період воєнних дій, визначити інструментарій і методи обробки даних.
5. Проаналізувати та інтерпретувати результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя студентів.

**Практична значущість дослідження** полягає у можливості безпосереднього використання його результатів у психологічній практиці, освітній діяльності та системі підтримки студентської молоді в умовах соціальної кризи. Визначені особливості психологічного благополуччя студентів-психологів під час воєнних дій дозволяють глибше зрозуміти механізми їх адаптації до стресогенних впливів та виявити фактори, що сприяють збереженню психоемоційної стійкості.

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, психічне здоров'я, стрес, стресостійкість, психоемоційний стан, самосвідомість, життєстійкість.

## ABSTRACT

The qualification thesis consists of 80 pages, 5 illustrations, 5 tables, 47 references, and 7 appendices.

**Object** of the study: Psychological well-being of university students under conditions of social crisis.

**Subject** of the study: Specific features of psychological well-being among psychology students during martial law in Ukraine.

**Research aim:** To theoretically substantiate and empirically investigate the psychological well-being of psychology students during the period of military conflict in Ukraine, and to develop practical recommendations for supporting and strengthening their psycho-emotional state in conditions of social instability.

**Main research objectives:**

1. To analyze the concept of psychological well-being as a scientific category in modern psychology. 2. To review key scientific approaches to the study of psychological well-being in Ukrainian and international psychological research. 3. To examine the influence of martial law as a stress-inducing factor on the psycho-emotional state of students. 4. To organize and conduct an empirical study of the psychological well-being of psychology students during wartime, and to define the tools and methods for data analysis. 5. To analyze and interpret the results of the empirical study on students' psychological well-being.

**Practical significance:** The findings of the study can be directly applied in psychological practice, educational activities, and systems of support for student youth under conditions of social crisis. The identified characteristics of psychological well-being among psychology students during wartime contribute to a deeper understanding of their adaptation mechanisms to stressors and reveal factors that support psycho-emotional resilience.

**Keywords:** psychological well-being, mental health, stress, stress resistance, psycho-emotional state, self-awareness, resilience.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	8
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ КРИЗИ</b> .....	12
1.1. Психологічне благополуччя особистості як наукова категорія.....	12
1.2. Аналіз наукових підходів до вивчення психологічного благополуччя у вітчизняній та зарубіжній психології.....	19
1.3. Вплив воєнного стану як стресогенного чинника на психоемоційний стан студентської молоді.....	24
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1</b> .....	33
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ – ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ</b> .....	35
2.1. Організація дослідження: вибірка, інструментарій, методи обробки даних.....	35
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	41
2.3. Рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя студентів.....	51
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2</b> .....	56
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	58
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	61
<b>ДОДАТКИ</b> .....	66

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Актуальність дослідження психологічного благополуччя студентської молоді, зокрема студентів-психологів, у період воєнних дій в Україні зумовлена масштабними соціальними, політичними та економічними потрясіннями, що безпосередньо впливають на психоемоційний стан громадян. Війна виступає надпотужним стресогенним чинником, який змінює усталені життєві орієнтири, створює умови невизначеності, втрат та соціальної нестабільності, що, у свою чергу, негативно позначається на рівні психологічного благополуччя.

Окреслена проблематика входила в коло наукових інтересів як українських, так і зарубіжними теоретиків та практиків. Серед українських дослідників значний внесок у вивчення психологічного благополуччя особистості зробили О. І. Доній, О. В. Стукалова, С. Д. Максименко, Н. І. Пов'якель, В. В. Рибалка, О. С. Чебикін, Н. М. Лойко. Серед зарубіжних вчених слід виокремити таких дослідників, як К. Ріфф, С. Кіз, Е. Дінер, М. Селігман, Е. Десі, Р. Раян, які розробляли концепції психологічного благополуччя, позитивної психології та стресостійкості особистості.

Проаналізовані дослідження свідчать, що психологічне благополуччя є багатовимірним феноменом, який охоплює емоційний стан, рівень особистісної автономії, соціальні зв'язки, здатність до самореалізації та сенсожиттєві орієнтири. Водночас, недостатньо вивченими залишаються особливості функціонування психологічного благополуччя студентської молоді саме в умовах затяжної соціальної кризи, зокрема воєнного стану, що актуалізує потребу у проведенні емпіричних досліджень у цьому напрямку.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням динаміки психологічного благополуччя залежно від стадій адаптації до стресових

подій, аналізом ефективності психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку психоемоційної стабільності молоді, а також з розробкою програм розвитку життєстійкості та стресостійкості серед студентського контингенту.

Вибір теми кваліфікаційної роботи обґрунтовується її високою актуальністю та соціальною значущістю в контексті сучасних реалій України. Комплексне дослідження психологічного благополуччя студентів-психологів у період воєнних дій дозволить поглибити теоретичні уявлення про природу даного феномена та сформувані практичні рекомендації щодо його підтримки в умовах соціальної кризи.

**Об'єктом дослідження** є психологічне благополуччя студентської молоді в умовах соціальної кризи.

**Предметом дослідження** є особливості психологічного благополуччя студентів-психологів під час воєнного стану в Україні.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя студентів-психологів у період воєнних дій в Україні, а також розробити практичні рекомендації щодо підтримки та зміцнення їхнього психоемоційного стану в умовах соціальної кризи.

Досягнення поставленої мети передбачає виконання наступних **завдань:**

6. Проаналізувати сутність поняття психологічного благополуччя особистості як наукової категорії в сучасній психології.
7. Здійснити аналіз основних наукових підходів до вивчення психологічного благополуччя у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці.
8. Дослідити вплив воєнного стану як стресогенного чинника на психоемоційний стан студентської молоді.

9. Організувати та провести емпіричне дослідження психологічного благополуччя студентів-психологів у період воєнних дій, визначити інструментарій і методи обробки даних.

10. Проаналізувати та інтерпретувати результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя студентів.

**Методи дослідження:** – теоретичні: аналіз наукових літературних джерел, присвячених досліджуваній проблематиці, синтез, узагальнення, класифікація: – емпіричні: анкета, тестування (Методика визначення ступеня прояву депресії (А. Бек); Шкала задоволеності життям (Е. Дінер); Шкала реактивної і особистісної тривожності (Спілбергер – Ханін); Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф).

**Практична значущість** дослідження полягає у можливості безпосереднього використання його результатів у психологічній практиці, освітній діяльності та системі підтримки студентської молоді в умовах соціальної кризи. Визначені особливості психологічного благополуччя студентів-психологів під час воєнних дій дозволяють глибше зрозуміти механізми їх адаптації до стресогенних впливів та виявити фактори, що сприяють збереженню психоемоційної стійкості.

На основі емпіричних даних розроблено комплекс практичних рекомендацій, які можуть бути використані психологами-консультантами, соціальними педагогами, працівниками центрів психологічної підтримки студентів, а також адміністраціями закладів вищої освіти для створення цілеспрямованих програм підтримки психічного здоров'я студентської молоді в кризових умовах.

Результати дослідження можуть бути використані при розробці профілактичних тренінгових програм, впровадженні психолого-педагогічних заходів щодо розвитку стресостійкості, життестійкості, емоційної саморегуляції та формування конструктивних копінг-стратегій серед студентів.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Структура роботи визначена метою та завданнями дослідження і складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладено на 80 сторінках, список використаних джерел налічує 47 найменувань.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ КРИЗИ**

### **1.1. Психологічне благополуччя особистості як наукова категорія**

Проблематика психологічного благополуччя має давнє філософсько-психологічне коріння, що бере початок із античних уявлень про природу щастя та сенс людського існування. Проаналізувавши еволюцію поглядів на психологічне благополуччя, ми дійшли висновку, що протягом історичного розвитку можна виокремити два основні підходи: гедоністичний та евдаймоністичний.

Гедоністичний підхід, витоки якого пов'язані з філософією Епікура та пізніших представників утилітаризму, зокрема Дж. Бентам, Дж.С. Мілль, розглядає благополуччя як максимізацію задоволення та мінімізацію страждання [31, с. 36]. З точки зору сучасної психології, цей підхід трансформувався у концепції суб'єктивного благополуччя, що отримали розвиток у роботах Е. Дінера, який акцентував увагу на когнітивній оцінці життєвої задоволеності та емоційному балансі позитивних і негативних переживань [45, с. 1069].

Евдаймоністичний підхід, сформований у вченнях Арістотеля, фокусується на реалізації внутрішнього потенціалу людини, розвитку чеснот та досягненні «вищого блага» [31, с. 35]. Ця традиція отримала психологічну інтерпретацію в дослідженнях К. Ріф, яка визначила психологічне благополуччя через шість ключових складових: автономію, самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, цілеспрямованість у житті, особистісне зростання та опанування довкілля [45, с. 1075]. На нашу думку, евдаймоністичний підхід дозволяє глибше охопити змістовний аспект психологічного благополуччя, оскільки він виходить за межі простого переживання емоційного комфорту.

Сучасні дослідження, зокрема праці М. Селігмана у межах позитивної психології, продемонстрували інтеграцію гедоністичних та евдаймоністичних орієнтацій. Його модель PERMA (емоції, залученість, стосунки, сенс життя та досягнення) вказує на багатовимірність благополуччя, що охоплює як суб'єктивне задоволення життям, так і прагнення до особистісної реалізації [41; 46].

Вітчизняні вчені, зокрема Т. М. Титаренко, С. Д. Максименко, Н. М. Лойко, О. С. Чебикін, розглядають психологічне благополуччя як складну інтегральну характеристику особистості, що визначається балансом внутрішніх ресурсів та здатністю ефективно адаптуватися до соціокультурних викликів. Підкреслюючи його соціальну обумовленість, українські дослідники наголошують на значущості середовища та процесу соціалізації для формування внутрішнього відчуття благополуччя [20; 32; 37; 38].

Аналіз наукової літератури дає підстави зробити висновок, що поняття психологічного благополуччя пройшло тривалий шлях розвитку: від розуміння його як суб'єктивного переживання задоволення до інтегративного бачення багатовимірної конструкції, що поєднує індивідуальні, емоційні, когнітивні та соціальні аспекти особистісного функціонування.

В рамках нашого дослідження ми вважаємо за необхідне окреслити основні структурні компоненти психологічного благополуччя, які забезпечують цілісність цього феномена як інтегративного утворення особистості. Проведений нами теоретичний аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що психологічне благополуччя розглядається через три ключові складові: когнітивну, емоційну та поведінкову.

Когнітивний компонент психологічного благополуччя, згідно з дослідженнями Е. Дінера [45, с. 1070], К. Ріф [45, с. 1078] та інших авторів, репрезентує суб'єктивну оцінку особистістю свого життя в контексті

задоволеності базовими потребами, досягненнями, міжособистісними стосунками та сенсом існування. На нашу думку, саме когнітивна складова забезпечує рефлексивне осмислення індивідом власного життєвого шляху, співвідношення досягнутого та бажаного, що дозволяє особистості здійснювати корекцію цілей і планів у відповідь на соціальні зміни.

Емоційний компонент, як зазначають М. Селігман [46, с. 103] та С. Кіз [2, с. 23], полягає у домінуванні позитивного емоційного фону над негативним. Позитивні емоції слугують індикатором актуалізації потреби в благополуччі, підтримують життєстійкість та сприяють формуванню оптимістичних установок щодо майбутнього. Проаналізувавши дані наукових досліджень, ми дійшли висновку, що стабільний позитивний емоційний стан виступає необхідною умовою збереження психологічної рівноваги в умовах соціальної турбулентності.

Поведінковий компонент відображає активність індивіда у здійсненні вибору життєвих стратегій, що сприяють підтримці та розвитку психологічного благополуччя. Він включає здатність до ефективної саморегуляції, вибір адаптивних копінг-стратегій у стресових ситуаціях, прагнення до особистісного зростання і побудови конструктивних соціальних зв'язків. Вітчизняні дослідники, зокрема С.Д. Максименко та Н.М. Лойко, наголошують на тому, що поведінкові прояви благополуччя є маркерами зрілості особистості та її готовності до відповідальної взаємодії з навколишнім середовищем [20; 32].

Проведений аналіз свідчить, що когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти психологічного благополуччя перебувають у тісному взаємозв'язку, утворюючи цілісну систему, яка забезпечує адаптацію особистості до змінних умов життєдіяльності та сприяє реалізації її потенціалу в контексті суспільного розвитку. Вищевикладене дає нам підстави зробити висновок, що розуміння структури психологічного благополуччя має ключове значення для розробки

ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку особистості в умовах соціальної кризи.

Отже, психологічне благополуччя є складним багатовимірним утворенням, що інтегрується у структуру особистості через фундаментальні її характеристики, зокрема самосвідомість, систему ціннісних орієнтацій та рівень особистісної зрілості. Проаналізувавши наукові джерела, присвячені досліджуваній проблематиці, ми дійшли висновку, що психологічне благополуччя не може розглядатися поза контекстом особистісного розвитку і самореалізації.

Самосвідомість, згідно з концепціями О.І. Донія та О.С. Чебикіна, виступає ядром особистості, що забезпечує рефлексивне осмислення власного буття, постановку життєвих цілей та формування ставлення до себе та світу [12; 17]. На нашу думку, високий рівень розвитку самосвідомості сприяє кращій інтеграції емоційного досвіду, усвідомленню власних потреб і потенціалу, що є основою для досягнення психологічного благополуччя.

Ціннісні орієнтації особистості визначають напрямок життєдіяльності індивіда та його уявлення про те, що є важливим і значущим у житті. Крім того Ж. П. Вірна вважає, що орієнтація на внутрішні цінності, такі як особистісне зростання, автономія, позитивні стосунки, має прямий зв'язок із високим рівнем психологічного благополуччя [2, с. 21]. Ми погоджуємося з тим, що саме ціннісна сфера детермінує вибір життєвих стратегій і способів реагування на виклики зовнішнього середовища, впливаючи на суб'єктивне відчуття життєвої задоволеності та сенсу.

Особистісна зрілість, як наголошують С.Д. Максименко та Н.М. Лойко, є показником інтеграції різних сфер особистісного функціонування та готовності до самостійного й відповідального вирішення життєвих завдань. Особистісно зріла людина володіє розвиненою рефлексією,

високим рівнем саморегуляції, здатністю до конструктивної взаємодії з оточенням та стійкістю до стресових впливів [20; 32]. Вищевикладене дає нам підстави стверджувати, що особистісна зрілість є не лише передумовою, але й результатом високого рівня психологічного благополуччя.

Таким чином, аналіз теоретичних джерел свідчить, що психологічне благополуччя є інтегральним утворенням, яке формується у процесі взаємодії самосвідомості, ціннісних орієнтацій та особистісної зрілості. Ці компоненти забезпечують індивіду здатність до самовизначення, прийняття себе, реалізації внутрішнього потенціалу та збереження емоційної рівноваги у контексті постійних змін соціальної реальності.

В умовах соціальної нестабільності, спричиненої війною, економічною кризою та іншими масштабними соціальними потрясіннями, проблема життєстійкості особистості набуває особливої актуальності. Проаналізувавши наукові джерела [19, с. 113], присвячені дослідженню цього феномену, ми дійшли висновку, що психологічне благополуччя слугує важливим інтегративним критерієм життєстійкості, відображаючи здатність особистості не лише зберігати внутрішню рівновагу, але й активно адаптуватися до змінного середовища.

Життєстійкість, за визначенням С. Мадді [19, с. 114], трактується як система переконань, що сприяють сприйняттю труднощів як викликів, а не загроз. У цьому контексті психологічне благополуччя виступає інтегративним показником того, наскільки особистість може трансформувати негативний досвід у ресурс для подальшого розвитку. На нашу думку, високий рівень психологічного благополуччя забезпечує активну життєву позицію, оптимізм та готовність до конструктивної діяльності в кризових обставинах.

К. Ріф у своїй моделі психологічного благополуччя підкреслює роль таких складових, як автономія, опанування середовищем та наявність цілей

у житті [18, с. 47], що тісно корелюють із характеристиками життєстійкої особистості. Проаналізувавши погляди М. Селігмана на концепцію «психологічного капіталу» [13, с. 38-39], ми вважаємо, що саме ці риси забезпечують високий рівень адаптації до кризових подій та підтримують внутрішню цілісність індивіда.

Вітчизняні дослідники, зокрема О.В. Стукалова, також наголошують на тому, що здатність особистості зберігати психологічне благополуччя в умовах кризи є маркером її особистісної зрілості та життєвого успіху. Збереження позитивної самооцінки, конструктивне ставлення до змін, здатність до соціальної взаємодії та мобілізація особистісних ресурсів є ознаками високої життєстійкості, яка має у своїй основі стабільне психологічне благополуччя [11, с. 51].

На підставі вищевикладеного можемо стверджувати, що психологічне благополуччя є не лише характеристикою суб'єктивного самопочуття особистості, а й критерієм її спроможності до адаптації, самозбереження та розвитку в умовах постійних змін і соціальних викликів. Вищевикладене дає нам підстави зробити висновок, що забезпечення та підтримка психологічного благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності є важливим завданням для збереження потенціалу особистісного та суспільного розвитку.

Варто зауважити, що юнацький вік є критичним періодом становлення особистості, що характеризується інтенсивними процесами самовизначення, формування ідентичності та інтеграції у соціальне середовище [44, с. 558]. Проаналізувавши наукову літературу, присвячену дослідженню психологічного благополуччя у даний віковий період, ми дійшли висновку, що основними детермінантами його формування є біопсихологічні, соціальні та культурні фактори, які перебувають у складній взаємодії.

Біопсихологічні фактори пов'язані з особливостями нейрпсихологічного та емоційного розвитку особистості у юнацькому віці. Згідно з даними Л. Сердюк, високий рівень емоційної регуляції, розвиток метакогнітивних здібностей та інтеграція афективних і когнітивних процесів сприяють формуванню стійкого відчуття благополуччя. Водночас недостатня сформованість механізмів саморегуляції, висока чутливість до стресу та імпульсивність можуть виступати ризик-факторами порушення психологічного балансу [35, с. 94]. Ми вважаємо, що у даному контексті особливого значення набувають програми розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості серед студентської молоді.

Соціальні детермінанти охоплюють вплив мікросоціального оточення (сім'ї, групи однолітків, навчального середовища) на становлення особистості. За висновками Е. Дінера та М. Селігмана, наявність підтримуючих соціальних зв'язків, позитивний соціальний досвід і відчуття приналежності є потужними чинниками підтримки психологічного благополуччя [45; 46]. Вітчизняні дослідники, зокрема А. В. Курова, акцентують увагу на ролі якості міжособистісної взаємодії та соціальної підтримки як буферів стресу в кризових ситуаціях [21, с. 140]. На нашу думку, соціальне середовище є не лише джерелом емоційного ресурсу, але й важливим каналом формування позитивної самооцінки та життєвих цілей у юнацькому віці.

Культурні фактори визначають ширший контекст соціалізації особистості, встановлюючи системи цінностей, норми поведінки та моделі досягнення життєвого успіху. На думку С. Кіз, культури, що підтримують індивідуалізм, розвиток автономії та самореалізації, сприяють вищому рівню психологічного благополуччя [22, с. 56]. Водночас у контексті сучасної України, що переживає глибокі соціальні трансформації, актуалізується значення колективістичних цінностей підтримки,

взаємодопомоги та соціальної відповідальності [32, с. 92]. Проаналізувавши дані досліджень, ми дійшли висновку, що культурний контекст слід враховувати як важливу змінну у побудові програм підтримки психологічного благополуччя студентської молоді.

Узагальнюючи, психологічне благополуччя у юнацькому віці формується під впливом багатовекторної взаємодії біопсихологічних особливостей розвитку, якості соціального середовища та культурних настанов. Вищевикладене дає нам підстави стверджувати, що забезпечення психологічного благополуччя студентів вимагає системного підходу, який інтегрує індивідуальні, соціальні та культурні чинники.

## **1.2. Аналіз наукових підходів до вивчення психологічного благополуччя у вітчизняній та зарубіжній психології**

Проблематика психологічного благополуччя набуває особливої значущості в контексті сучасної психології, оскільки розкриває багатовимірну природу взаємозв'язку особистості та середовища.

Концепція психологічного благополуччя К. Ріф була однією з перших спроб систематизованого підходу до розуміння багатовимірності даного явища. На основі емпіричних досліджень вона виокремила шість ключових складових благополуччя: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, екологічне опанування, цілеспрямованість у житті та особистісне зростання [45, с. 1073]. На нашу думку, модель К. Ріф має принципове значення для сучасного розуміння психологічного благополуччя, оскільки вона акцентує не лише на емоційному стані, а й на структурних характеристиках особистості, які забезпечують її здатність до самореалізації та ефективної адаптації в мінливому середовищі.

М. Селігман у межах позитивної психології розвинув концепцію психологічного благополуччя, запропонувавши модель PERMA, яка включає п'ять основних складових: позитивні емоції, залученість,

позитивні стосунки, наявність сенсу в житті та досягнення [46, с. 128]. Ми вважаємо, що запропонований М. Селігманом підхід важливий тим, що інтегрує емоційні, мотиваційні та когнітивні аспекти життєдіяльності особистості, підкреслюючи необхідність пошуку балансу між внутрішніми прагненнями та зовнішніми результатами діяльності.

Е. Дінер запропонував концепцію суб'єктивного благополуччя, яка акцентує увагу на оцінці особистістю свого життя з погляду задоволеності та емоційного балансу між позитивними і негативними переживаннями [45, с. 1075]. Згідно з його підходом, високий рівень суб'єктивного благополуччя передбачає домінування позитивних емоцій та високу оцінку якості власного життя. Проаналізувавши погляди Е. Дінера, ми дійшли висновку, що його концепція дозволяє глибше зрозуміти суб'єктивний вимір благополуччя, який є важливим, але недостатнім без урахування ціннісних і мотиваційних аспектів, як це підкреслюється в інших моделях.

Отже, можемо зробити висновок, що кожен із запропонованих підходів розкриває окремі виміри психологічного благополуччя, і лише їх інтеграція дозволяє сформувати повне уявлення про цей складний багатовимірний феномен. Таким чином, вищевикладене дає нам підстави вважати, що подальше дослідження психологічного благополуччя потребує синтезу різних теоретичних перспектив для всебічного розуміння механізмів його формування, збереження та розвитку, особливо в умовах соціальної кризи.

Позитивна психологія як напрям сучасної науки про особистість суттєво трансформувала уявлення про психологічне благополуччя, змістивши акцент із дослідження патологій на вивчення ресурсів, внутрішніх сил і механізмів зростання людини [41, с. 29-30]. На нашу думку, саме позитивна психологія забезпечила цілісне розуміння психологічного благополуччя як активного процесу розкриття потенціалу особистості та формування стійкого емоційного і когнітивного балансу.

Засновники позитивної психології, насамперед М. Селігман та К. Петерсон, у своєму фундаментальному дослідженні «Character Strengths and Virtues» запропонували концепцію розвитку характеру через культивування внутрішніх чеснот і сильних сторін, що є основою психологічного благополуччя. Модель PERMA, розроблена М. Селігманом, репрезентує багатокomпонентний підхід, де благополуччя розглядається не лише через призму емоційного стану, але й через залученість до діяльності, якість міжособистісних стосунків, наявність сенсу життя та досягнення поставлених цілей [46, с. 140].

На нашу думку, внесок позитивної психології у вивчення психологічного благополуччя полягає в концептуалізації його як процесуальної категорії, що динамічно розвивається у взаємодії особистості з соціальним середовищем. Відповідно до цього підходу, благополуччя не є статичним станом, а є результатом постійної особистісної роботи над собою, подоланням труднощів та реалізацією екзистенційних прагнень.

Вітчизняні дослідники, зокрема О. А. Чиханцова, розвиваючи ідеї позитивної психології у національному контексті, наголошують на необхідності врахування культурно-історичних особливостей українського суспільства при формуванні програм розвитку психологічного благополуччя [41]. Їхні праці підкреслюють важливість синергії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціальних умов у досягненні стабільного благополуччя.

Проаналізувавши погляди зарубіжних та вітчизняних науковців, ми вважаємо, що позитивна психологія надала новий імпульс розвитку концепту психологічного благополуччя, зосередивши увагу на сильних сторонах людини, механізмах самореалізації та розвитку життєстійкості. Аналіз теоретичних джерел свідчить, що у сучасних умовах, особливо в період соціальних криз, принципи позитивної психології набувають

особливої актуальності як підґрунтя для підтримки та розвитку психологічного благополуччя студентської молоді.

Крім того, аналіз вітчизняних наукових досліджень свідчить про зростаючий інтерес українських психологів до проблеми психологічного благополуччя особистості в контексті соціальних трансформацій, криз та викликів сучасності. Проаналізувавши підходи вітчизняних дослідників, ми дійшли висновку, що їхні концепції репрезентують глибоке та багатопланове осмислення структури, умов формування та шляхів підтримки психологічного благополуччя в умовах мінливого соціального середовища.

Т. М. Титаренко розглядає психологічне благополуччя як інтегральну характеристику особистості, що визначає її здатність до ефективної саморегуляції емоційних станів, підтримання внутрішньої рівноваги та конструктивної взаємодії з соціальним середовищем [37; 38]. Особливу увагу дослідниця приділяє ролі стресостійкості, емоційної саморегуляції та когнітивної рефлексії як базових механізмів забезпечення благополуччя. На нашу думку, акцент О.С. Чебикіна на адаптаційних можливостях особистості є надзвичайно актуальним в умовах воєнного стану в Україні.

С.Д. Максименко підходить до розуміння психологічного благополуччя через призму концепції особистісного розвитку. Він наголошує, що благополуччя є результатом гармонійної взаємодії біопсихологічних, соціокультурних та духовних чинників, а також інтеграцією процесів самореалізації, самопізнання і соціальної активності [32, с. 58]. Проаналізувавши праці С.Д. Максименка, ми вважаємо, що його підхід дозволяє розглядати психологічне благополуччя як динамічний процес, що супроводжує особистісний розвиток упродовж життя і залежить від здатності людини осмислювати свій досвід, інтегрувати його у цілісну Я-концепцію та зберігати сенс власного існування навіть у кризових ситуаціях.

Л. Сердюк у своїх дослідженнях акцентує увагу на суб'єктивних аспектах психологічного благополуччя, таких як задоволеність життям, відчуття емоційного комфорту, позитивна самооцінка та наявність підтримуючих соціальних зв'язків [35, с. 93]. Він також підкреслює роль процесів соціалізації, а саме: якість соціального оточення, соціальну підтримку, рівень довіри до інших людей, як важливі чинники формування психологічного благополуччя. На нашу думку, підхід Л. Сердюка дозволяє доповнити об'єктивні характеристики благополуччя суб'єктивними критеріями оцінки якості життя людини, що є надзвичайно важливим для розуміння феномену благополуччя у реальних соціальних контекстах.

Порівняльний аналіз критеріїв і показників психологічного благополуччя у вітчизняній та зарубіжній психології дозволяє глибше зрозуміти специфіку теоретичних і практичних підходів до вивчення даного феномену. В результаті проведеного порівняльного аналізу ми дійшли висновку, що хоча існує низка спільних аспектів у розумінні загальної природи психологічного благополуччя, однак акценти у визначенні його критеріїв і структурних компонентів у вітчизняних і зарубіжних традиціях мають свою специфіку.

Якщо у зарубіжних дослідженнях психологічне благополуччя визначається переважно через особистісні характеристики та суб'єктивні оцінки життя, то в рамках вітчизняної галузі психологічного знання більше уваги приділяється його соціальній і морально-духовній складовій. На нашу думку, такий акцент є відображенням особливостей соціокультурного контексту України, де цінність спільності, моральної відповідальності та життєстійкості традиційно має вагоме значення.

Аналіз критеріїв показує, що зарубіжні моделі здебільшого базуються на індивідуалістичній парадигмі, підкреслюючи автономію, самореалізацію та особистісні досягнення, тоді як вітчизняні підходи інтегрують уявлення про взаємозв'язок особистісного благополуччя з

соціальною відповідальністю, культурною ідентичністю та колективною підтримкою.

Щодо показників психологічного благополуччя, то зарубіжні дослідники найчастіше використовують кількісні методи оцінки життєвої задоволеності, емоційного стану, суб'єктивного щастя, тоді як у вітчизняній практиці діагностичний акцент зміщується на комплексні дослідження особистісної адаптивності, рівня соціальної інтегрованості та ціннісної спрямованості.

Загалом, проаналізувавши наукові джерела, присвячені проблематиці психологічного благополуччя, ми вважаємо, що синтез вітчизняних і зарубіжних підходів дозволяє сформуванню більш об'ємну та контекстно чутливу модель розуміння даного феномену. Вищевикладене дає підстави зробити висновок, що сучасне вивчення психологічного благополуччя вимагає урахування як індивідуально-психологічних, так і соціокультурних аспектів функціонування особистості, що є особливо важливим у періоди глибоких соціальних трансформацій.

### **1.3. Вплив воєнного стану як стресогенного чинника на психоемоційний стан студентської молоді**

Аналіз проблеми впливу воєнного стану на психоемоційний стан студентської молоді потребує звернення до фундаментальних теоретичних моделей стресу та кризових станів у психологічній науці. Проаналізувавши класичні концепції Г. Сельє [47] та Р. Лазаруса [45], ми дійшли висновку, що вони заклали підґрунтя для сучасного розуміння механізмів адаптації та дезадаптації особистості в умовах екстремальних ситуацій.

Г. Сельє одним із перших систематизував знання про стрес як загальний адаптаційний синдром (GAS), що включає три стадії: тривоги, резистентності та виснаження [47, с. 64]. За Г. Сельє, стрес є неспецифічною реакцією організму на будь-які вимоги, що ставляться до

нього, і не обов'язково носить негативний характер. На нашу думку, концепція Г. Сельє має принципове значення для розуміння фізіологічних і психофізіологічних аспектів реагування на кризові події, зокрема в умовах війни, коли організм студента змушений мобілізувати ресурси для подолання значного емоційного навантаження.

Однак, як справедливо зазначає Р. Лазарус, стрес не може розглядатися лише як реакція на подразник; він є процесом взаємодії між індивідом і середовищем, що опосередковується когнітивною оцінкою ситуації [45, с. 1073]. У своїй транзакційній моделі стресу Р. Лазарус визначає два основних етапи оцінки: первинну оцінку (чи є подія загрозливою) та вторинну оцінку (чи є ресурси для подолання загрози). На нашу думку, представлена концепція забезпечує глибше розуміння психологічних механізмів переживання стресу, особливо в ситуаціях, коли загроза є тривалою і багаторівневою, як у випадку воєнного стану.

Вітчизняні дослідники, зокрема О.П. Макарова, П.Д. Червоний [25], адаптують класичні моделі стресу до специфіки соціальних кризових ситуацій в Україні, підкреслюючи значущість когнітивних стратегій подолання та емоційної регуляції у збереженні психологічного благополуччя.

Узагальнюючи, аналіз теоретичних джерел свідчить, що концепції Г. Сельє та Р. Лазаруса є взаємодоповнюючими: перший окреслює фізіологічну основу стресових реакцій, другий – психологічну складову суб'єктивного переживання і оцінки загрози. Вищевикладене дає нам підстави зробити висновок, що комплексне використання обох підходів є необхідним для повноцінного аналізу впливу воєнного стану на психоемоційний стан студентської молоді.

Травматичні події, зокрема війна та супутні їй соціальні кризи, мають потужний вплив на психоемоційний стан студентської молоді, спричиняючи широкий спектр емоційних і поведінкових реакцій.

Проаналізувавши наукову літературу, присвячену вивченню психоемоційного реагування на кризові ситуації [14; 34; 37; 40], ми дійшли висновку, що ключовими етапами психоемоційних реакцій є шок, тривога, депресія та прояви резилієнтності.

Шокова реакція є первинною відповіддю на несподівану та травматичну подію. Шок характеризується станом психоемоційного заціпеніння, тимчасовим порушенням когнітивної обробки інформації та труднощами у мобілізації ресурсів для адаптації [12, с. 14]. На нашу думку, для студентської молоді шок може бути особливо вираженим через обмежений життєвий досвід подолання екстремальних ситуацій, що ускладнює швидке відновлення емоційної рівноваги.

Після стадії шоку зазвичай настає етап тривожних реакцій. Тривога, за визначенням Ч. Спілбергера, є емоцією, що супроводжується почуттям напруженості, небезпеки та невизначеності, і виступає як адаптивна відповідь на загрозу. Однак у випадку тривалого впливу травматичних подій тривога може переходити у хронічні форми [5, с. 198], що негативно впливають на навчальну діяльність, міжособистісні стосунки та загальне психічне здоров'я студентів.

На етапі подальшого психоемоційного реагування може розвиватися депресивний стан, який за визначенням Американської психологічної асоціації включає симптоми емоційної спустошеності, втрати інтересу до звичних занять, зниження самооцінки, а також когнітивних порушень [1, с. 19-20]. Ми вважаємо, що ризик розвитку депресії у студентської молоді в умовах війни зростає через комбінацію факторів соціальної ізоляції, невизначеності майбутнього та обмеженості доступу до ресурсів психологічної підтримки.

Разом з тим, важливою характеристикою психоемоційного реагування є прояви резилієнтності – здатності особистості ефективно адаптуватися до стресу, відновлюватися після пережитих травм і навіть

знаходити у кризових ситуаціях нові ресурси для розвитку. М. Селігман, розвиваючи концепцію «вивченої надії», підкреслює, що резилієнтність є не вродженою якістю, а динамічною системою навичок і стратегій, які можуть формуватися через досвід подолання труднощів [14, с. 81]. Ми вважаємо, що розвиток резилієнтності серед студентської молоді має стати одним із пріоритетних напрямів психологічної підтримки у період соціальних криз.

Аналіз теоретичних даних свідчить, що психоемоційні реакції студентів на травматичні події проходять через певні стадії – від шоку до тривоги і депресії, при цьому потенційно можливим є розвиток стійкості й особистісного зростання через механізми резилієнтності. Вищевикладене дає нам підстави зробити висновок, що успішна підтримка психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни потребує як раннього виявлення негативних емоційних станів, так і цілеспрямованого розвитку адаптивних ресурсів.

Війна як екстремальний соціальний феномен суттєво трансформує звичні механізми психологічного функціонування особистості, особливо уразливої категорії студентської молоді. Проаналізувавши сучасні наукові дослідження, ми дійшли висновку, що в умовах війни спостерігаються значні когнітивно-емоційні порушення, а також істотні зміни у мотиваційній сфері студентів.

Когнітивна сфера зазнає впливу через зниження концентрації уваги, погіршення оперативної пам'яті та зменшення когнітивної гнучкості. Як зазначає Р. Лазарус, хронічний стрес порушує здатність до складної переробки інформації, що проявляється у труднощах прийняття рішень, уповільненні мисленневих процесів та підвищеній вразливості до когнітивних викривлень [45, с. 1075]. На нашу думку, для студентів це має критичні наслідки у контексті освітнього процесу, оскільки безпосередньо впливає на їхню академічну успішність та навчальну мотивацію.

Емоційна сфера також зазнає значних деформацій. На тлі переживання тривалого стресу у студентів спостерігається домінування негативних емоцій (тривоги, страху, безнадії) над позитивними, що призводить до зниження рівня життєвої задоволеності та загального емоційного тону [26, с. 69]. Ми вважаємо, що в умовах війни ці емоційні зміни набувають особливої гостроти, оскільки пов'язані не лише з особистими труднощами, а й із переживанням за близьких, втратами і загрозою фізичній безпеці.

Особливого аналізу потребують зміни у мотиваційній сфері студентів. З одного боку, війна може знижувати рівень навчальної та професійної мотивації через почуття безнадійності, девальвацію освітніх цілей та втрату сенсу особистісного розвитку в умовах невизначеного майбутнього. З іншого боку, як підкреслюють С.Д. Максименко [32] та М. Селігман [46], екстремальні ситуації можуть активізувати мотивацію на рівні базових цінностей – виживання, взаємодопомоги, прагнення до захисту рідних і підтримки суспільства.

Аналіз теоретичних і емпіричних даних свідчить, що психологічне функціонування студентів у період війни характеризується парадоксальним поєднанням когнітивних та емоційних порушень із потенційними ресурсами особистісного зростання. Вищевикладене дає підстави зробити висновок, що підтримка психологічного благополуччя студентської молоді має враховувати комплексний вплив когнітивних, емоційних та мотиваційних змін, забезпечуючи умови для адаптації, самореалізації та відновлення життєвих орієнтирів навіть у кризових умовах.

У ситуації затяжної соціальної кризи, спричиненої війною, соціальна підтримка виступає критичним чинником збереження психологічного благополуччя студентської молоді. Проаналізувавши наукові джерела, ми дійшли висновку, що наявність підтримуючого соціального середовища є

одним із найефективніших буферів стресу, сприяючи адаптивному подоланню кризових переживань.

Дослідження С.Д. Максименка [32], Н.М. Лойко [9] та узагальнені висновки закордонних вчених, зокрема К. Ріф [45] і М. Селігмана [46], переконливо свідчать, що соціальна підтримка має мультикомпонентну природу, включаючи емоційну, інформаційну, інструментальну та оцінну допомогу. Кожен із цих компонентів виконує специфічну функцію у процесі стабілізації емоційного стану та підтримання мотиваційних ресурсів студентів.

Емоційна підтримка, що виражається в емпатії, прийнятті й розумінні, дозволяє знизити рівень тривожності та депресивних переживань, сприяє формуванню почуття безпеки навіть в умовах реальної загрози [34, с. 201]. Інформаційна підтримка допомагає орієнтуватися у складних умовах, приймати обґрунтовані рішення щодо власного життя та навчання. Інструментальна підтримка передбачає надання реальної допомоги в задоволенні базових потреб, що особливо важливо в умовах вимушеного переміщення або втрати матеріальних ресурсів. Оцінна підтримка допомагає особистості зберігати адекватну самооцінку і віру у власні можливості.

На нашу думку, специфіка впливу соціальної підтримки в умовах війни полягає в її здатності нейтралізувати негативні когнітивні схеми, знижувати відчуття ізоляції та сприяти збереженню життєвих цілей. Як показують дослідження Е. Дінера [45], саме сприйняття доступності підтримки, а не її фактична кількість, має вирішальне значення для відчуття благополуччя.

Особливу роль відіграє академічне середовище – підтримка з боку викладачів, одногрупників, адміністрації вищого навчального закладу. За даними сучасних українських досліджень, забезпечення можливостей для безпечного навчання, гнучкість у вимогах до студентів та емоційна

залученість педагогів мають позитивний вплив на психоемоційний стан молоді.

Проаналізувавши теоретичні дані, ми вважаємо, що соціальна підтримка виконує роль медіатора між стресогенними подіями та рівнем психологічного благополуччя, модулюючи інтенсивність негативних переживань і активізуючи адаптаційні ресурси особистості. Вищевикладене дає підстави зробити висновок, що розробка програм соціальної підтримки є необхідною умовою для підтримки психологічної стійкості студентської молоді в умовах тривалого воєнного конфлікту.

Проблема ефективного подолання стресу в умовах тривалого воєнного конфлікту набуває особливої актуальності у контексті збереження психологічного благополуччя студентської молоді. Проаналізувавши сучасні наукові джерела, ми дійшли висновку, що стратегії копіngu відіграють визначальну роль у процесах адаптації особистості до екстремальних умов існування.

Відповідно до транзакційної моделі стресу Р. Лазаруса [45, р. 1075], копіng-стратегії поділяються на орієнтовані на проблему (*problem-focused coping*) та орієнтовані на емоції (*emotion-focused coping*). Перші спрямовані на активне вирішення проблемної ситуації або зміну середовища, другі – на регуляцію емоційної реакції на стресор. На нашу думку, в умовах війни переважаючими серед студентської молоді стають саме емоційно-орієнтовані стратегії через обмеженість об'єктивних можливостей змінити ситуацію.

До найбільш поширених копіng-стратегій студентів у період війни належать: пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка подій, залучення до волонтерської діяльності, релігійна або духовна практика, активне використання технік релаксації та майндфулнесу [36, с. 681].

Особливу увагу слід приділити стратегічним відмінностям між конструктивними і деструктивними формами подолання стресу. До

деструктивних стратегій, які, на жаль, також мають місце серед студентської молоді, відносяться уникнення проблем, емоційна ізоляція, зловживання психоактивними речовинами. Проаналізувавши емпіричні дані вітчизняних досліджень, ми вважаємо, що тривале використання деструктивних копінг-стратегій істотно підвищує ризик розвитку тривожних розладів, депресії та соціальної ізоляції.

Суттєвим чинником ефективності копінг-стратегій є особистісні ресурси, такі як самооцінка, емоційна стабільність, наявність ціннісних орієнтацій та віра у власні можливості [30, с. 47].

На підставі аналізу теоретичних даних ми дійшли висновку, що для підвищення ефективності подолання стресу серед студентської молоді необхідно не лише розвивати навички конструктивних копінг-стратегій, а й створювати системні програми психологічної підтримки, орієнтовані на формування стресостійкості, емоційної регуляції та соціальної згуртованості.

Проаналізувавши наукові підходи до вивчення стресу та психоемоційного реагування в умовах соціальної кризи, ми дійшли висновку, що війна є потужним стресогенним чинником, який комплексно впливає на когнітивну, емоційну та мотиваційну сфери студентської молоді. Теоретичні моделі стресу, розроблені Г. Сельє та Р. Лазарусом, дозволяють глибоко осмислити механізми адаптації до травматичних подій та виявити основні стадії психоемоційних реакцій – від шоку до можливого формування резилієнтності.

Особливості психологічного функціонування студентів у воєнних умовах виявляються через когнітивні порушення, емоційне виснаження та мотиваційні зміни, що вимагає комплексного підходу до оцінки їхнього стану. Значущу роль у підтримці психологічного благополуччя відіграє соціальна підтримка, яка модерує вплив стресу та сприяє активізації адаптаційних ресурсів. Стратегії подолання стресу в умовах війни

демонструють широкий спектр – від конструктивних до деструктивних, що зумовлює необхідність розвитку програм психологічної допомоги, спрямованих на зміцнення стресостійкості та резиліентності студентської молоді.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проаналізувавши наукові джерела, присвячені дослідженню психологічного благополуччя особистості в умовах соціальної кризи, ми дійшли висновку, що даний феномен є багатовимірним конструктом, що інтегрує когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти. Історична еволюція поняття психологічного благополуччя демонструє перехід від гедоністичних до евдаймоністичних концепцій, що відображає зміщення акцентів із суто емоційного комфорту на питання смислу життя, самореалізації та особистісного розвитку.

Класичні та сучасні підходи, представлені в працях К. Ріф, М. Селігмана, Е. Дінера, а також вітчизняних дослідників О.С. Чебикіна, С.Д. Максименка, Н.М. Лойко, розкривають багатокомпонентність структури благополуччя та обґрунтовують необхідність врахування культурно-соціального контексту у його дослідженні. Порівняльний аналіз критеріїв і показників психологічного благополуччя у вітчизняній і зарубіжній психології виявив розбіжності у фокусі на індивідуальних чи соціальних аспектах особистісного функціонування.

Розгляд воєнного стану як стресогенного чинника дозволив встановити, що тривалий вплив екстремальних умов спричиняє глибокі когнітивно-емоційні та мотиваційні зміни у студентської молоді, провокуючи розвиток тривожних, депресивних станів, когнітивних порушень, а водночас активуючи потенціал резилієнтності. Встановлено важливу роль соціальної підтримки як буферного механізму пом'якшення негативних наслідків стресу, а також значення конструктивних копінг-стратегій у збереженні психологічної стійкості.

Таким чином, результати теоретичного аналізу створюють ґрунтовне підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення особливостей психологічного благополуччя студентів-психологів у період воєнних дій та

розробки практичних рекомендацій щодо його підтримки та відновлення в умовах тривалої соціальної нестабільності.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ – ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

### 2.1. Організація дослідження: вибірка, інструментарій, методи обробки даних

Дослідження психологічного благополуччя студентів-психологів у період воєнних дій було здійснено з метою теоретичного осмислення та емпіричної перевірки закономірностей змін у психоемоційному стані студентської молоді в умовах соціальної кризи.

Мета емпіричного дослідження полягала у вивченні рівня психологічного благополуччя студентів-бакалаврів спеціальності «Психологія» в умовах тривалого соціального стресу, спричиненого воєнним станом в Україні.

Відповідно до мети, були сформульовані наступні завдання:

1. визначити рівні психологічного благополуччя студентів різних курсів бакалаврату;
2. проаналізувати взаємозв'язок між психологічним благополуччям, рівнем тривожності та симптомами депресії;
3. виявити специфіку змін задоволеності життям серед студентської молоді у період війни;
4. перевірити наявність статистично значущих відмінностей між першокурсниками та випускниками за досліджуваними показниками.

Гіпотеза дослідження: було висунуто припущення, що студенти-випускники мають нижчий рівень психологічного благополуччя порівняно зі студентами молодших курсів, що обумовлено підвищеним рівнем відповідальності та невизначеністю життєвого етапу.

У дослідженні взяли участь 24 студенти спеціальності «Психологія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, що навчаються на 1-4 курсах бакалаврату. Віковий діапазон респондентів становив від 18 до 22 років. Формування вибірки здійснювалося на основі добровільної згоди учасників шляхом дистанційного анкетування.

Тип вибірки можна охарактеризувати як цільову, оскільки дослідження було спрямоване саме на студентську молодь, яка безпосередньо переживає особливі умови соціальної кризи, а саме стан воєнного конфлікту в Україні. Вибіркова сукупність є репрезентативною для популяції студентів-психологів, що дозволяє робити попередні узагальнення отриманих результатів.

Для досягнення поставленої мети та завдань дослідження було обрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити різні аспекти психологічного благополуччя студентської молоді:

У процесі емпіричного дослідження психологічного благополуччя студентів-психологів у період воєнних дій нами було використано «Методику визначення ступеня прояву депресії, розроблену А. Беком» (Додаток Д). Дана методика є валідованим інструментом вітчизняної психодіагностики, що дозволяє оперативно виявляти рівень депресивних проявів серед осіб молодіжного віку в умовах підвищеного стресогенезу.

Методика являє собою стандартизований опитувальник, який складається з 20 тверджень, що відображають різні когнітивні, емоційні та соматичні аспекти депресивного стану. Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою відповідно до інтенсивності прояву відповідного симптома. Загальний бал, отриманий за результатами опитування, інтерпретується відповідно до встановлених нормативів і дозволяє класифікувати стан обстежуваного за шкалою: від відсутності депресивної симптоматики до тяжких депресивних розладів.

На нашу думку, обґрунтованість застосування цієї методики в межах даного дослідження визначається кількома чинниками. По-перше, вона дозволяє виявити як субклінічні прояви депресії, що особливо актуально для студентської молоді, так і клінічно значущі стани, що можуть потребувати додаткової психологічної підтримки. По-друге, діагностика рівня депресивності є надзвичайно важливою для комплексного оцінювання психологічного благополуччя студентів, оскільки депресивні прояви можуть істотно знижувати життєву задоволеність, мотивацію до навчальної діяльності та рівень адаптивності.

Таким чином, застосування методики визначення ступеня прояву депресії у нашому емпіричному дослідженні дозволило глибше виявити особливості емоційного стану студентської молоді, а також визначити потенційні ризики порушення їхнього психологічного благополуччя в умовах тривалої соціальної кризи, спричиненої воєнними діями.

Наступна застосована нами методика, «Шкала задоволеності життям», розроблена Е. Дінером (Додаток Е), є інструментом, що дозволяє комплексно оцінити рівень суб'єктивного благополуччя через показник загальної життєвої задоволеності особистості.

Методика складається з низки тверджень, які відображають когнітивне ставлення індивіда до власного життя в цілому, а не до окремих його сфер. Респонденти оцінюють свою згоду або незгоду з наведеними твердженнями за семибальною шкалою, що варіюється від "повністю не згоден" до "повністю згоден". Отримані бали підсумовуються, і результати інтерпретуються відповідно до встановлених рівнів життєвої задоволеності: від низького до високого.

На нашу думку, застосування шкали задоволеності життям є надзвичайно виправданим у контексті дослідження психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни. По-перше, цей інструмент дозволяє отримати узагальнений показник когнітивного

компонента благополуччя, який є стійкішим до ситуативних емоційних коливань і відображає загальну оцінку якості життя. По-друге, шкала є чутливою до змін у життєвих обставинах, що особливо важливо в умовах соціальної нестабільності та тривалого стресу.

Таким чином, використання цієї шкали у нашому дослідженні дало змогу комплексно оцінити рівень суб'єктивного благополуччя студентів, простежити можливі зниження або збереження життєвої задоволеності в умовах кризової ситуації та виявити напрями психологічної підтримки, спрямованої на покращення загального стану студентської молоді.

У межах емпіричного дослідження психологічного благополуччя студентів-психологів під час воєнного стану була використана «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна» (Додаток Ж). Дана методика є адаптованим варіантом і широко застосовується у психологічних дослідженнях для вимірювання рівня тривожності як тимчасового стану (реактивної тривожності) та як стійкої індивідуальної характеристики (особистісної тривожності).

Інструмент містить два окремі підрозділи – шкалу реактивної тривожності (шкала стану) та шкалу особистісної тривожності (шкала риси). Респонденти оцінюють запропоновані твердження за чотирибальною шкалою відповідно до власних актуальних відчуттів (у випадку стану) або типового самовідчуття (у випадку риси). Методика дозволяє розмежувати ситуативні зміни емоційного стану та хронічні тенденції до переживання тривоги.

На нашу думку, застосування шкали Спілбергера–Ханіна є теоретично і методологічно обґрунтованим у контексті дослідження психологічного благополуччя студентської молоді в умовах тривалого стресу та соціальної нестабільності. Зокрема, визначення рівня реактивної тривожності дозволяє виявити безпосередній вплив травматичних подій воєнного часу на психоемоційний стан студентів, тоді як оцінка

особистісної тривожності допомагає ідентифікувати групи ризику за показниками стійких тривожних тенденцій, що потребують цілеспрямованої психологічної підтримки.

Крім того, перевагою даної методики є її висока валідність і надійність, підтвержені численними дослідженнями в різних соціокультурних контекстах, у тому числі українськими адаптаціями. Враховуючи виявлену чутливість шкали до впливу зовнішніх стресогенних чинників, її використання дозволило глибше розкрити динаміку тривожних проявів серед студентської молоді в умовах війни та окреслити напрями психологічних інтервенцій для їх зниження.

У межах емпіричного дослідження психологічного благополуччя студентів-психологів в умовах воєнного стану було також використано «Шкалу психологічного благополуччя К. Ріффа» (Додаток 3). Дана методика є одним із найбільш визнаних і валідизованих інструментів для комплексної оцінки багатовимірної структури психологічного благополуччя особистості.

Шкала ґрунтується на теоретичній моделі К. Ріффа, яка визначає психологічне благополуччя як інтегративне утворення, що включає шість ключових компонентів: автономію, самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, цілеспрямованість у житті, особистісне зростання та опанування середовищем. Кожен із цих аспектів репрезентує окрему сферу функціонування особистості, яка є критично важливою для досягнення внутрішньої гармонії та суб'єктивної задоволеності життям.

Методика передбачає оцінку низки тверджень за шестибальною шкалою Лайкерта, що дозволяє виявити як загальний рівень психологічного благополуччя, так і профіль його окремих складових. На нашу думку, застосування «Шкали психологічного благополуччя» є теоретично і практично обґрунтованим у дослідженні особливостей психоемоційного стану студентської молоді у кризових умовах.

Аналіз даних, отриманих за допомогою цієї методики, дозволяє виявити сильні та вразливі сторони особистісного функціонування студентів, що є надзвичайно важливим для подальшої розробки психологічних інтервенцій. Зокрема, у контексті війни окремі складові благополуччя, такі як цілеспрямованість та опанування середовищем, можуть істотно змінюватися, ідентифікуючи ризик розвитку емоційних розладів або, навпаки, ресурсних станів.

Ми вважаємо, що використання «Шкали психологічного благополуччя К. Ріффа» дозволяє перейти від загальної оцінки емоційного самопочуття до глибшого розуміння структурних характеристик особистісної стійкості й адаптивності, що має важливе значення в контексті підтримки студентської молоді в період соціальної нестабільності.

Кожна із застосованих методик відзначається високими психометричними характеристиками (надійність, валідність), що забезпечило достовірність отриманих результатів дослідження.

Організація емпіричного дослідження передбачала послідовну реалізацію кількох основних етапів. На підготовчому етапі було визначено мету, завдання, гіпотезу дослідження, підбрано валідні психодіагностичні методики, а також складено програму дослідження. Було отримано згоду учасників на участь у дослідженні, забезпечено анонімність відповідей і дотримання етичних норм психологічного дослідження. Констатувальний етап передбачав збір емпіричних даних, що здійснювався за допомогою дистанційного анкетування ( <https://forms.gle/iTPpnUExyo3mZEmM9> ). Учасникам пропонувалося заповнити електронні версії анкет, що включали зазначені методики. Після збору даних на аналітичному етапі було здійснено їх первинну обробку, яка включала виявлення некоректних відповідей, перевірку на повноту анкет та формування єдиної бази результатів для подальшого статистичного аналізу. На інтерпретаційному

етапі здійснювалася інтерпретація отриманих даних, порівняння показників між групами студентів молодших та старших курсів, а також формулювання висновків щодо емпіричної перевірки висунутої гіпотези. Статистична обробка результатів здійснювалася з використанням методів описової статистики (обчислення середніх арифметичних значень, стандартних відхилень) та інферентної статистики.

Для перевірки наявності статистично значущих відмінностей між групами студентів застосовувався t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Даний метод дозволив оцінити вірогідність відмінностей між студентами молодших та випускних курсів за показниками психологічного благополуччя, тривожності, депресії та задоволеності життям.

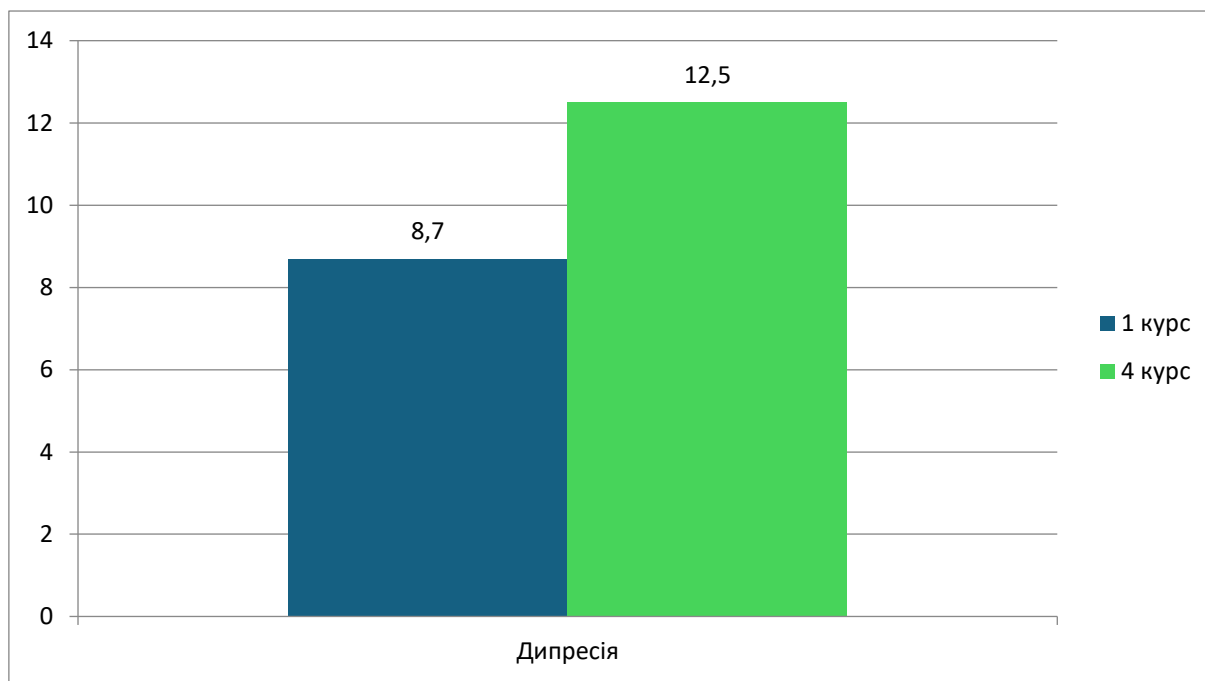
Для аналізу взаємозв'язків між досліджуваними показниками використовувався кореляційний аналіз Пірсона, що дозволив встановити напрям і силу зв'язків між рівнями психологічного благополуччя, тривожності, депресивності та задоволеності життям. Обробка даних здійснювалася за допомогою сучасного статистичного програмного забезпечення (Statistica).

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

За темою дослідження, нами було здійснено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення рівня психологічного благополуччя студентів-психологів у контексті триваючої війни, зокрема шляхом оцінки показників депресії, тривожності та задоволеності життям.

На першому етапі після заповнення анкет студентами було здійснено обробку сирих результатів: зібрані дані були систематизовані в узагальнену таблицю (Додаток А), після чого проведено первинні математичні обрахунки (Додаток Б).

На другому етапі дослідження було здійснено детальніший аналіз кожної методики окремо. Першою розглянемо методику визначення ступеня прояву депресії (А. Бек). Було обчислено середні бали за курсами, проведено їх порівняння, отримані результати наведено в Рис. 2.1.



**Рис. 2.1. Показники рівня депресії у студентів різних курсів**

Проаналізувавши отримані дані, ми встановили, що середній рівень прояву депресивних симптомів є помірним серед студентів першокурсників та підвищеним серед студентів-випускників. Це узгоджується з гіпотезою дослідження: студенти останніх курсів, перебуваючи на порозі завершення навчання та професійної самореалізації в умовах соціальної нестабільності, виявляють вищий рівень емоційного напруження та депресивності.

На нашу думку, підвищений рівень депресії у випускників обумовлений сукупною дією стресових чинників війни та екзистенційними кризами завершення освітнього етапу, що підтверджує дані про вплив кризових подій на психоемоційний стан молоді.

З метою визначення значущості відмінностей показників рівня депресії між студентами різних курсів було застосовано t-критерієм Стьюдента (див. Табл. 2.1.).

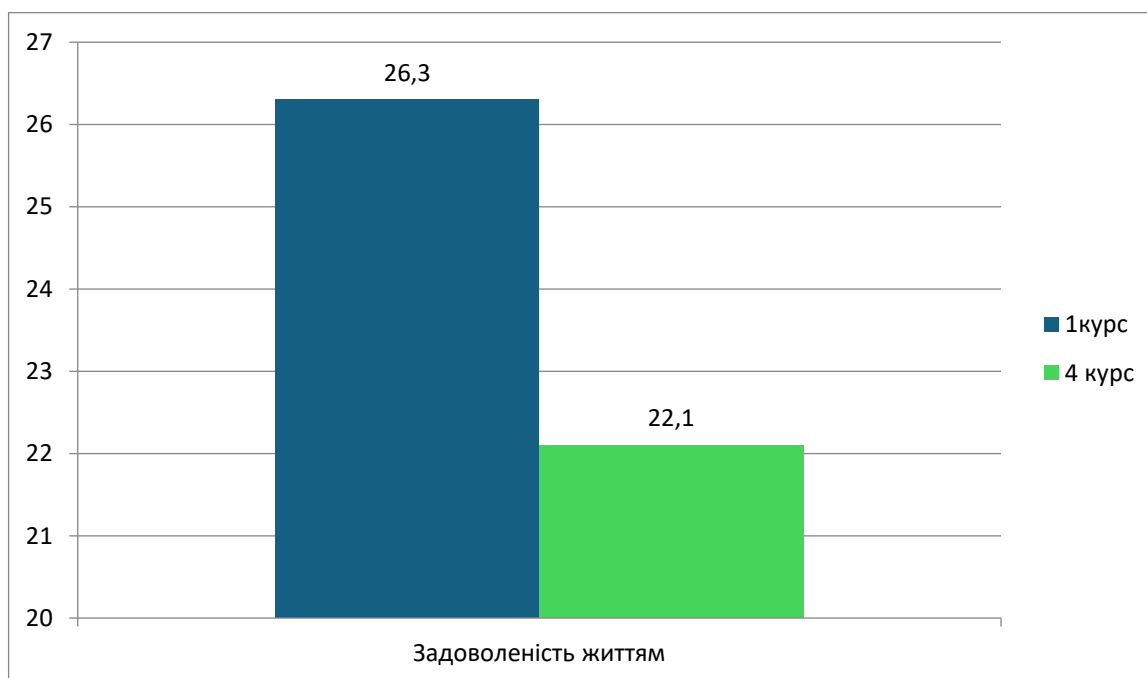
Таблиця 2.1.

**Показник значущості відмінностей за t – критерієм Стьюдента  
«Методика визначення ступеня прояву депресії»**

	Середнє 1 курс	Середнє 4 курс	t-знач	p
Депресія	<b>10,66</b>	<b>23,25</b>	<b>-2,92</b>	<b>0,00</b>

За результатами t-критерію Стьюдента було виявлено статистично значущу різницю у рівні депресії між студентами 1 та 4 курсів ( $t = -2,92$ ;  $p = 0,00$ ). Середній показник депресії у старшокурсників ( $M = 23,25$ ) є значно вищим порівняно зі студентами молодшого курсу ( $M = 10,66$ ), що свідчить про тенденцію до зростання депресивних проявів у процесі навчання у закладі вищої освіти.

Наступною розглянемо методику оцінки задоволеності життям (Е. Дінер). Отримані результати подано на Рис. 2.2.



**Рис. 2.2. Показники задоволеності життям у студентів різних курсів**

Аналіз отриманих даних свідчить, що студенти першого курсу демонструють вищий рівень задоволеності життям порівняно зі студентами випускного курсу.

На нашу думку, така різниця пояснюється підвищеним рівнем життєвої невизначеності у випускників в умовах війни, а також зростаючим тиском, пов'язаним із необхідністю професійного самовизначення.

Вищевикладене дає підстави зробити висновок, що задоволеність життям є важливим індикатором психологічного благополуччя, який зазнає істотних коливань залежно від життєвого етапу й соціального контексту.

Показник значущості відмінностей щодо рівня задоволеності життям представлено в Табл. 2.2.

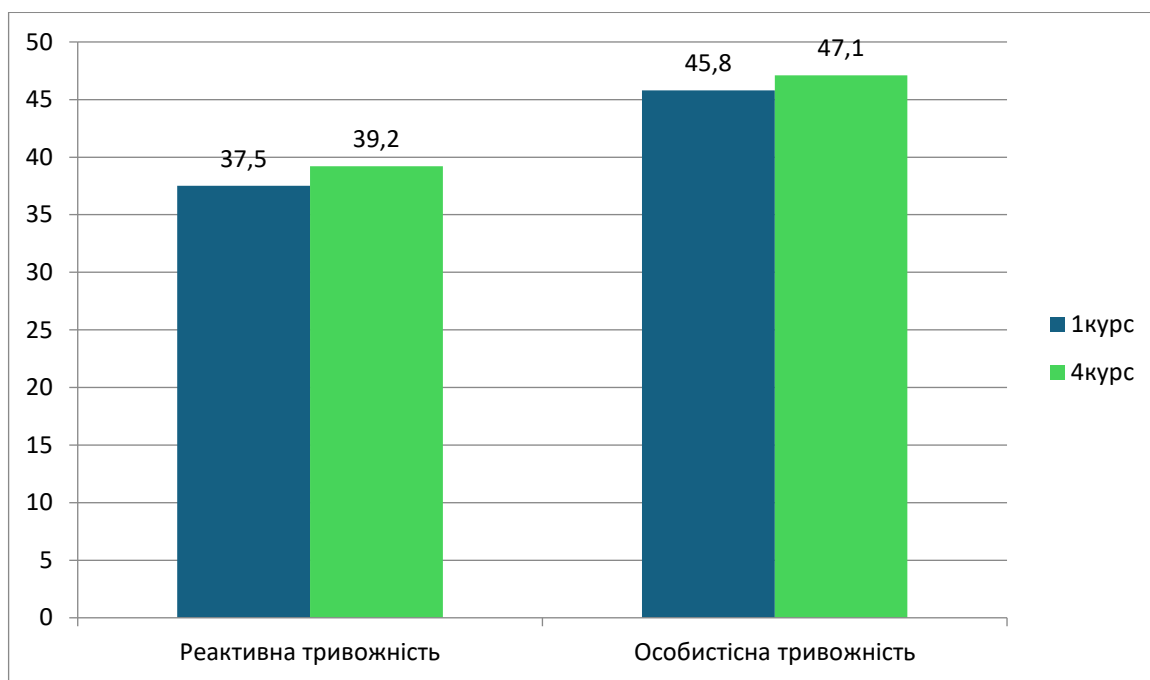
Таблиця 2.2.

**Показник значущості відмінностей за t – критерієм Стьюдента  
«Шкала задоволеності життям»**

	Середнє 1 курс	Середнє 4 курс	t-знач	p
Зад. жит.	<b>23,75</b>	<b>18,66</b>	<b>4,20</b>	<b>0,00</b>

Результати порівняння показників «задоволеності життям» між студентами 1-го та 4-го курсів показали статистично значущу різницю. Середній показник задоволеності життям у першокурсників становить 23,75, тоді як у випускників – 18,66. Значення t-критерію Стьюдента дорівнює 4,20 при  $p < 0,01$ , що свідчить про високий рівень статистичної значущості. Отже, можна зробити висновок, що студенти 4 курсу мають істотно нижчий рівень задоволеності життям порівняно зі студентами 1 курсу.

Далі проаналізовано результати за шкалою реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін). Узагальнені результати представлено на Рис. 2.3.



**Рис 2.3. Показники реактивної та особистісної тривожності у студентів різних курсів**

Аналіз результатів дослідження виявив, що у молодшокурсників спостерігається помірний рівень як реактивної, так і особистісної тривожності, тоді як у старшокурсників ці показники мають високі значення.

На нашу думку, це є закономірним результатом, оскільки випускники знаходяться під значним психологічним тиском як через загальну ситуацію війни, так і через необхідність ухвалення важливих життєвих рішень (пошук роботи, подальше навчання тощо).

Результати узгоджуються з концепцією тривожності як адаптивної відповіді на стресову ситуацію та підтверджують, що за умов хронічної невизначеності й соціальної нестабільності рівень тривожності суттєво підвищується, особливо на завершальних етапах професійного становлення.

Таким чином, рівень тривожності є одним із критичних чинників, що обумовлюють зниження психологічного благополуччя у студентської молоді в період воєнного конфлікту.

В Табл. 2.3. представлено показники значущості відмінностей реактивної та особистісної тривожності студентів різних курсів.

Таблиця 2.3.

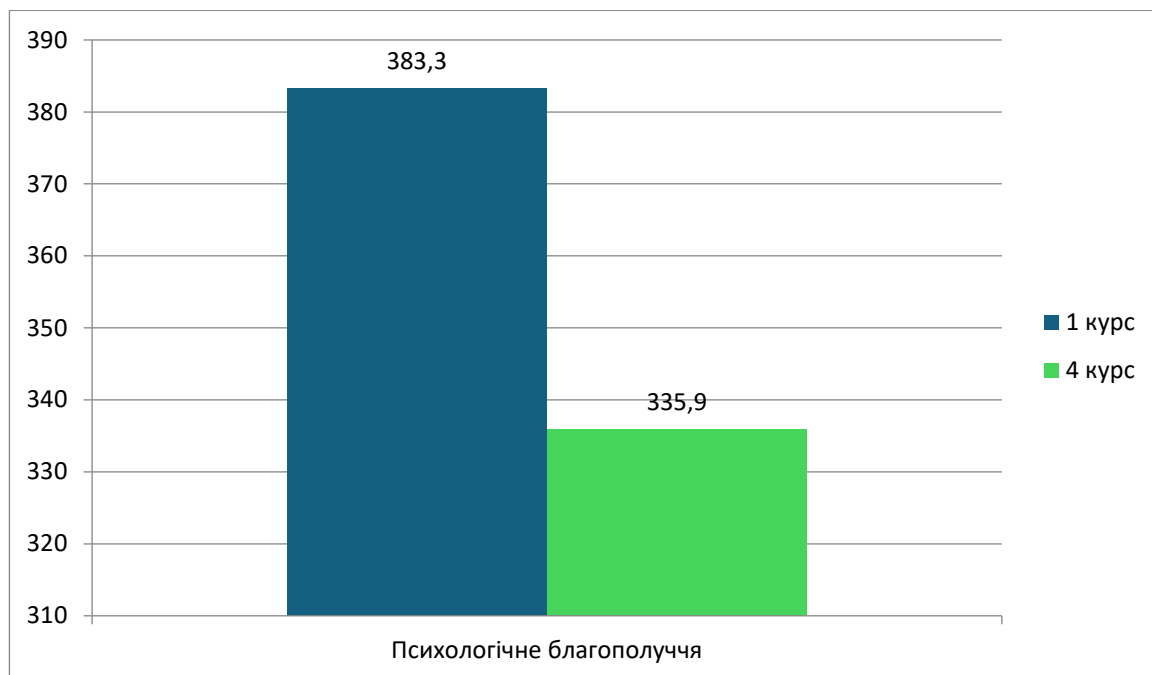
**Показник значущості відмінностей за t – критерієм Стьюдента  
«Шкала реактивної і особистісної тривожності»**

	Середнє 1 курс	Середнє 4 курс	t-знач	p
Реакт. т.	<b>35,66</b>	<b>53,75</b>	<b>-4,25</b>	<b>0,00</b>
Особ. т.	47,16	57,75	-1,96	0,06

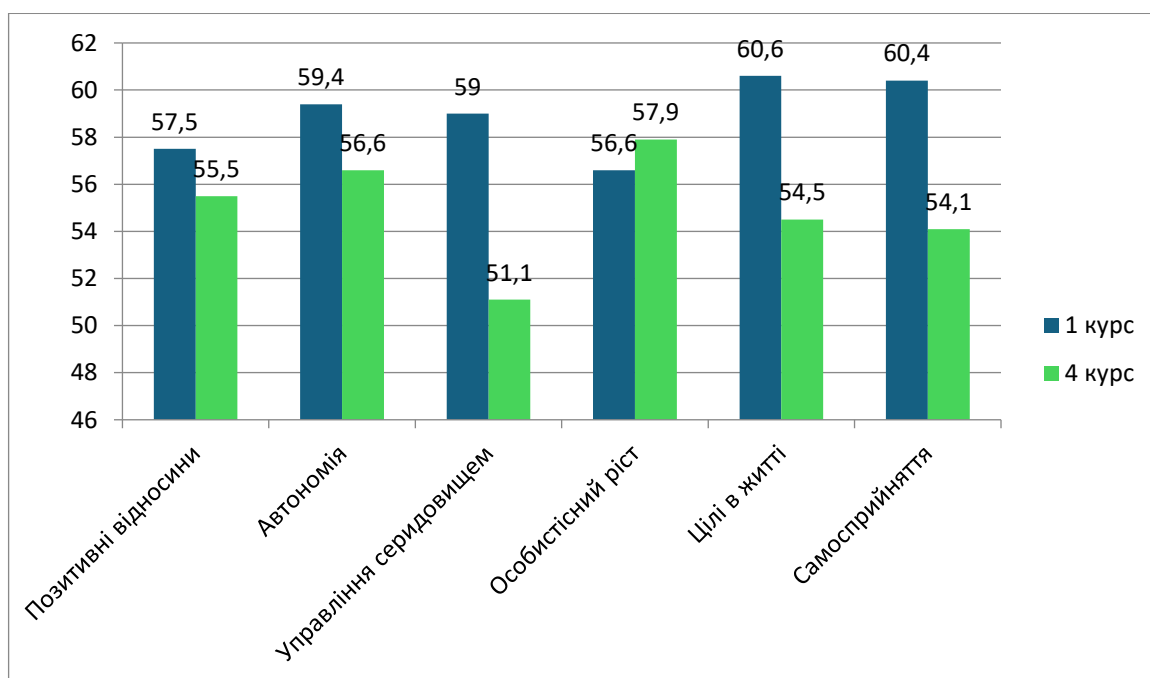
Аналіз показників за t-критерієм Стьюдента дозволив виявити статистично значущу різницю між студентами 1 та 4 курсів за рівнем реактивної тривожності ( $t = -4,25$ ;  $p = 0,00$ ). Студенти випускного курсу мали вищі середні значення реактивної тривожності ( $M = 53,75$ ), ніж студенти першого курсу ( $M = 35,66$ ), що свідчить про підвищений рівень емоційного напруження у старшокурсників.

Щодо особистісної тривожності, різниця між групами виявилася статистично незначущою ( $t = -1,96$ ;  $p = 0,06$ ), хоча спостерігається тенденція до вищих показників у студентів четвертокурсників ( $M = 57,75$ ) порівняно з першокурсниками ( $M = 47,16$ ).

Останньою розглянутою нами методикою на цьому етапі стала шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф). Результати дослідження подано на Рис. 2.4. та Рис. 2.5.



**Рис. 2.4. Показники психологічного благополуччя у студентів різних курсів**



**Рис. 2.5. Показники складових психологічного благополуччя у студентів різних курсів**

Отримані дані з Рис. 2.4. свідчать, що студенти молодшого курсу характеризуються вищим рівнем психологічного благополуччя у порівнянні зі студентами старшого курсу.

На нашу думку, даний факт обумовлений як впливом стресогенних чинників війни, так і специфікою розвитку особистості на різних етапах молодості.

У результаті аналізу Рис. 2.5. можна помітити, що студенти 1 курсу демонструють загалом вищий рівень психологічного благополуччя за більшістю шкал: позитивні відносини, автономія, управління середовищем, цілі в житті та самосприйняття. Найбільші відмінності спостерігаються за шкалами «Управління середовищем», «Цілі в житті» та «Самосприйняття», що може свідчити про більш оптимістичне бачення себе та свого майбутнього на початку навчання.

Єдина шкала, за якою 4 курс має вищий показник, – це «Особистісний ріст», що може бути пов'язано з набуттям досвіду, розвитку компетентностей і професійного саморозуміння впродовж навчання.

Загалом ці результати вказують на те, що психологічне благополуччя студентів знижується на старших курсах, що може бути зумовлено зростанням академічного та екзистенційного навантаження (випуск, майбутнє працевлаштування, невизначеність у країні тощо).

Показник значущості відмінностей щодо психологічного благополуччя студентів різних курсів представлено в Табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

**Показник значущості відмінностей за t – критерієм Стьюдента «Шкала психологічного благополуччя»**

	Середнє 1 курс	Середнє 4 курс	t-знач	p
Поз. віднос.	57,58	55,50	0,54	0,59
Автономія	59,41	56,66	0,65	0,52
Упр. серед.	<b>59,08</b>	<b>51,16</b>	<b>2,19</b>	<b>0,03</b>
Особ. зріст	60,75	63,83	-1,03	0,31
Цілі в житті	60,66	54,58	1,40	0,17
Самосприй.	60,41	54,16	1,29	0,20
Псих. благ.	358,33	335,91	1,20	0,23

Аналіз показників за t-критерієм Стьюдента засвідчив, що статистично значуща відмінність між студентами 1 та 4 курсів виявлена лише за шкалою «Управління середовищем» ( $t = 2,19$ ;  $p = 0,03$ ). Це свідчить про те, що студенти першого курсу виявляють вищий рівень відчуття контролю над своїм життям і навколишнім середовищем порівняно зі студентами четвертого курсу. За іншими шкалами психологічного благополуччя – «Позитивні відносини», «Автономія», «Особистісний зріст», «Цілі в житті», «Самосприйняття», а також за загальним показником психологічного благополуччя – статистично значущих відмінностей не виявлено ( $p > 0,05$ ). Хоча спостерігається тенденція до вищих показників у студентів 1 курсу.

На третьому етапі дослідження було здійснено кореляційний аналіз, що дав змогу виявити взаємозв'язки між окремими показниками, отриманими в результаті емпіричного дослідження, результати представлено в Табл. 2.5. Зазначимо, що попередньо була проведена перевірка даних на відповідність нормальному розподілу, отримані результати наведено в Додатку В.

Таблиця 2.5.

**Кореляційна матриця зв'язків між рівнем депресії, тривожності, задоволеністю життям та показниками психологічного благополуччя студентів**

	Депресія	Зад. жит.	Тривожність		Психологічного благополуччя К. Ріфф						
			Реактивна	Особистісна	Поз. відн.	Автономія	Упр. серед.	Особ. ріст	Цілі в житті	Самосприй.	Благоп.
Депресія		<b>-0,60</b>	<b>0,79</b>	<b>0,80</b>		<b>-0,47</b>	<b>-0,53</b>		<b>-0,59</b>	<b>-0,56</b>	<b>-0,57</b>
Зад. жит.			<b>-0,61</b>				<b>0,68</b>		<b>0,57</b>	<b>0,56</b>	<b>0,53</b>
Реактивна				<b>0,82</b>			<b>-0,54</b>				
Особистісна							<b>-0,40</b>				
Поз. відн.						<b>0,45</b>	<b>0,48</b>		<b>0,52</b>	<b>0,47</b>	<b>0,71</b>
Автономія							<b>0,46</b>			<b>0,60</b>	<b>0,72</b>
Упр. серед.									<b>0,67</b>	<b>0,64</b>	<b>0,79</b>
Особ. ріст									<b>0,55</b>	<b>0,42</b>	<b>0,62</b>
Цілі в житті										<b>0,71</b>	<b>0,85</b>

Самосприй.												<b>0,86</b>
Благоп.												

Примітка	*	**	***
n = 22	p = 0,05	p = 0,01	p = 0,001
R крит.	0,4044	0,5151	0,6287

Наведена в таблиці інформація дозволяє нам зробити такі висновки щодо взаємозв'язків між досліджуваними змінними:

– Депресія виявила високий негативний кореляційний зв'язок із задоволеністю життям ( $r = -0,60$ ,  $p < 0,001$ ), що свідчить про те, що зі зростанням рівня депресії у студентів знижується суб'єктивне відчуття життєвого задоволення. Аналогічно, депресія негативно корелює з усіма основними компонентами психологічного благополуччя (напр., самосприйняття  $r = -0,57$ , цілі в житті  $r = -0,56$ , особистісний ріст  $r = -0,59$ ). Це означає, що депресивні прояви пов'язані зі зниженням впевненості в собі, втратою життєвих орієнтирів і відчуттям безперспективності.

– Задоволеність життям має помірно позитивний зв'язок із кількома ключовими елементами психологічного благополуччя, зокрема з управлінням середовищем ( $r = 0,57$ ), цілями в житті ( $r = 0,56$ ), самосприйняттям ( $r = 0,53$ ) і позитивними відносинами ( $r = 0,68$ ). Це говорить про те, що студенти, які відчувають задоволення від свого життя, зазвичай краще адаптовані, мають чіткі життєві цілі, позитивніше ставляться до себе та легше будують стосунки з іншими.

– Реактивна й особистісна тривожність мають високий позитивний зв'язок між собою ( $r = 0,82$ ), що підтверджує їхню теоретичну близькість: висока ситуативна тривожність зазвичай супроводжується високим загальним (особистісним) рівнем тривожності. При цьому реактивна тривожність негативно пов'язана з компонентами благополуччя (напр., з

позитивними відносинами  $r = -0,54$ ), що вказує на її деструктивний вплив на міжособистісне функціонування.

– Інтегральний показник психологічного благополуччя К. Ріфф (підсумковий бал) має найвищі позитивні кореляції зі своїми структурними компонентами, це свідчить про надійність і внутрішню узгодженість шкали, а також про значущу роль цих компонентів у загальному психологічному стані особистості.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна констатувати, що психологічне благополуччя студентів-психологів в умовах війни є динамічним конструктом, чутливим до вікових, навчальних та екзистенційних чинників: випускники демонструють вищий рівень депресії, тривожності та нижчий рівень задоволеності життям порівняно з молодшими курсами, що статистично підтверджується і кореляційно узгоджується з тенденцією до зниження таких складових благополуччя, як самосприйняття, автономія, управління середовищем та цілеспрямованість. Так, воєнний контекст посилює уразливість студентської молоді в критичні періоди професійного та особистісного становлення.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє не лише розширити уявлення про особливості психологічного стану студентів у кризових умовах, але й окреслити шляхи практичної допомоги, спрямованої на збереження і розвиток психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни.

### **2.3. Рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя студентів**

Аналіз результатів емпіричного дослідження свідчать про необхідність системного підходу до організації психологічної підтримки студентської молоді в умовах соціальної кризи. Основними стратегічними напрямками такої підтримки мають бути емоційна стабілізація, когнітивна

реструктуризація негативних установок, підвищення рівня автономії та самоприйняття, а також розвиток навичок соціальної взаємодії.

Емоційна стабілізація виступає базовим компонентом психологічної підтримки студентів. З огляду на високий рівень тривожності та депресивних проявів, виявлених у процесі дослідження, важливого значення набувають методи релаксації та управління стресом. Зокрема, доцільним є впровадження тренінгів глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації, майндфулнес-практик та візуалізаційних технік, спрямованих на зниження рівня фізіологічної активації та емоційного напруження [47]. Застосування даних методик базується на ідеях транзакційної моделі стресу Р. Лазаруса та численних емпіричних даних, що підтверджують їхню ефективність у кризових умовах.

Когнітивна реструктуризація негативних установок є другим важливим напрямом психологічної підтримки. За даними позитивної психології (М. Селігман) [46], настанови особистості щодо себе, свого майбутнього та світу є ключовими детермінантами психологічного благополуччя. Відтак робота з ірраціональними переконаннями, катастрофізацією майбутніх подій, негативною інтерпретацією життєвого досвіду сприяє формуванню адаптивнішого когнітивного стилю та зниженню психоемоційного навантаження.

Підвищення рівня автономії та самоприйняття також виступає важливою умовою підтримки психологічного благополуччя студентів. У межах концепції К. Ріффа [45] автономія розглядається як здатність особистості діяти відповідно до власних цінностей, незважаючи на зовнішні впливи. Психологічні інтервенції мають бути спрямовані на розвиток навичок рефлексії, усвідомлення власних потреб та можливостей, прийняття своїх емоційних і поведінкових проявів без осуду.

Розвиток навичок соціальної підтримки та ефективної комунікації є четвертим стратегічним напрямом. Соціальна підтримка визнається одним

із найпотужніших буферів впливу стресу на психічне здоров'я [32]. Тому важливим завданням є навчання студентів умінню звертатися за допомогою, встановлювати довірливі міжособистісні зв'язки, а також підтримувати інших у кризових ситуаціях.

Таким чином, узгоджене впровадження психологічних заходів у наведених напрямках дозволяє створити комплексну систему підтримки студентської молоді, спрямовану на збереження і розвиток їхнього психологічного благополуччя в умовах тривалої соціальної нестабільності.

На основі результатів теоретичного аналізу і проведеного емпіричного дослідження було розроблено тренінг, спрямований на підтримку психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни.

<b>День заходу</b>	<b>Теоретична частина</b>	<b>Практична частина</b>	<b>Рефлексія</b>	<b>Тривалість</b>
<b>День 1</b>	Вступ: привітання учасників, озвучування мети та завдань тренінгу. Міні-лекція: <i>«Психологічне благополуччя в умовах війни: виклики для студентів».</i>	Вправа «Моя реальність сьогодні» (візуалізація думок і почуттів щодо війни та навчання)	Обговорення очікувань від тренінгу; емоційний стан після вправи	60 хв.
<b>День 2</b>	Міні-лекція: <i>«Фактори, що підтримують психологічне благополуччя в умовах стресу».</i>	Вправа «Безпечне місце» (ресурсна візуалізація) Вправа «Скринька підтримки» (формування внутрішніх і зовнішніх ресурсів)	Поділ емоційними враженнями, обговорення того, що стало особистим ресурсом	60 хв.
<b>День 3</b>	Короткий огляд	Тест САН	Рефлексія на	60 хв.

	попереднього дня. Міні-лекція: <i>«Стратегії самопомоги та самопідтримки».</i>	(оцінка самопочуття, активності, настрою) Вправа «Я можу впоратися» (практика внутрішнього діалогу)	власний стан і зміни в самопочутті	
<b>День 4</b>	Міні-лекція: <i>«Роль стосунків та соціальної підтримки у збереженні психологічного благополуччя».</i>	Вправа «Коло підтримки» Вправа «Лист другу» (психоемоційне звільнення через письмо)	Обговорення емоцій, які викликали вправи, і ролі важливих людей у житті	60 хв.
<b>День 5</b>	Підсумкова міні-лекція: <i>«Психологічна стійкість як запорука благополуччя під час кризи».</i>	Вправа «Мій ресурсний портрет» Вправа «Крок уперед» (планування дій для підтримки благополуччя)	Групова дискусія про зміни, особисті відкриття; підведення підсумків тренінгу	60 хв.

Складена програма тренінгу має на меті підтримати психологічне благополуччя студентів-психологів в умовах воєнного стану, що є особливо актуальним у сучасних реаліях. Протягом п'яти днів учасники мали змогу не лише ознайомитися з ключовими теоретичними засадами збереження внутрішньої стійкості, а й практично опрацювати власні переживання, ресурси та стратегії самопідтримки.

Кожен день тренінгу поєднує теоретичну частину, практичні вправи та рефлексійні елементи, що сприяє глибшому усвідомленню особистого досвіду та закріпленню навичок. Програма спрямована на формування внутрішньої життестійкості, розвиток навичок емоційного саморегулювання, поглиблення розуміння власних потреб та ресурсів, а також активізацію підтримувальних соціальних зв'язків.

Тренінг передбачає безпечний і довірливий простір, у якому кожен учасник може поділитися своїм досвідом, отримати підтримку та віднайти власні джерела сили. Застосування ресурсних вправ, елементів саморефлексії та підтримувальної взаємодії робить цю програму дієвим засобом покращення психоемоційного стану молоді, яка навчається і професійно розвивається в умовах нестабільності.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У процесі проведеного емпіричного дослідження нами було виявлено особливості психологічного благополуччя студентів-психологів у період воєнних дій в Україні. Отримані результати свідчать, що стан психологічного благополуччя студентської молоді є чутливим до впливу стресогенних чинників соціальної кризи та варіюється залежно від етапу навчання.

Зокрема, встановлено, що студенти молодших курсів мають вищі середні показники задоволеності життям та психологічного благополуччя, а також нижчі рівні тривожності та депресії порівняно з випускниками. За шкалою К. Ріфф студенти 1 курсу демонструють вищі значення більшості показників (зокрема самосприйняття, цілей у житті, управління середовищем), хоча статистично значущі відмінності зафіксовано лише за шкалою «управління середовищем» ( $p = 0,03$ ).

Статистичний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента виявив достовірні відмінності між студентами 1 та 4 курсів за показниками депресії, реактивної тривожності та задоволеності життям, що підтверджує гіпотезу про зростання емоційного напруження у старшокурсників у період завершення навчання в умовах соціальної нестабільності.

Кореляційний аналіз показав сильний позитивний зв'язок між депресією та тривожністю ( $r = 0,79-0,80$ ), а також негативні зв'язки між психологічним благополуччям і депресивними проявами ( $r$  до  $-0,57$ ) та тривожністю ( $r$  до  $-0,54$ ). Задоволеність життям, своєю чергою, продемонструвала помірний позитивний зв'язок із основними складовими психологічного благополуччя, зокрема особистісним зростанням, самосприйняттям та цілеспрямованістю.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок, що завершення освітнього етапу в умовах війни виступає значущим чинником

психоемоційного напруження у студентів-психологів, а динаміка показників благополуччя вказує на необхідність цілеспрямованих психологічних інтервенцій, орієнтованих на підтримку студентської молоді у період високої життєвої невизначеності.

На основі теоретико-прикладного аналізу було розроблено тренінг, спрямовану на підтримку психологічного благополуччя студентів в умовах соціальної кризи.

## ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було здійснено комплексне теоретичне й емпіричне дослідження проблеми психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану, що дозволило досягти поставленої мети та виконати завдання дослідження в повному обсязі.

Теоретичний аналіз сучасної психологічної літератури дав змогу узагальнити поняття психологічного благополуччя як інтегративної наукової категорії, що відображає стан гармонійної взаємодії особистості з собою та соціальним середовищем, її здатність до самореалізації, автономії та підтримання позитивного емоційного тла. Встановлено, що психологічне благополуччя є багатокомпонентною конструкцією, яка включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, і відіграє роль центрального чинника життєстійкості особистості в умовах соціальної нестабільності.

Проаналізовано основні наукові підходи до вивчення психологічного благополуччя у вітчизняній і зарубіжній психологічній науці. Узагальнення теоретичних моделей К. Ріфф, М. Селігмана, Е. Дінера, а також концепцій українських дослідників О.С. Чебикіна, С.Д. Максименка, Н.М. Лойко дозволило систематизувати різні критерії та показники психологічного благополуччя, що слугували основою для подальшого емпіричного дослідження.

Окрема увага була приділена вивченню впливу воєнного стану як стресогенного чинника на психоемоційний стан студентської молоді. Встановлено, що війна істотно підвищує рівень психоемоційної напруги, сприяє розвитку тривожних, депресивних станів та погіршенню когнітивної і мотиваційної сфери студентів. Водночас виявлено, що наявність розвинених механізмів соціальної підтримки та психологічної

стійкості слугує буфером проти деструктивного впливу травматичних подій.

У ході організації та проведення емпіричного дослідження психологічного благополуччя студентів-психологів було сформовано вибірку з 24 осіб віком 18–22 років, використано валідні психодіагностичні методики (шкали депресії, тривожності, задоволеності життям, психологічного благополуччя), а також застосовано t-критерій Стьюдента і кореляційний аналіз для обробки результатів.

Отримані результати засвідчили, що стан психологічного благополуччя студентської молоді є чутливим до впливу стресогенних чинників соціальної кризи, а також варіюється залежно від курсу навчання. Зокрема, студенти молодших курсів продемонстрували вищі середні показники задоволеності життям і психологічного благополуччя, а також нижчі рівні депресії та реактивної тривожності порівняно зі студентами випускного курсу. Статистично значущі відмінності між групами було виявлено за такими показниками, як рівень депресії, задоволеності життям, реактивної тривожності, а також за однією зі шкал психологічного благополуччя – «управління середовищем». За іншими шкалами (автономія, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття) відмінності між групами не досягли статистичної значущості, проте спостерігалася стабільна тенденція до вищих результатів у студентів молодших курсів. Кореляційний аналіз підтвердив наявність позитивного зв'язку між психологічним благополуччям і задоволеністю життям, а також виражених негативних зв'язків із тривожністю та депресією, що свідчить про взаємозумовленість емоційного стану, суб'єктивного життєвого задоволення та цілісного психологічного функціонування особистості.

На основі проведеного дослідження було розроблено комплекс практичних рекомендацій та програму психологічних інтервенцій, яка включає тренінги психологічної стійкості, групові консультації з розвитку

позитивного самосприйняття, навчальні сесії із саморегуляції емоційного стану та майстер-класи з розвитку адаптивного мислення. Реалізація даної програми сприятиме зниженню рівня психоемоційного навантаження, підвищенню рівня психологічного благополуччя та розвитку життєстійкості студентської молоді.

Отримані результати підтверджують важливість комплексного підходу до підтримки психічного здоров'я студентів у кризових умовах та окреслюють перспективи подальших досліджень у напрямі розробки й удосконалення програм психологічної підтримки в умовах соціальної нестабільності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Венгер О. П., Сас Л. М., Сас М. П. Афективні порушення в структурі соматизованих розладів. Innovative technology in medicine: experience of Poland and Ukraine : International research and practice conference, April 28–29, 2017. Lublin, 2017. P. 18-21.
2. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 20-25.
3. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2012. Вип. 2(1). С. 49-58.
4. Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2016. 271 с.
5. Гусєва А. В., Комашко Л. Г. Кризи суспільних систем і психічне здоров'я особистості. Проблеми сучасної психології. 2010. Вип. 10. С. 196-204.
6. Завгородня О. Проблема психологічного здоров'я: теоретичні та прикладні аспекти. Психологія і суспільство. 2007. № 3. С. 124-137.
7. Іванюк В. В. Психовегетативні розлади у структурі порушень психічного здоров'я. Психічне здоров'я. 2012. № 1-2 (34-35). С. 21-24.
8. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організації психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1 (16). С. 22-33.
9. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. 2015. №3. С.48-55.

10. Каргіна, Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05 / Державний заклад «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2018. 269 с.
11. Кашлюк Ю. І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. Психологічний часопис. 2017. № 3 (7). С. 47-58.
12. Кічук А. В. Основи психоемоційного здоров'я особистості : автореф. дис. ... д-ра псих. наук : 19.00.07. Одеса, 2021. 37 с.
13. Кічук А. В. Психологічне здоров'я особистості як цінність і предмет сучасного психологічного знання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки. 2019. Вип. 1. С. 36-40.
14. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. Вип. 4. С. 78-83.
15. Кононова М., Кучма, Т. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2021. Вип. 1 (89). С. 28-32.
16. Корнацький В. М. Вплив психосоціальних чинників на стан здоров'я та якість життя населення. Український кардіологічний журнал. 2017. № 2. С. 106-113.
17. Коструба Н., Фіщук О. Психічне здоров'я в умовах кризи : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 180 с.
18. Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. Вісник Національного університету оборони України. 2018. № 2 (50). С. 45-50.
19. Кравцов Д.Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. Габітус. 2020. Вип. 18. Т. 1. С. 112-116.

20. Курова А. В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Сер. Психологія. 2022. № 4. Т. 33 (72). С. 31-36.
21. Леженіна Л. М. Проблема стресу в психологічній науці. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Сер. Психологія. 2012. Вип. 42 (1). С. 135-142.
22. Литивиненко О. Д. Психосоматичний підхід до проблем психологічного здоров'я особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки. 2016. Вип. 4. С. 52-57.
23. Ліненко Ю., Чернякова О. Підходи до визначення та класифікації терміну «стрес». Концепт науки XXI: стратегії, методи та наукові інструменти : матеріали доп. уч. IV Міжнар. студ. наук. конф., 3 листопада 2023 р. Вінниця, 2023. С. 241–244.
24. Лукомська С. О. Тренінг життєстійкості особистості. Психологія людини: свідомість і реальність : збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції, 30–31 жовтня 2018 р. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С. 147-150.
25. Макарова О.П., Червоний П.Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. 2023. Габітус. Вип. 46. С. 222-226.
26. Марута Н. О. Розлади психічного здоров'я у внутрішньо переміщених осіб. Український вісник психоневрології. 2018. Т. 26, вип. 2. С. 68-71.
27. Методика та організація наукових досліджень : навчальний посібник / С. Е. Важинський, Т. І. Щербак. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.

28. Москаленко О. В., Блохіна І. О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Сер. Психологія. 2022. № 2. Т. 33 (72). С. 92-96.
29. Орос М.М., Гал, А.В. Стрес, дистрес, його види та корекція. Ліки України. 2021. Вип. 7(253). С. 32–35.
30. Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. Психологія і особистість. 2022. № 1 (21). С. 34-59.
31. Поліванова О. Є., Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». Вісник Харківського національного університету. 2015. № 1150. С. 34-39.
32. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
33. Рибаківа К. М. Філософський аспект поняття стрес. Гілея: науковий вісник. 2019. Вип. 142(2). С. 130-132.
34. Рибалка О., Яланська С. Забезпечення психічногоздоров'я особистості в умовах кризи. Витоки педагогічної майстерності. 2023. Вип. 32. С. 199-203.
35. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2021. № 2-3 (23). С. 91-99.
36. Стельмащук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць. 2015. Вип. 29. С. 671-684.
37. Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2016. Вип. 9. С. 196-215.

38. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
39. Уварова С. Г. Особистість в умовах суспільної кризи. Психологія і особистість. 2016. № 1 (9). С. 163-173.
40. Хупавцева Н. О. Вплив стресу на організм людини та шляхи його подолання. Психологія: реальність і перспективи. 2016. Вип. 7. С. 224-228.
41. Чиханцова О. А. Позитивна психотерапія як фактор сприяння розвитку життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи : зб. наук. праць. 2021. № 3 (56). Т. 1. С. 21-33.
42. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 20. С. 738-747.
43. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. Юридична психологія. 2015. № 2. С. 106-115.
44. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Перспективи та інновації науки. 2022. № 7 (25). С. 554-567.
45. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. № 57 (6). P. 1069–1081.
46. Seligman M. E. P. *Authentic Happiness*. Free Press. 2002. 321 p.
47. Selye H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill. 1956. 324 p.

## ДОДАТКИ

Додаток А

## Сирі результати за методиками

№	Депресія	Зад. жит.	Тривожність		Психологічного благополуччя К. Ріфф						
			Реактивна	Особистісна	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особ. ріст	Цілі в житті	Самосприй.	Благ.
Д 1	7	24	34	33	49	53	51	49	50	54	306
Д 2	21	18	39	52	59	58	57	64	54	53	345
Д 3	14	21	50	51	42	56	50	66	50	55	319
Д 4	5	25	30	37	65	67	57	60	66	62	382
Д 5	9	23	38	51	63	66	59	69	63	55	375
Д 6	29	27	47	68	57	48	63	54	63	68	353
Д 7	4	24	35	57	49	68	57	61	65	69	369
Д 8	11	25	27	44	71	67	73	65	61	58	395
Д 9	6	24	31	42	51	56	53	52	55	56	323
Д 10	11	25	36	62	57	55	57	62	69	65	365
Д 11	9	21	29	32	60	58	61	58	62	56	355
Д 12	2	28	32	37	68	61	71	69	70	74	413
Д 13	8	16	52	47	49	49	42	71	60	62	333
Д 14	26	18	53	58	64	47	44	69	62	51	337
Д 15	20	21	58	59	70	58	69	77	72	70	416
Д 16	41	13	59	64	52	49	44	47	38	33	263
Д 17	28	16	67	69	47	52	44	65	54	30	292
Д 18	27	21	71	74	64	66	61	66	71	71	399
Д 19	42	15	70	78	62	67	37	59	32	55	312
Д 20	39	19	54	70	42	29	43	52	37	34	237
Д 21	19	24	46	51	49	50	52	64	53	47	315
Д 22	6	19	25	30	40	70	64	67	54	64	359
Д 23	12	21	48	56	60	67	58	65	53	62	365
Д 24	11	21	42	37	67	76	56	64	69	71	403

## Додаток Б

## Описова статистика за всіма методиками

Показники	Середнє	Медіана	Мода	Дисперсія	Статистичне відхилення
Депресія	16,95	11,50	11,00	147,43	12,14
Зад. жит.	21,20	21,00	21,00	15,12	3,88
Реакт. трив.	44,70	44,00	Множ.	188,99	13,74
Особ. трив.	52,45	51,50	Множ.	195,91	13,99
Поз. віднос.	56,54	58,00	49,00	86,17	9,28
Автономія	58,04	58,00	67,00	104,12	10,20
Упр. серед.	55,12	57,00	57,00	90,81	9,52
Особ. зріст	62,29	64,00	Множ.	53,69	7,32
Цілі в житті	57,62	60,50	54,00	117,72	10,85
Самосприй.	57,29	57,00	Множ.	143,95	11,99
Псих. благ.	347,12	354,00	365,00	2105,07	45,88

## Додаток В

## Розподіл на нормальність

Переменная	Критерии нормальности		
	N	макс.D	К.-С. р
депр	24	0,200160	p > .20
заджит	24	0,145309	p > .20
тривр	24	0,119344	p > .20
тривос	24	0,115294	p > .20
позвід	24	0,125060	p > .20
автон	24	0,157274	p > .20
упрсер	24	0,128483	p > .20
осзріс	24	0,175506	p > .20
цілі	24	0,128300	p > .20
самоспр	24	0,151952	p > .20
психблаг	24	0,092611	p > .20

## Методика визначення ступеня прояву депресії

### А. Бека

Інструкція. Прочитайте кожне із тверджень і виберіть таке, яке найточніше визначає ваше самопочуття цієї миті. У рамках пронумерованих позицій можна вибрати кілька тверджень.

Текстовий матеріал

1.

- а) я почуваюся добре;
- б) мені погано;
- в) мені весь час сумно і я нічого не можу із собою вдіяти;
- г) мені так нудно і сумно, що я не в змозі цього більше терпіти.

2.

- а) майбутнє не лякає мене;
- б) я боюся майбутнього;
- в) мене ніщо не тішить;
- г) моє майбутнє безпросвітне.

3.

- а) у житті мені здебільшого таланило;
- б) невдач і прорахунків у мене було більше, ніж у когось іншого;
- в) я нічого не досяг у житті;
- г) я зазнав повного фіаско - як батько, партнер, дитина, на професійному рівні - словом, усюди.

4.

- а) не можу сказати, що я незадоволений;
- б) як правило, я нудьгую;

- в) що б я не робив, ніщо мене не тішить, я - машина;
- г) мене не задовольняє абсолютно все.

5.

- а) у мене немає відчуття, наче я когось скривдив;
- б) можливо, я скривдив когось ненавмисне, але мені про це нічого не відомо;
- в) у мене таке відчуття, наче я всім приношу нещастя;
- г) я погана людина, надто часто кривдив інших.

6.

- а) я задоволений собою;
- б) іноді я відчуваюся нестерпним;
- в) часом я відчуваю комплекс неповноцінності;
- г) я нікчема.

7.

- а) мені ніколи не здавалося, що я зробив щось таке, що заслуговує на покарання;
- б) я відчуваю, що покараний або буду покараний за якусь провину;
- в) я знаю, що заслуговую на покарання;
- г) я хочу, щоб життя мене покарало.

8.

- а) я ніколи не розчаровувався у собі;
- б) я неодноразово розчаровувався у собі;
- в) я не люблю себе;
- г) я себе ненавиджу.

9.

- а) я нічим не гірший за інших;
- б) часом я припускаюся помилок;
- в) просто жахливо, як мені не щастить;

г) довкола мене - одні нещастя.

10.

а) я люблю і не кривджу себе;

б) іноді у мене виникає бажання зробити рішучий крок, але я не наважуюся;

в) краще було б зовсім не жити;

г) я іноді думаю про те, щоб покінчити життя самогубством.

11.

а) у мене немає причин плакати;

б) буває, що я поплачу;

в) я плачу тепер постійно так, що не можу виплакатися;

г) раніше я плакав, а тепер якимось чином вдається, навіть якщо дуже хочеться.

12.

а) я спокійний;

б) я легко дратуюся;

в) я постійно напружений, готовий вибухнути;

г) мені тепер усе байдуже: те, що раніше мене дратувало, тепер мене не обходить.

13.

а) мені легко приймати рішення;

б) іноді я відкладаю прийняття рішення на потім;

в) приймати рішення для мене проблематично;

г) я взагалі ніколи нічого не вирішую.

14.

а) мені не здається, що я виглядаю погано або гірше, ніж колись;

б) мене непокоїть те, що я погано виглядаю;

в) справи йдуть усе гірше, я виглядаю погано;

г) я потворний, у мене просто гидка зовнішність.

15.

а) зважитися на вчинок - для мене не проблема;

б) мені доводиться змушувати себе зробити щось;

в) щоб зважитися на щось, я маю дуже багато попрацювати над собою;

г) я взагалі не здатний щось реалізувати.

16.

а) я сплю спокійно і добре висипаюся;

б) я прокидаюся ще більш стомленим, ніж був звечора;

в) я прокидаюся рано й не висипаюся;

г) іноді я страждаю на безсоння, іноді прокидаюся по кілька разів на ніч, загалом я сплю не більше п'яти годин на добу.

17.

а) я маю таку, як завжди, працездатність;

б) я швидко втомлююся;

в) я почуваюся втомленим, навіть якщо майже нічого не роблю;

г) я настільки втомився, що нічого не можу робити.

18.

а) апетит у мене такий, як завжди;

б) у мене зник апетит;

в) апетит у мене набагато гірший, ніж колись;

г) у мене взагалі немає апетиту.

19.

а) бувати на людях для мене приємно, як і раніше;

б) примушую себе зустрічатися з людьми;

в) у мене немає жодного бажання бувати у товаристві інших;

г) я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, мене взагалі майже ніщо не обходить.

20.

- а) мої еротико-сексуальні інтереси на колишньому рівні;
- б) секс уже не цікавить мене так, як колись;
- в) тепер я міг би спокійно обходитися без сексу;
- г) секс узагалі не цікавить мене.

21.

- а) я почуваюся цілком здоровим і піккуюся про своє здоров'я так само, як і раніше;
- б) у мене постійно щось болить, я п'ю лише воду, у мене або пронос, або запор - це створює багато проблем;
- в) зі здоров'ям у мене щось негаразд, я постійно про це думаю;
- г) моє фізичне самопочуття жахливе.

Оцінювання результатів

За відповіді "а" - 0 балів; "б" - 1 бал; "в" - 3 бали; "г" - 4 бали.

Отже, якщо сума балів:

0-4 бали - у вас немає депресії;

5-7 балів - ступінь депресії легкий;

8-15 балів - ступінь депресії середній;

16 і більше балів - високий.

## Шкала задоволеності життям Е. Дінера

Інструкція: Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-7)

1. В основному моє життя близько до ідеалу.

- 1) повністю не погоджуюся;
- 2) не погоджуюся;
- 3) скоріше не погоджуюся;
- 4) дещо середнє;
- 5) скоріше згоден/згодна;
- 6) згоден/згодна;
- 7) повною мірою згоден/згодна.

2. Обставини мого життя виключно сприятливі.

- 1) повністю не погоджуюся;
- 2) не погоджуюся;
- 3) скоріше не погоджуюся;
- 4) дещо середнє;
- 5) скоріше згоден/згодна;
- 6) згоден/згодна;
- 7) повною мірою згоден/згодна.

3. Я повністю задоволений своїм життям.

- 1) повністю не погоджуюся;
- 2) не погоджуюся;
- 3) скоріше не погоджуюся;
- 4) дещо середнє;
- 5) скоріше згоден/згодна;

- 6) згоден/згодна;
- 7) повною мірою згоден/згодна.

4. У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно.

- 1) повністю не погоджуюся;
- 2) не погоджуюся;
- 3) скоріше не погоджуюся;
- 4) дещо середнє;
- 5) скоріше згоден/згодна;
- 6) згоден/згодна;
- 7) повною мірою згоден/згодна.

5. Якщо я почав життя з початку - залишив би як є.

- 1) повністю не погоджуюся;
- 2) не погоджуюся;
- 3) скоріше не погоджуюся;
- 4) дещо середнє;
- 5) скоріше згоден/згодна;
- 6) згоден/згодна;
- 7) повною мірою згоден/згодна.

Підрахунок балів та інтерпретація. Оцінки складаються з сирих балів (від 5 до 35). Чим вищі бали, тим вища задоволеність життям. Бали можуть бути розподілені на шість категорій благополуччя, і для кожної з них надається інтерпретаційний текст.

30 - 35 Дуже задоволений

25 - 29 Задоволений

20 - 24 Дещо задоволені

15 - 19 Дещо незадоволені

10 - 14 Не задоволений

5 - 9 Вкрай незадоволені

## Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера -Ханіна

Інструкція: Прочитайте уважно кожну з приведених нижче тверджень і оберіть відповідну цифру до кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає”.

Залежно від самопочуття в момент оберіть найвдалішу вам цифру: «1» – ні, це не так ; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» –цілком правильно.

1. Я спокійний. 1 2 3 4
2. Мені ніщо не загрожує. 1 2 3 4
3. Я знаходжуся в стані напруги 1 2 3 4
4. Я відчуваю жаль 1 2 3 4
5. Я відчуваю себе вільно 1 2 3 4
6. Я засмучений 1 2 3 4
7. Мене хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
8. Я відчуваю себе відпочившим 1 2 3 4
9. Я собою не вдоволений 1 2 3 4
- 10.Я відчуваю внутрішнє задоволення 1 2 3 4
- 11.Я впевнений у собі 1 2 3 4
- 12.Я нервую 1 2 3 4
- 13.Я не знаходжу собі місця 1 2 3 4
- 14.Я напружений 1 2 3 4
- 15.Я не відчуваю скутості, напруженості 1 2 3 4
- 16.Я задоволений 1 2 3 4
- 17.Я занепокоєний 1 2 3 4
- 18.Я занадто збуджений і мені не по собі 1 2 3 4
- 19.Мені радісно 1 2 3 4

20. Мені приємно 1 2 3 4
21. Я відчуваю задоволення 1 2 3 4
22. Я дуже швидко втомлююся 1 2 3 4
23. Я легко можу заплакати 1 2 3 4
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші 1 2 3 4
25. Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення 1 2 3 4
26. Звичайно я почуваю себе бадьорим 1 2 3 4
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний 1 2 3 4
28. Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене 1 2 3 4
29. Я занадто переживаю через дрібниці 1 2 3 4
30. Я цілком щасливий 1 2 3 4
31. Я приймаю все занадто близько до серця 1 2 3 4
32. Мені не вистачає впевненості в собі 1 2 3 4
33. Звичайно я почуваю себе в безпеці 1 2 3 4
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4
35. У мене буває хандра 1 2 3 4
36. Я задоволений 1 2 3 4
37. Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене 1 2 3 4
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу  
про них забути 1 2 3 4
39. Я врівноважена людина 1 2 3 4
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і  
турботи 1 2 3 4

#### Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо по формулах:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених на бланку цифр по пунктах шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$  – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$  – сума інших цифр по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

0-30 балів – низька тривожність;

31-45 балів – помірна тривожність;

вище 45 балів – висока тривожність.

## Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа

Ключ			
№	Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	Позитивні відносини	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
2	Автономія	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
3	Управління середовищем	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
4	Особистісний ріст	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
5	Мета у житті	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
6	Самосприйняття	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
7	Психологічне благополуччя	Загальна сума балів	

### Інтерпретація результатів

Рівень	Поз. відн.	Автономія	Упр. сер.	Особ. ріст	Мета у житті	Самосприйняття	Псих. благ.
низький	< 53	< 48	< 51	< 53	< 54	< 49	< 315
середній	53-74	48-62	51-71	53-71	54-75	49-71	315-413
високий	75-84	63-84	72-84	72-84	76-84	72-84	414-504

### Шкала «Позитивні відносини з іншими»

Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежену кількість довірчих відносин з оточуючими: йому складно бути відкритим, виявляти тепло та піклуватися про інших; у міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований та фрустрований; не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків із оточуючими.

Респондент, який набрав найбільший бал, має задовільні, довірчі стосунки з оточуючими; піклується про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прив'язаності та близькі відносини; розуміє, що людські відносини будуються на взаємних поступках.

### Шкала «Автономія»

Високий бал за цією шкалою характеризує респондента як самостійного і незалежного, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе у відповідності до особистих критеріїв.

Респондент з найменшим балом – залежить від думки та оцінки оточуючих; у прийнятті важливих рішень покладається на думку інших; піддається спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином.

### Шкала «Управління середовищем»

Високий бал – респондент має владу та компетенцію для управління оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, здатний вловлювати або створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей.

Низький бал характеризує респондента як людину, яка відчуває складності в організації повсякденної діяльності, відчувається нездатною змінити або поліпшити обставини, що складаються, безрозсудно ставиться до можливостей, позбавлений почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

### Шкала «Особистісний ріст»

Респондент з найбільшим балом – має відчуття безперервного розвитку, відкритий новому досвіду, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі та своїх діях; змінюється відповідно до власних знань та досягнень.

Респондент з найменшим балом – усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові

відносини або змінити свою поведінку.

#### Шкала «Мета у житті»

Випробовуваний з високим балом за цією шкалою має на меті життя і почуття спрямованості; вважає, що минуле та теперішнє життя має сенс; дотримується переконань, що є джерелами мети у житті; має наміри та цілі на все життя.

Випробовуваний з низьким балом – позбавлений сенсу у житті; має мало цілей чи намірів; відсутнє почуття спрямованості, не має перспектив чи переконань, що визначають сенс життя.

#### Шкала «Самосприйняття»

Найбільший бал характеризує респондента як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає та приймає різні свої сторони, включаючи гарні та погані якості, позитивно оцінює своє минуле.

Респондент з найменшим балом – незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він чи вона є.